

Основы психологического консультирования, психотерапии и психологической коррекции



Психологическое консультирование — профессиональная помощь клиенту в поиске разрешения его проблемной ситуации. П. к. можно определить также как специфические отношения между людьми, при которых возможен способ общения, позволяющий другому человеку изучать свои чувства, мысли и поведение с тем, чтобы прийти к более ясному пониманию самого себя, а затем открыть и использовать свои сильные стороны, опираясь на внутренние ресурсы. П. к. помогает клиенту впоследствии более эффективно распоряжаться своей жизнью посредством принятия правильных решений и совершения целенаправленных действий. В качестве клиентов П. к. могут выступать здоровые или больные люди (воспринимаемые консультантом как дееспособные субъекты, ответственные за решение своей проблемы), предъявляющие проблемы экзистенциального кризиса, межличностных конфликтов, семейных затруднений, профессионального выбора, др. Пользуясь терминологией трансактового анализа, П. к. проводится с позиции "Взрослый — Взрослый".



- 
- Консультирование помогает человеку выбирать и действовать по собственному усмотрению.
 - Консультирование помогает обучаться новому поведению.
 - Консультирование способствует развитию личности.
 - В консультировании акцентируется ответственность клиента, т.е. признается, что независимый, ответственный индивид способен в соответствующих обстоятельствах принимать самостоятельные решения, а консультант создает условия, которые поощряют волевое поведение клиента.
 - Сердцевиной консультирования является "консультативное взаимодействие" между клиентом и консультантом, основанное на философии "клиент-центрированной" терапии

- 
- Основоположник клиент-центрированной терапии известный американский психотерапевт С. Rogers выделил три основных принципа этого направления:
 - каждая личность обладает безусловной ценностью и заслуживает уважения как таковая;
 - каждая личность в состоянии быть ответственной за себя;
 - каждая личность имеет право выбирать ценности и цели, принимать самостоятельные решения.

Цели психологического консультирования

- Способствовать изменению поведения, чтобы клиент мог жить продуктивнее, испытывать удовлетворенность жизнью, несмотря на некоторые неизбежные социальные ограничения.
- Развивать навыки преодоления трудностей при столкновении с новыми жизненными обстоятельствами и требованиями.
- Обеспечить эффективное принятие жизненно важных решений. Существует множество дел, которым можно научиться во время консультирования: самостоятельные поступки, распределение времени и энергии, оценка последствий риска, исследование поля ценностей, в котором происходит принятие решений, оценка свойств своей личности, преодоление эмоциональных стрессов, понимание влияния установок на принятие решений и т.п.
- Развивать умение завязывать и поддерживать межличностные отношения. Общение с людьми занимает значительную часть жизни и у многих вызывает трудности из-за низкого уровня их самоуважения или недостаточных социальных навыков. Будь то семейные конфликты взрослых или проблемы взаимоотношения детей, следует улучшать качество жизни клиентов посредством обучения лучшему построению межличностных отношений.
- Облегчить реализацию и повышение потенциала личности. По мнению Blocher (1966), в консультировании необходимо стремиться к максимальной свободе клиента (учитывая естественные социальные ограничения), а также к развитию способности клиента контролировать свое окружение и собственные реакции, провоцируемые окружением.

Таблица 1. Современные представления о целях консультирования

Направление	Цели консультирования
Психоаналитическое направление	Перевести в сознание вытесненный в бессознательное материал; помочь клиенту воспроизвести ранний опыт и проанализировать вытесненные конфликты; реконструировать базисную личность
Адлеровское направление	Трансформировать цели жизни клиента; помочь ему сформировать социально значимые цели и скорректировать ошибочную мотивацию посредством обретения чувства равенства с другими людьми
Терапия поведения	Исправить неадекватное поведение и обучить эффективному поведению
Рационально-эмоциональная терапия (A.Ellis)	Устранить "саморазрушающий" подход клиента к жизни и помочь сформировать толерантный и рациональный подход; научить применению научного метода при решении поведенческих и эмоциональных проблем
Ориентированная на клиента терапия (C.Rogers)	Создать благоприятный климат консультирования, подходящий для самоисследования и распознавания факторов, мешающих росту личности; поощрять открытость клиента опыту, уверенность в себе, спонтанность
Экзистенциальная терапия	Помочь клиенту осознать свою свободу и собственные возможности; побуждать к принятию ответственности за то, что происходит с ним; идентифицировать блокирующие свободу факторы

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ И ПСИХОТЕРАПИЯ

- Gelso, Fretz (1992), Blosner (1966) выделяют специфические черты психологического консультирования, отличающие его от психотерапии:
- консультирование ориентировано на клинически здоровую личность; это люди, имеющие в повседневной жизни психологические трудности и проблемы, жалобы невротического характера, а также люди, чувствующие себя хорошо, однако ставящие перед собой цель дальнейшего развития личности;
- консультирование сориентировано на здоровые стороны личности независимо от степени нарушения; эта ориентация основана на вере, что "человек может изменяться, выбирать удовлетворяющую его жизнь, находить способы использования своих задатков, даже если они невелики из-за неадекватных установок и чувств, замедленного созревания, культурной депривации, недостатка финансов, болезни, инвалидности, преклонного возраста" (Jordan с соавт.; цит. по: Myers с соавт., 1968);
- консультирование чаще ориентируется на настоящее и будущее клиентов;
- консультирование обычно ориентируется на краткосрочную помощь (до 15 встреч);
- консультирование ориентируется на проблемы, возникающие во взаимодействии личности и среды;
- в консультировании акцентируется ценностное участие консультанта, хотя отклоняется навязывание ценностей клиентам;
- консультирование направлено на изменение поведения и развитие личности клиента.
- **Психотерапия** Психотерапия (от греч. psyche душа и therapeia забота, уход лечение) оказание психологической помощи людям при различных психологических затруднениях. Может проводиться в индивидуальной (например, индивидуальное консультирование) и групповой (игры и дискуссии) формах. В зависимости от используемой модели развития, функционирования и нарушений психики выделяют различные психотерапевтические подходы: психоаналитический, необихевиористский, когнитивный, гуманистический, нейролингвистическое программирование.

