

УДК 159.9

Магомедтагирова М.А.

**Студент 5 курса факультета психологии. Дагестанский
Государственный университет, филиал г.Кизляр
(Россия, респ. Дагестан, г.Кизляр)**

Старший преподаватель: Шуруха Т.А.

Научный руководитель: К.п.н.доц. Шарбузова Х.А

Magomedtagirova M.A.

5th year student of the faculty of psychology.

**Dagestan State University, a branch of Kizlyar
(Russia, Rep. Dagestan, Kizlyar)**

Senior Lecturer: Shurukha T.A.

Scientific supervisor: C.Ph.S. associate Professor Sharbuzova H.A.

ГРУППОВЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ФОРМЫ ПСИХОТЕРАПИИ.

Group and individual forms of psychotherapy.

Аннотация.

В статье говорится о том, что основной инструмент лечебного воздействия выступает психотерапевт, а психотерапевтический процесс протекает врач-пациент. Говорится о формах психотерапии.

Ключевые слова: Пациент, психотерапевт, формы, группы, методика.

Annotation.

The article says that the main tool of the therapeutic effect is the psychotherapist, and the patient is the psychotherapeutic process. It is a question of forms of psychotherapy.

Key words: patient, psychotherapist, forms, groups, technique.

В Индивидуальной психотерапии в качестве основного инструмента лечебного воздействия выступает психотерапевт, а психотерапевтический процесс протекает врач-пациент. В организационном аспекте Индивидуальная психотерапия отлична от групповой (где инструментом лечебного воздействия выступает и психотерапевтическая группа), коллективной и семейной психотерапии. Используется в рамках практически всех концептуальных и методических направлений в психотерапии, которые и определяют специфику психотерапевтического процесса, цели и задачи, способы воздействия, методические приемы, тип контакта между пациентом и психотерапевтом, длительность и другие переменные. Индивидуальная психотерапия проводится одним психотерапевтом, редко двумя (биполярная терапия) или несколькими психотерапевтами. Часто является элементом комплексной терапии в сочетании с другими формами психотерапии, фармако-, физио- или социотерапией. Выделяют также комбинированную терапию, совмещающую индивидуальную и групповую (или семейную) психотерапию, проводимую одним психотерапевтом, и сочетанную терапию, при которой пациент проходит Индивидуальную психотерапию у одного психотерапевта и одновременно участвует в семейной или групповой психотерапии у других психотерапевтов.

Групповые формы психотерапии

Это такие формы работы с клиентами, при которых группы людей регулярно встречаются под руководством специально подготовленного специалиста (психолога / психотерапевта) для разрешения эмоциональных конфликтов, преодоления напряженности, коррекции отклонений в поведении и снятия иных симптомов эмоциональных расстройств. Применяя вербальный и невербальный способы коммуникации, Ведущий помогает членам группы, состоящей обычно из 5–12 человек, глубже познать самих себя и добиться таких психологических изменений, которые обеспечивают улучшение эмоционального и физического состояния, а также способствуют их

личностному росту. В зависимости от своей подготовки и взглядов психотерапевт может использовать аналитическую терапию либо иные психотерапевтические подходы и методы.

Как правило, понятие «групповая психотерапия» применяют в двух смыслах: В более узком – как использование группового метода в лечебных целях, обычно для лечения различных психических расстройств в рамках медицинских учреждений.

В более широком – как психотерапевтический метод, использующий факторы групповой динамики для решения эмоциональных, личностных, поведенческих проблем людей, а также для совершенствования личности.

8. Основные психотерапевтические методы и технологии

Психотерапия представлена множеством методов, группирующихся вокруг трех базовых направлений: психодинамического (психоаналитического), когнитивно-поведенческого и экзистенциального.

Любой подход в психоаналитической психотерапии основан на постепенном осознании пациентом (клиентом) ранее неосознаваемых им проблем и конфликтов. Болезненная симптоматика в свою очередь рассматривается как неосознаваемое выражение скрытых конфликтов пациента (клиента).

Процесс осознания скрытых механизмов развития болезни приводит к глубоким личностным изменениям и постепенно сглаживает болезненную симптоматику. Большинство психодинамических подходов являются долгосрочными.

Когнитивно-поведенческое направление в психотерапии представлено двумя подходами. Поведенческая психотерапия основана не на изучении субъективных переживаний пациента, а на оценке и коррекции его поведения, формировании более адаптивных способов поведения в трудных жизненных ситуациях. Когнитивная психотерапия представляет собой развитие поведенческой психотерапии. В основе данного подхода лежит представление, что эмоции и поведение человека зависят от характера

восприятия, оценки себя и окружающего мира. Устойчивые негативные эмоции, состояния, поведенческие реакции (например, тревога, депрессия) во многом определяются установками, скрытыми когнитивными схемами, сформированными в результате прошлого опыта. Психотерапевтические технологии, используемые в рамках когнитивно-поведенческого направления, позволяют выявлять, анализировать, корректировать негативные когнитивные установки, устойчивые патологические поведенческие реакции.

Экзистенциальная психотерапия представляет собой собирательное понятие для обозначения психотерапевтических подходов, основанных на свободном развитии личности, на осознании ответственности человека за формирование собственного внутреннего мира и выбор жизненного пути. В

экзистенциальные психотерапевтические подходы основаны на экзистенциальном направлении в философии – философии существования (exsistentia – бытие, существование). Человек постигает свою внутреннюю сущность, экзистенцию в пограничных, экстремальных, стрессовых состояниях. Пройдя через эти переживания, он может обрести внутреннюю свободу и сделать свою жизнь более осмысленной.

Психотерапевтические технологии позволяют реализовывать когнитивное, аналитическое, экзистенциальное направление работы как в состоянии бодрствования, так и в гипнотическом состоянии. Современная гипнотерапия позволяет в активном диалоге с пациентом, в работе с миром его проективной реальности быстро, гибко, эффективно, целостно проработать самые глубинные личностные и эмоциональные проблемы. Системное использование в ходе курса терапии гипнотических, медитативных состояний, состояний дыхательной релаксации, внутреннего погружения активизирует, тренирует биологические механизмы стрессоустойчивости, воздействуя не только на психологические, но и на биологические основы болезненных состояний.

Психотерапевтический процесс может осуществляться в индивидуальном, групповом формате, а также возможна реализация семейной терапии.

Литература:

1. Каган В.Е. Психотерапия для всех и для каждого. - М.: ЭКСМО - Пресс, 1998г.
2. Карвасарский Б.Д. Психотерапия.- Санкт- Петербург «Питер», 2002г.
3. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия.- СПб, 1998г.
4. Кондрашенко В.Г. Основы психотерапии
5. Качунас Р. Основы психологического консультирования. - М.: Академический проект, 1999г.