Теоретические принципы современных психологических направлений

Направление

Основные теоретические принципы

Психоаналитическое направление

Сущность человека определяется психической энергией сексуальной природы и опытом раннего детства. Основу структуры личности составляют три инстанции: ид, эго и суперэго. Поведение мотивируется агрессивными и сексуальными побуждениями. Патология возникает из-за вытесненных в детском возрасте конфликтов. Нормальное развитие основывается на своевременном чередовании стадий сексуального развития и интеграции

Адлеровское направление

Акцентируется позитивная природа человека. Каждый человек в раннем детстве формирует уникальный стиль жизни, человек творит свою судьбу. Поведение человека мотивируется стремлением к достижению целей и социальным интересом. Жизненные трудности способствуют формированию неблагоприятного стиля жизни. Нормальное развитие личности предполагает адекватные жизненные цели

Терапия поведения

Человек — продукт среды и одновременно ее творец. Поведение формируется в процессе обучения. Нормальному поведению обучают посредством подкрепления и имитации. Проблемы возникают в результате плохого обучения

Рационально-эмоциональная терапия (А. Ellis)

Человек рождается со склонностью к рациональному мышлению, но одновременно и со склонностью к паралогичности. Он может становиться жертвой иррациональных идей. Жизненные проблемы возникают из-за ошибочных убеждений. В основе нормального поведения лежат рациональное мышление и своевременная коррекция принимаемых решений

Ориентированная на клиента терапия (Rogers)

С. Акцентируется позитивная природа человека — свойственное ему врожденное стремление к самореализации. Проблемы возникают при вытеснении некоторых чувств из поля сознания и искажении оценки опыта. Основу психического здоровья составляют соответствие идеального Я реальному Я, достигаемое реализацией потенциала собственной личности, и стремление к самопознанию, уверенности в себе, спонтанности

Экзистенциальная терапия

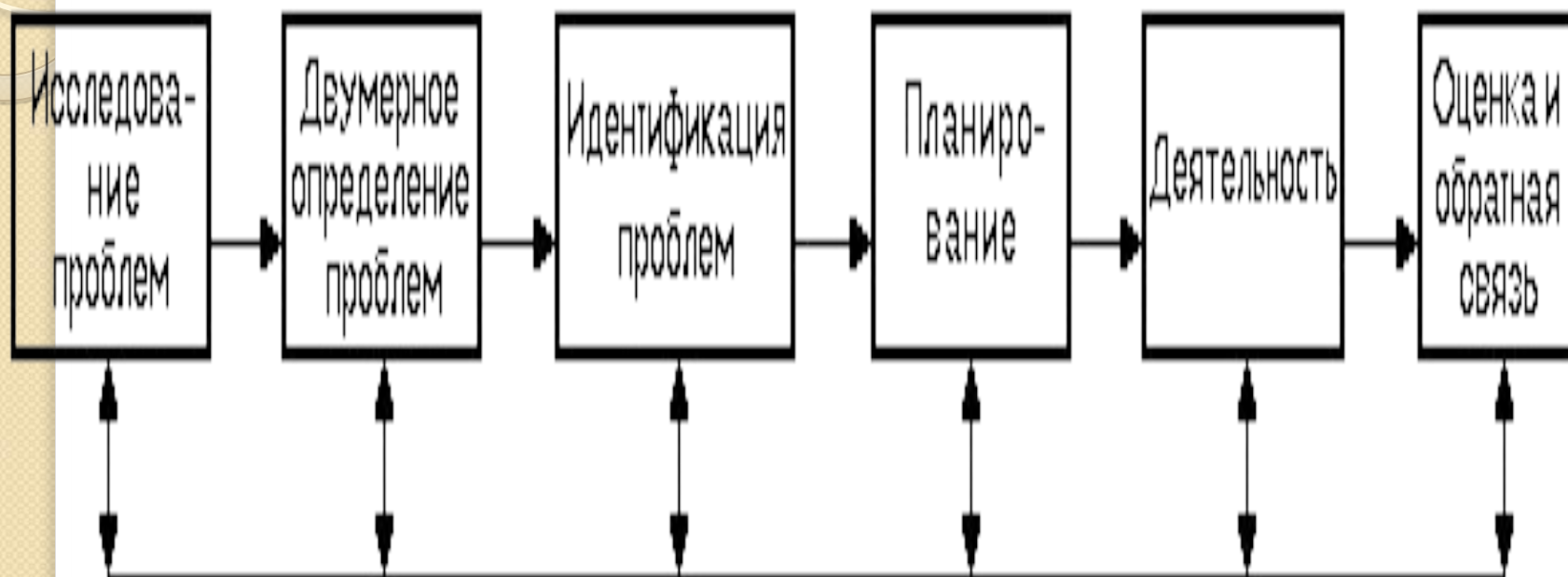
Основное внимание уделяется способности человека познавать свой внутренний мир, свободно выбирать свою судьбу, ответственности и экзистенциальной тревоге как основному мотивирующему фактору, поиску уникального смысла в бессмысленном мире, одиночеству и отношениям с другими, временности жизни и проблеме смерти. Нормальное развитие личности основывается на уникальности каждого индивида.

Практическая психология

Психологическая практика

Пространства бытия человека	Форма процесса развития	Тип процесса развития	Деятельностные позиции	Деятельность психолога	Деятельность субъектов взаимодействия	Методы работы
Духовно-практическое	Преображение (трансцендирование)	Личностное развитие	Психолог личностного развития	Восстанавливает смысл, экзистенциальный диалог	Развитие личностной позиции	Диагностика Консультирование Коррекция
Социально-культурное	Преобразование	"Культуролизация	Психолог-наставник	Организует рефлексии и самоопределение	Осмысление, налаживание коммуникации, вхождение в традицию	Психотерапия
Социально-педагогическое	Образование	Социализация	Педагог-психолог	Учит, тренирует, воспитывает	Освоение социальных навыков и норм	
Природное	Органическое созревание	Восстановление и развитие психосоматических функциональных систем	Нейропсихолог или дефектолог	Выявляет условия нормального функционирования	Реабилитация и коррекция норм функционирования	

СТРУКТУРА ПРОЦЕССА КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ



СТРУКТУРА ПРОЦЕССА КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Исследование проблем. На этой стадии консультант устанавливает контакт (гарот) с клиентом и достигает обоюдного доверия: необходимо внимательно выслушать клиента, говорящего о своих трудностях, и проявить максимальную искренность, эмпатию, заботу, не прибегая к оценкам и манипулированию. Следует поощрять клиента к углубленному рассмотрению возникших у него проблем и фиксировать его чувства, содержание высказываний, невербальное поведение.

Двумерное определение проблем. На этой стадии консультант стремится точно охарактеризовать проблемы клиента, устанавливая как эмоциональные, так и когнитивные их аспекты. Уточнение проблем ведется до тех пор, пока клиент и консультант не достигнут одинакового понимания; проблемы определяются конкретными понятиями. Точное определение проблем позволяет понять их причины, а иногда указывает и способы разрешения. Если при определении проблем возникают трудности, неясности, то надо вернуться к стадии исследования.

Идентификация альтернатив. На этой стадии выясняются и открыто обсуждаются возможные альтернативы решения проблем. Пользуясь открытыми вопросами, консультант побуждает клиента назвать все возможные варианты, которые тот считает подходящими и реальными, помогает выдвинуть дополнительные альтернативы, однако не навязывает своих решений. Во время беседы можно составить письменный список вариантов, чтобы их было легче сравнивать. Следует найти такие альтернативы решения проблем, которые клиент мог бы использовать непосредственно.

СТРУКТУРА ПРОЦЕССА КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ



Планирование. На этой стадии осуществляется критическая оценка выбранных альтернатив решения. Консультант помогает клиенту разобраться, какие альтернативы подходят и являются реалистичными с точки зрения предыдущего опыта и настоящей готовности измениться. Составление плана реалистичного решения проблем должно также помочь клиенту понять, что не все проблемы разрешимы. Некоторые проблемы требуют слишком много времени; другие могут быть решены лишь частично посредством уменьшения их деструктивного, дезорганизующего поведения воздействия. В плане решения проблем следует предусмотреть, какими средствами и способами клиент проверит реалистичность выбранного решения (ролевые игры, "репетиция" действий и др.).

Деятельность. На этой стадии происходит последовательная реализация плана решения проблем. Консультант помогает клиенту строить деятельность с учетом обстоятельств, времени, эмоциональных затрат, а также с пониманием возможности неудачи в достижении целей. Клиент должен усвоить, что частичная неудача — еще не катастрофа и следует продолжать реализовывать план решения проблемы, связывая все действия с конечной целью.

Оценка и обратная связь. На этой стадии клиент вместе с консультантом оценивает уровень достижения цели (степень разрешения проблемы) и обобщает достигнутые результаты. В случае надобности возможно уточнение плана решения. При возникновении новых или глубоко скрытых проблем необходим возврат к предыдущим стадиям.

общие правила и установки консультанта, структурирующие процесс консультирования и делающие его эффективным:

- Не бывает двух одинаковых клиентов и ситуаций консультирования. Человеческие проблемы только внешне могут казаться схожими, однако поскольку они возникают, развиваются, существуют в контексте уникальных человеческих жизней, то и сами проблемы в действительности являются уникальными. Поэтому каждое консультативное взаимодействие уникально и неповторимо.
- В процессе консультирования клиент и консультант постоянно изменяются сообразно их отношениям; в психологическом консультировании нет статичных ситуаций.
- Самым лучшим экспертом собственных проблем является клиент, поэтому при консультировании следует помочь ему принять на себя ответственность за решение его проблем. Видение собственных проблем клиентом не менее, а может быть, и более важно, нежели представление о них консультанта.
- В процессе консультирования чувство безопасности клиента важнее, чем требования консультанта. Таким образом, в консультировании неуместно добиваться цели любой ценой, не обращая внимания на эмоциональное состояние клиента.
- Стремясь помочь клиенту, консультант обязан "подключить" все свои профессиональные и личностные возможности, однако в каждом конкретном случае он не должен забывать, что он всего лишь человек и поэтому не способен полностью отвечать за другого человека, за его жизнь и трудности.
- Не следует ожидать непосредственного эффекта от каждой отдельно взятой консультативной встречи — решение проблем, а также успех консультирования не похожи на равномерно поднимающуюся вверх прямую; это процесс, в котором заметные улучшения сменяются ухудшениями, потому что самоизменение требует многих усилий и риска, которые не всегда и не сразу завершаются успехом.
- Компетентный консультант знает уровень своей профессиональной квалификации и собственные недостатки, он ответственен за соблюдение правил этики и работу на благо клиентов.
- Для обозначения и концептуализации каждой проблемы могут быть использованы различные теоретические подходы, но нет и не может быть наилучшего теоретического подхода.
- Некоторые проблемы — это сущностные человеческие дилеммы и в принципе неразрешимы (например, проблема экзистенциальной вины). В таких случаях консультант должен помочь клиенту понять неизбежность ситуации и смириться с ней.
- Эффективное консультирование — это процесс, который выполняется *вместе* с клиентом, но не *вместо* клиента.

К. Schneider (1992) выделяет три важные постулата квалифицированного психологического консультирования и психотерапии:



РОЛЬ И МЕСТО КОНСУЛЬТАНТА В КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

- построение отношений с клиентом на взаимном доверии;
- выявление альтернатив самопонимания и способов деятельности клиентов;
- непосредственное "вхождение" в жизненные обстоятельства клиентов и их отношения со значимыми для них людьми;
- создание вокруг клиентов здорового психологического климата;
- постоянное совершенствование процесса консультирования.



Психотерапия

Психотерапия (от греч. psyche – душа и therapeia – забота, уход лечение) — оказание психологической помощи людям при различных психологических затруднениях. Может проводиться в индивидуальной (например, индивидуальное консультирование) и групповой (игры и дискуссии) формах. В зависимости от используемой модели развития, функционирования и нарушений психики выделяют различные психотерапевтические подходы: психоаналитический, необихевиористский, когнитивный, гуманистический, нейролингвистическое программирование.

- 
- В самом общем виде психотерапию можно понимать как психологическое вмешательство, направленное на помощь в разрешении эмоциональных, поведенческих и межличностных проблем и повышение качества жизни.

МОДЕЛИ ПСИХОТЕРАПИИ

Медицинская	Психологическая
исходит из научных представлений о природе и сущности здоровья и болезни	исходит из научных представлений о природе и сущности явлений, представленных в индивидуальном опыте
Соотношение теории и практики	
практическое приложение теории, проверка теории практикой	практика как самостоятельная ценность и деятельность, формирующая теоретические модели
Интерпретация человека (пациента, клиента)	
опирается на анализ объективных данных о функционировании организма, определяющих отнесение к норме или патологии	исходит из представления о человеке как о целостности, выражающей себя через направляющие развитие переживания, которые определяют пути и способы совладания с внешними и внутренними конфликтами
Психотерапия направлена на	
ликвидацию симптома/болезни и возврат к норме индивидуального и социального функционирования	разрешение внутренних проблем, индивидуальное развитие, оптимизацию качества жизни, личностный рост
Фокус внимания терапевта	
на фактах нарушенного функционирования, болезни, несостоятельности	на индивидуальных проблемах, жизненных смыслах и потенциях
Диагноз	
психиатрический, экспериментальный, статистический	психологический, экспериментальный (от <i>experience</i> — опыт), вероятностный
Отношения «терапевт—пациент»	
терапевт, обладающий специальными профессиональными знаниями, принимает на себя ответственность. Отношения за результат терапии. Отношения сопереживания, «Я—Оно», патернализм, манипуляции, отстраненность	терапевт как субъект вступает в паритетное сотрудничество с клиентом как субъектом. «Я—Ты», партнерство, включенность
Фокусировка отношений на	
симптоме, болезни, методике, результате	ресурсах и потенциях, процессе и включений сторон во взаимодействие
Основная роль психотерапевтического метода	
средство лечения с предсказуемым воздействием на симптом/болезнь	структурирование психотерапевтического процесса
Основные критерии эффективности	
объективные показатели восстановления здоровья проблемы, и устойчивости результата, статистически оцениваемая воспроизводимость эффекта	субъективная оценка внутреннего состояния и разрешенности улучшение качества жизни, вероятностная оценка метода

Подходы.

- Известно как минимум, около 450 видов психотерапии, больше половины из которых используется в работе с детьми и подростками. Единая систематизация столь широкого и продолжающего расширяться списка практически нереальна, и классификация видов психотерапии значительно варьирует от автора к автору. Но так или иначе большинство видов психотерапии соотносимо с основными подходами.

Психодинамический подход.

- Берет начало от принципов и методов психоанализа, исходящего из динамического понимания психических явлений "... как проявления борьбы душевных сил, как выражения целенаправленных тенденций, которые работают согласно друг с другом или друг против друга" (з. Фрейд, 1915). Цель психотерапии - понять и разрешить внутренние эмоциональные конфликты, возникшие в наиболее ранних отношениях, определяющие субъективное значение последующего опыта и воспроизводящиеся в последующей жизни.
- Терапевтические отношения используются для того, чтобы выявить, объяснить и изменить эти субъективные значения. Отношения "терапевт-пациент" рассматриваются как отражение восходящих к раннему опыту субъективных значений, эмоциональных конфликтов. В ходе терапевтических отношений пациент бессознательно переносит на терапевта сложившиеся в раннем опыте значения и чувства, которые таким образом становятся доступны осознанию. В свою очередь, терапевт может также неосознанно переносить на пациента свои субъективные значения и чувства. Осознавание системы переносов и контрпереносов, возникающих сопротивлений и образует основную ткань психодинамического подхода.
- Он представлен различными школами: з. Фрейда, А. Адлера, К.Г. Юнга, К. Хорни, Ж. Лакана и др., а в детской психотерапии - школами А. Фрейд, М. Кляйн, Г. Хак-Хельмут и др. В рамках этого подхода можно рассматривать гештальт-терапию Ф. Перлза, трансактный анализ Э. Берна, психодраму Дж. Морено и др. методы.

Поведенческий (бихевиоральный) подход.

- Суть этого подхода, восходящего к теориям И. П. Павлова и Б. Скиннера, состоит в модификации поведенческих стереотипов через использование принципов теории научения. Поведенческие и эмоциональные проблемы понимаются как закрепленные в результате поощрения и подкрепления дизадаптивных ответов на средовые раздражители. Задача психотерапии состоит в их ликвидации или модификации. Поведенческий терапевт отвечает на 4 вопроса:
- 1. Какое поведение является мишенью для изменения и что в наблюдаемом поведении подлежит усилению, ослаблению, поддержке?
 2. Какие события поддерживали и поддерживают это поведение?
 3. Какие изменения в среде и систематические вмешательства могут изменить это поведение?
 4. Как может однажды установившееся поведение быть поддержано и/или распространено на новые ситуации за ограниченное время?
- Терапевт не стремится проникнуть в истоки конфликта (симптома, проблемы) - он изменяет наблюдающиеся поведенческие стереотипы. Психотерапия начинается с детального анализа поведения. Цель анализа - получить как можно более подробный сценарий возникновения симптома, описываемый в наблюдаемых и измеряемых понятиях что, когда, где, при каких обстоятельствах, в ответ на что, как часто, как сильно и т. д. Затем вместе с пациентом анализируются запускающие и поддерживающие симптом факторы. Затем составляется и реализуется в совместной и самостоятельной работе детальный пошаговый план действий. По сравнению с психодинамическим этот подход отчетливо директивен.

Когнитивный подход.

- Восходит к работам А. Бэка и опирается на представления о решающей роли мышления, познавательных (когнитивных) процессов в происхождении нарушений. Подобно психодинамическому подходу он обращается к неявным, скрытым причинам нарушений и подобно бихевиоральному - к дизадаптивным поведенческим стереотипам. Но фокус внимания этого подхода сосредоточен не на динамике основных психических сил и переживаний и не на стимул-реактивных цепочках, а на схемах мышления: любой ответ на внешние обстоятельства опосредован внутренней организацией психических процессов, паттернами мышления. Сбой этих паттернов запускает "негативные познавательные схемы", что принципиально сравнимо с ошибками программирования и вирусными искажениями компьютерных программ.
- Различные школы в рамках этого подхода подчеркивают значение индивидуальных когнитивных стилей, когнитивной сложности, когнитивного баланса, когнитивного диссонанса и т. д. Цели и задачи психотерапии ориентированы на "перепрограммирование" мышления и когнитивных процессов как механизма возникновения проблем и образования симптомов. Круг методов очень широк - от рациональной психотерапии по П. Дюбуа до рационально-эмотивной психотерапии А. Эллиса. Подобно поведенческому, когнитивный подход базируется на директивной позиции терапевта

Гуманитарный (экзистенциально-гуманистический) подход.

- Берет начало в гуманистической психологии и работах ее основателей - К. Роджерса, Р. Мэя, А. Маслоу и др. Сущностное ядро этого подхода - в понимании человека как неделимого и принципиально целостного единства тела, психики и духа, а соответственно - в обращении к интегральным переживаниям (счастья, горя, вины, утраты и т. д.), а не к отдельным изолированным аспектам, процессам и проявлениям. Категориальный аппарат гуманитарного подхода включает в себя представления о "Я", идентичности, аутентичности, самореализации и самоактуализации, личностном росте, экзистенции, смысле жизни и т. д.
- Методический аппарат связан с гуманистически-экзистенциальным переосмыслением жизненного опыта и психотерапевтического процесса. С этим подходом связан широкий круг методов: недирективная клиент-центрированная психотерапия (К. Роджерс), психологическое консультирование (Р. Мэй), биоэнергетика (В. Райх), сенсорное осознание (Ш. Сильвер, Ч. Брукс), структурная интеграция (И. Рольф), психосинтез (Р. Ассаджиоли), логотерапия (В. Франкл), экзистенциальный анализ Р. Мэя и Дж. Бугенталя, и др. Сюда же можно отнести арттерапию, поэтическую терапию, терапию творческим самовыражением (М. Е. Бурно), музыкотерапию (П. Нордофф и К. Роббинс) и др.

Системный подход.

- Определяется не ориентацией на теоретические модели, а сфокусированностью на партнерстве, семье, супружестве, группах как самостоятельных организмах, целостных системах со своей историей, внутренними закономерностями и динамикой, этапами развития, ценностными ориентациями и т. д. Терапия в рамках этого подхода исходит из того, что дисфункциональная система отношений определяет дизадаптацию ее участников. Терапевт занимает позицию включенного наблюдателя или играющего тренера. Системный терапевт в достаточной мере директивен: он задает вопросы, наблюдает и контролирует, структурирует коммуникацию участников, драматизирует отношения и моделирует конфликты, дает домашние задания и т. д.

Интегративный подход.

- Становится все более определяющей тенденцией, внутри которой выделяют методический эклектизм, психотерапевтическую полипрагмазию, теоретическую интеграцию. В практической плоскости интеграция направляется принципом Г. Пауля (1967): какая психотерапия и кем проводимая наиболее эффективна для этого человека с его специфическими проблемами в его обстоятельствах и окружении или - по выражению М. Эриксона (1975): для каждого пациента - своя психотерапия. Смешение разных факторов и стилей интеграции создает "дикую психотерапию", чреватую, как подчеркивает А. Лазарус (1995), непредсказуемыми эффектами.

Классификация психотерапии.

**По отношению субъекта психотерапии
к воздействию:-**

аутопсихотерапия;
гетеропсихотерапия .

**По типу психокоррекционного
воздействия:**

директивная;
недирективная.

По количеству пациентов:
индивидуальная;
групповая.

По технике применения:-

- суггестивная;
- рациональная;
- реконструктивно-личностная;
- аналитическая;
- бихевиоральная;
- когнитивная;
- экзистенциальная.

Механизмы реализации психотерапии.

- Цель психотерапии - устранение патологической симптоматики. Она имеет следующие иерархические уровни: психический; неврологический; вегетативный; соматосистемный; соматоорганный.
- Сложная структура клинических синдромов, включающая, как правило, симптоматику всех уровней, обусловлена наличием единой интегративной системы психо-нейро-вегето-трофо-соматической регуляции, осуществляемой нервной системой.
- Открытие новых классов нейротрансмиттеров, эндорфинов и прочих заполнило недостающие звенья в цепи подчинённости считавшихся ранее относительно автономными гуморальной и эндокринной систем.

Факторы, определяющие выбор форм и методов психотерапии :

- - нозологической принадлежностью патологии для выбора этиопатогенетического воздействия;
- определением личностных особенностей пациента;
- относительным преобладанием какого-либо из уровней симптоматики;
- личностной аутоидентификацией психотерапевта;
- концептуально-методологической основой психотерапевтического направления, определяющего характер корригирующего воздействия.

Структура психотерапии.

- 1. Используемый подход (модальность): психодинамический, поведенческий, когнитивный, экзистенциально-гуманистический, системный. Внутри каждого из них есть множество разновидностей. Выделяют также подходы, ориентированные на целостный психотерапевтический процесс (интегральный, холистический, эклектический).
- 2. Ситуация: амбулаторный прием, дневной стационар, стационар и т. д.
- 3. Формат: индивидуальная, в паре, семейная, групповая.
- 4. Длительность сессии: обычно 45-60 мин. В зависимости от возраста ребенка и используемого вида психотерапии длительность сессий может колебаться и быть меньше. С учетом включенности родителей сессии не должны быть короче 30 мин.
- 5. Частота сессий: зависит от используемого подхода, ситуации, состояния, остроты симптоматики/проблем, возможностей терапевта и колеблется от 4-5 в неделю до одной в месяц.
- 6. Продолжительность: зависит от используемого подхода, целей, ситуации, индивидуальной динамики, в частной практике - также от финансовых возможностей семьи. Диапазон колебаний - от краткосрочной (несколько сессий) терапии до открытого срока окончания.

Этапы психотерапии.

- Контакт. Знакомство, выяснение проблем, установление первичного контакта.
- Контракт. Выработка терапевтом и клиентом взаимоприемлемых целей и задач психотерапии, определение структуры, обеспечение конфиденциальности и определение границ ответственности, в частной практике - определение размеров и способа оплаты..
- Собственно психотерапия.
- Завершение и окончание. Определяется достижением поставленных целей и представляет собой осознанный и планомерный процесс фиксации результатов, подведения итогов и изменения границ ответственности клиента и терапевта. В ряде случаев целесообразен этап поддерживающей терапии с урежающимися сессиями и смещением акцентов с психотерапии на психологическое консультирование.

Методы психотерапии.

Арттерапия.

Аутогенная тренировка.

Библиотерапия

Методы психотерапии

Взрыва техника.

Внушение (суггестия).

Самовнушение.

Внушение в гипнозе. Гипноз.

Гипнотерапия.

Гештальт-терапия.

Методы психотерапии

- ❑ **Материально-опосредованная суггестия** ("вооружённое" (J. Charcot), "чрезпредметное" (В. М. Бехтерев) внушение, плацеботерапия)
- ❑ **Наркопсихотерапия (наркосуггестия)** (М. Э. Телешевская, 1985).
- ❑ **Гипнокатарсис.** Метод предложен Дж. Брейером в конце XIX в.).
- ❑ **Гипнотизация.**
- ❑ **Эриксо́нианский гипноз.**

Методы психотерапии

- Дебрифинг (от англ. debrief - отчет о встрече).
- Игровая психотерапия.
- Музыкотерапия.
- Наводнения техника.
- Нейролингвистическое программирование (НЛП).
- Оперантное обусловливание.
- Позитивная психотерапия.
- Поэтическая терапия.

Методы психотерапии

- Психоаналитическая терапия.
- Психодрама.
- Психотерапия творческим самовыражением.
- Разрешение проблем (problem solving).
- Рациональная психотерапия (разъясняющая психотерапия, психотерапия убеждением).
Предложена П. Дюбуа как альтернатива обращенной к вере терапии внушением
- Рационально-эмотивная психотерапия А. Эллиса.
- Разговорная терапия.
- Самоинструктирование.

Методы психотерапии

- Семейная психотерапия.
- Систематическая десенситизация (десенсибилизация). предложена Дж. Вольпе
- Скрытая сенситизация. предложена Дж. Каутелой в конце 1960-х гг.
- Телесно-ориентированная психотерапия.
- Терапия реальности. Разработан В. Глассером в 1950-х гг.
- Theraplay (терапевтическая игра). Форма психотерапии (Э. Джернберг, 1979), воспроизводящая отношения родителя и младенца.
- Холдинг-терапия. Разработана М. Вэлш в 1970-х гг.

Психологическая коррекция и ее виды

- Достаточно дискуссионным и по настоящее время является вопрос о разделении двух сфер психологической помощи — психологической коррекции и психотерапии. Как в психокоррекции, так и в психотерапии предъявляются сходные требования к личности клиента и специалиста, оказывающего помощь; используются одинаковые процедуры и методы; предъявляются одинаковые требования к **уровню** профессиональной подготовки, квалификации и **профессиональным** навыкам; помощь оказывается в результате специфического взаимодействия между клиентом и специалистом.

- 
- По мнению Ю. Е. Алешиной, различие терминов «психокоррекция» и «психотерапия» возникло не в связи с особенностями работы, а с укоренившимся взглядом на то, что психотерапией могут заниматься люди, имеющие специальное медицинское образование.

- 
- По мнению Р. С. Немова, разница между понятиями «психотерапия» и «психокоррекция» состоит в следующем:
 - «*психотерапия*» — это система медико-психологических средств, применяемых врачом для лечения различных заболеваний, «*психокоррекция*» — это совокупность психологических приемов, используемых *психологом* для исправления недостатков психологии или поведения психически здорового человека.

- Психотерапия — это система специально организованных методов лечебного воздействия на людей, имеющих соматические, неврологические и нервные заболевания.
- Под психотерапией в настоящее время принято понимать комплексное лечебное вербальное и невербальное воздействие на эмоции, суждения, самосознание человека при многих психических, нервных и психосоматических заболеваниях. Условно различают клинически-ориентированную психотерапию — направлена преимущественно на смягчение и ликвидацию имеющейся симптоматики, и личностно-ориентированную психотерапию, которая стремится помочь человеку изменить свое отношение к социальному окружению (Психология. Словарь под ред. А.В. Петровского, 1990г.).

- 
- Психокоррекция предназначена как для здоровых людей, но имеющих проблемы, так и людей, находящихся в пограничном состоянии, — «еще не больных, но уже и не здоровых», т.е. людей с дезадаптированным поведением и формирующимся невротическим реагированием (А.С. Спиваковская).
 - Одно из значений термина «коррекция» в переводе с латинского — это поправка, частичные исправления или изменения. Под психологической коррекцией понимается такая форма психологической деятельности, которая предполагает исправления особенностей психического развития, таких особенностей, которые не соответствуют гипотетической «оптимальной» модели развития, определенной норме на определенной ступени онтогенеза или вызывают субъективную неудовлетворенность собственной жизнью и собственным поведением.

Существуют две основные формы отставания «развития»:

- 1) отставания, связанные с органическими нарушениями нервной системы и требующие специальной клинико-психологической медицинской помощи;
- 2) и временные отставания в психическом развитии, неадекватное поведение, которое связано с неблагоприятными внешними и внутренними условиями развития практически здоровых людей.

- 
- Психологическая коррекция как форма психологической деятельности впервые возникла в дефектологии применительно к различным вариантам аномального развития. В этом ракурсе психологическая коррекция понималась как совокупность педагогических воздействий, направленных на исправление, компенсацию недостатков, отклонений в психическом развитии человека.

Психокоррекция

- — это система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологического развития или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия.
- Психологическая коррекция — это такая деятельность психолога, которая направлена на повышение возможности участия клиента в самых разных сферах (в обучении, поведении, в отношении с другими людьми), на раскрытие потенциальных творческих резервов человека.

Специфические черты, **характерные для психо-коррекционного процесса,** **отличающие его от психотерапии.**

- Психокоррекция ориентирована на клинически здоровую личность людей, имеющих в повседневной жизни психологические трудности, проблемы, жалобы невротического характера, а также на людей, чувствующих себя хорошо, однако желающих изменить свою жизнь , либо ставящих перед собой цель развития личности.
- Коррекция ориентируется на здоровые стороны личности независимо от степени нарушения.
- В психокоррекции чаще ориентируются на настоящее и будущее клиентов.
- Психокоррекция обычно ориентируется на среднесрочную помощь (в отличие от краткосрочной (до 15 встреч) помощи при консультировании и долгосрочной помощи (до нескольких лет) при психотерапии).

Специфические черты, характерные для психо-коррекционного процесса, отличающие его от психотерапии

- В психокоррекции акцентируется ценностный вклад психолога, хотя отклоняется навязывание определенных ценностей клиенту.
- Психокоррекционные воздействия направлены на изменение поведения и развитие личности клиента. Основное отличие психокоррекции от воздействий, направленных на психологическое *развитие* человека, заключается в том, что психокоррекция имеет дело с уже сформированными качествами личности или видами поведения и направлена на их *переделку*, в то время как основная задача *развития* состоит в том, чтобы при отсутствии или недостаточном развитии сформировать у человека нужные психологические качества.

- Различие между психотерапией и психокоррекцией заключается в том, что психотерапия имеет дело с различного рода нарушениями у людей, страдающих различными видами соматических или психических заболеваний (расстройств). Многие аномалии психики и поведения людей, которые проявляются в заболеваниях, похожи на те, с которыми имеет дело психолог, занимающийся психокоррекцией. Однако людей, обращающихся за помощью к психотерапевту, обычно называют *больными* или *пациентами*, а тех, кто нуждается только в коррекционной помощи, именуют *клиентами*.

- 
- *Клиент* — это нормальный, физически и психически здоровый человек, у которого в жизни возникли проблемы психологического или поведенческого характера, которые он не способен самостоятельно разрешить, и поэтому нуждается в посторонней помощи.

Виды психокоррекции

- По критерию «характер направленности диагностики и коррекции» (выдвинутому Д. Б. Элькониным) выделяют:
- симптоматическую коррекцию;
- каузальную (причинную) коррекцию.
- *Симптоматическая коррекция* — это коррекция симптомов. Симптоматическая коррекция, как правило, предполагает кратковременное воздействие на человека с целью снятия острых симптомов отклонений в развитии, которые мешают перейти к коррекции каузального типа.
- *Симптоматическая и каузальная психокоррекции.* При симптоматической психокоррекции «мишенью» воздействия является некоторый симптом (тревога, заикание и т.д.) или группа симптомов. Примером такого вида коррекции является поведенческая терапия.

Виды психокоррекции

- Симптоматическая коррекция может быть описана в рамках «аспириновой метафоры»: если аспирин устраняет головную боль, то это не значит, что причиной головной боли является недостаток аспирина в организме. Поэтому вовсе необязательно искать и устранять причину симптома (Бурлачук. «Основы психотерапии»).
- *Каузальная (причинная) коррекция* направлена на источники и причины отклонений. Данный вид коррекции более длителен по времени, требует значительных усилий, однако более эффективен по сравнению с симптоматической коррекцией, так как одни и те же симптомы отклонений могут иметь совершенно разную природу, причины и психологическую структуру нарушений.

Виды психокоррекции

- 2. По характеру направленности *содержания коррекции* различают:
 - коррекцию познавательной сферы,
 - коррекцию личности,
 - коррекцию аффективно-волевой сферы,
 - коррекцию поведения,
 - коррекцию межличностных отношений:
 - коррекцию внутригрупповых взаимоотношений (семейных, супружеских, коллективных),
 - коррекцию детско-родительских отношений

Виды психокоррекции

3. По форме работы с клиентом различают:

- индивидуальную коррекцию,
- групповую коррекцию:
 - в закрытой естественной группе (семья, класс, сотрудники и т.д.);
 - в открытой группе для клиентов со сходными проблемами;
- смешанную (индивидуально-групповую и т.п.)

Виды психокоррекции

- 4. По критерию *наличия программ* выделяют: программированную психокоррекцию, импровизированную психокоррекцию.
- 5. По *характеру управления* корригирующими воздействиями:
 - директивную, недирективную.
 - *Директивная и недирективная* психокоррекции различаются позициями психолога и клиента в процессе взаимодействия. В ситуации директивной позиции психолога он выступает как эксперт и профессионал. В этом случае позиция психолога «выше», чем позиция клиента. Психолог знает нужды клиента, знает, куда его вести и какими средствами достигать поставленной цели.
 - В случае недирективной психокоррекции — психолог наряду с клиентом выступает равноправным участником процесса коррекции. Он не ведет за собой клиента, он лишь помогает ему в его развитии.

- 
- Директивный (ориентированный на проблему) и недирективный (ориентированный на клиента) подходы различаются и в процессуальном аспекте.
 - В недирективном подходе отсутствуют (или слабо выражены) процессы переноса клиента на психолога своих потребностей типа отношений со значимыми фигурами детства. В
 - директивном подходе имплицитной установкой является установка на обязательное «погружение» клиента в проблему. Если клиент этого делать не желает, то в рамках данного подхода это трактуется как сопротивление психокоррекции и считается необходимым это сопротивление преодолевать, на что направлен целый ряд технических приемов и средств.

Виды психокоррекции

- 6. По *продолжительности*:
 - сверхкороткую (сверхбыструю);
 - короткую (быструю);
 - длительную;
 - сверхдлительную.
- *Сверхкороткая* психокоррекция длится минуты и часы и направлена на разрешение актуальных изолированных проблем и конфликтов, ее эффект может отличаться нестойкостью.
- *Короткая* психокоррекция продолжается в течение нескольких часов и дней. Она применяется для решения актуальной проблемы, как бы «запускает» процесс изменения, который продолжается и после завершения встреч.
- *Длительная* психокоррекция длится месяцами, в центре ее внимания — личностное содержание проблем. Во время коррекционной работы прорабатывается множество деталей, эффект развивается медленно и носит стойкий характер.
- *Сверхдлительная* психокоррекция длится годы и занимается сферами сознательного и бессознательного у клиента. Много времени уделяется достижению понимания клиентом сути своих переживаний. Эффект при такой форме коррекции развивается постепенно и носит длительный характер

Виды психокоррекции

- 7. По масштабу решаемых задач различают также общую, частную и специальную психокоррекцию.
- Под *общей коррекцией* подразумеваются мероприятия общекоррекционного порядка, нормализующие специальную микросреду клиента, регулирующие психофизические, эмоциональные нагрузки в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями, оптимизирующие процессы созревания психических свойств у личности, что само по себе может способствовать ликвидации психических нарушений и гармонизации личности в ходе дальнейшего развития.
- Под *частной психокоррекцией* понимают набор психолого-педагогических воздействий, представляющих собой адаптированные для детского и подросткового возраста психокоррекционные приемы и методики, используемые в работе со взрослыми, а также специально разработанные системы психокоррекционных мероприятий, основанные на ведущих для определенного возраста онтогенетических формах деятельности, уровнях общения, способах мышления и саморегуляции. Частная психокоррекция вооружает специалиста арсеналом средств психологического воздействия, которыми он насыщает программу групповой или индивидуальной работы.

Виды психокоррекции

- *Специальная психокоррекция* — это комплекс приемов, методик и организационных форм работы с клиентом или группой клиентов одного возраста и имеющих сходные проблемы, являющихся наиболее эффективными для достижения конкретных задач. В качестве таких задач могут выступать формирование и коррекция отдельных свойств личности или психических функций, проявляющихся в отклоняющемся поведении и затрудненной адаптации (застенчивость, агрессивность, неуверенность, сверхнормативность или асоциальность, неумение действовать по правилам и удерживать взятую на себя роль, неумение четко излагать свои мысли, боязливость, аутичность, склонность к стереотипии, конфликтность, завышенная самооценка и т.д.).
- Специальная психокоррекция, таким образом, призвана исправлять негативные аспекты и последствия определенного типа воспитания, нарушившего гармоническое развитие, социализацию личности. Негативные аспекты могут быть обусловлены как субъективными, так и объективными факторами.
- Особый случай представляют условия детских домов, исправительных учреждений для несовершеннолетних, воспитание в которых неотделимо от коррекции. В этих случаях первичным фактором, нарушающим психический онтогенез, является психогения, и психокоррекция направлена на преодоление результатов неправильного воспитания.

Психокоррекционная ситуация

- Несмотря на различие в теориях, целях, процедурах и формах коррекционной работы, психологическое воздействие в целом сводится к тому, что один человек пытается помочь другому. Коррекционная работа как форма психологической помощи осуществляется в рамках психокоррекционной ситуации.
- Психокоррекционная ситуация включает в себя *пять*
- *основных элементов:*
- 1. *Человек, который страдает* и ищет облегчения своей проблемы. Человек, который имеет целый ряд проблем различного рода и нуждается в психологической помощи, в психокоррекции, он именуется *клиентом*.
- 1. *Человек, который помогает* и благодаря обучению и опыту воспринимается как способный оказывать помощь, — это *психолог*, который осуществляет психокоррекционную деятельность.
- 3. *Теория*, которая используется для объяснения проблем клиента. Психологическая теория включает в себя подходы к психодинамике, принципы и другие психические факторы.
- 4. *Набор процедур* (техник, методов), используемых для решения проблем клиента. Эти процедуры непосредственно связаны с теорией.
- 5. *Специальные социальные отношения* между клиентом и психологом, которые помогают облегчить проблемы клиента. Психолог должен стремиться к созданию такой атмосферы, которая позволяет клиенту с оптимизмом смотреть на решение своих проблем. Такое специальное отношение является фактором, характерным для всех форм воздействия.

Основными принципами психокоррекционной работы являются следующие:

1. Принцип единства коррекции и диагностики.
2. Принцип нормативности развития.
3. Принцип коррекции «сверху вниз».
4. Принцип коррекции «снизу вверх».
5. Принцип системности развития психической деятельности.
6. Деятельностный принцип коррекции.

● ЛИТЕРАТУРА

- *Blocher D. H.* Developmental Counseling. N. Y.: Ronald Press, 1966.
- *Bramer L. M., Shostrom E. L.* Therapeutic Psychology: Fundamentals of Counseling and Psychotherapy. 4th Ed. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall, 1982.
- *Burks H. M., Steffire B.* Theories of Counseling, 3rd Ed. N.Y.: McGraw-Hill, 1979.
- *Gelso C. J., Fretz. B. C.* Counseling Psychology. N.Y.: Holt, Rinehart and Winston, 1992.
- *George R. L., Cristiani T. S.* Counseling: Theory and Practice, 3rd Ed., Englewood Cliffs. N. J.: Prentice-Hall, 1990.
- *Gilliland B. E., James R. K., Bowman J. T.* Theories and Strategies in Counseling and Psychotherapy. 2nd Ed. Englewood Cliffs. N. J.: Prentice-Hall, 1989.
- *May R.* The Art of Counseling. N. Y.: Abingdon Press, 1967.
- *Myers R. A., Layton W. C., Morgan H. H.* The Counseling Psychologist. Washington, D. C.: American Psychological Association, 1968.