



Психотерапія.

В історії психотерапії можна виділити два великих (основних) періоду.

Перший, донауковий, що охоплює тисячоліття, і

другий - всього два сторіччя, ХІХ-ХХ ст. - науковий період психотерапії.

Історія вітчизняної включена складовою частиною в розвиток світової психотерапії.

- Опис історії психотерапії спирається на два основних критерія -
- внутрішню логіку розвитку самої науки і вплив зовнішніх соціально-економічних, культурних чинників (так званий історичний фон)
- на розвиток психотерапії як аспекту психіатрії, а в широкому сенсі і медицини, психології, педагогіки, соціології, філософії.

- Донауковий період психотерапії пронизаний магічними практиками, котрі спиралися б на міфологію стародавніх культур, теологічними тлумаченнями, містеріями, «тонким відчуттям» і таємними інтуїтивними знаннями адептів, вірою в існування надприродних сил.
- Теологічна медицина змінилася медициною метафізичною, в якій час від часу виникали науково реалістичні підходи.
- Захворювання, в тому числі і психічні, почали розглядатися як явища природного порядку, і з'явилися спроби відповідного їх лікування.

Папірус Ебірса - 16 століття до
нашої ери містить 900 прописів
лікувальних трав і зілля.

Прийом цілющих засобів
необхідно супроводжувати
словесними заклинаннями,
зверненими до богів і духів.

В язичницький період у слов'янських народів були свої заклинання:

«Солнце ясное, ветер северный, земля кормилица и поилица отведи от Ивана молодца хворь телесную, хворь поганую. Разогни его спину крепкую и вдохни силу прежнюю».

- Згодом, в середньовічній період наукова думка взагалі і медична зокрема знову виявляється у владі містики і схоластики.
- Особливо яскраво це зазначалося в період раннього Ренесансу з його ставленням до психічно і нервово хворим, стратами відьом.

- І лише в XVIII ст., за часів Великої французької революції, що стимулювало прогрес цілого ряду наук, в тому числі і медицини, було завдано удару по віковим забобонам, пов'язаних з психічними захворюваннями.
- Саме в цей період закладаються істинно наукові передумови подальшого розвитку психіатрії в цілому і психотерапії.

- За дозволом Центрального бюро комуни Пінель знімає ланцюги з душевнохворих в Бісетрі в 1793 р.
- В цей же час, в 1776 р, була зроблена перша, досить наївна спроба наукового пояснення лікувального впливу навіювання у вигляді теорії «тваринного магнетизму» Месмера (Mesmer F. A., 1734-1815).

- На виступі магнетизера Лафонтена з метою викрити шахрайство месмеристів був присутній англійський лікар Бред (Breid J.).
- Побачене їм змусило Бреда повторно відвідати ці сеанси і приступити до самостійних дослідів.
- За допомогою фіксації погляду Бред досить швидко приспав свого знайомого і ретельно описав зміни, що відбуваються з досліджуваним.

- (Буде несправедливим не відзначити, що фіксація погляду була вперше застосована португальським абатом Фаріа, який описав її як метод фасцинації ще в 1813 р.)
- Стан, що викликається при фасцинації, він називав «люцідним сном».)

- У дореволюційній Росії вивченням гіпнозу займалися багато видних учених свого часу.
- До 80-х рр. ХІХ ст. відноситься посилена наукова розробка гіпнозу як лікувального методу, що зробило, в свою чергу, великий вплив на з'ясування етіологічної ролі психогенних факторів у розвитку неврозів.
- У розробку методу лікувального самонавіювання внесли вклад І.Р. Тарханов, В.М. Бехтерєв, А.Я. Боткін, розробивши власні оригінальні прийоми.

- З кінця 90-х р XIX ст., як реакція на надмірну експансію гіпнозу, стали розроблятися принципово інші методи психотерапевтичних впливів. У Швейцарії захоплено займається психотерапією невропатолог Дюбуа (Dubois P.), він був знайомий з роботами Шарко і Льебо, відвідував Бернгейма в Нансі, у свій час був захоплений гіпнозом, але в міру накопичення спостережень повністю відійшов від гіпнозу і навіювання, розробив метод раціональної психотерапії, протиставив його гіпнозу і описав в книзі «Психоневрози і їх психічне лікування» (раціональна терапія критикувалася, так як уникала емоційна підтримка пацієнта).

- Оригінальний психотерапевтичний метод - «арететерапія» був запропонований в 1908 р російським лікарем-терапевтом А. І. Яроцьким.
- Своєрідний метод психотерапії був запропонований німецьким лікарем Марциновським (Marcinowski J.) в 1909 р, суть якого полягала у формуванні у пацієнтів цілющого духовного світогляду, в результаті чого пацієнт піднімається над своєю обтяженою проблемами особистістю, що страждає, і починає бачити себе частинкою людства в цілому і взагалі всієї Природи.

- Великим авторитетом в психіатричних колах користувався відомий психотерапевт С.І. Консторум (1890-1950). Він розробив оригінальний підхід, названий їм психотерапією, що активує.
- Тільки до 1962 р склалися більш сприятливі умови для розвитку медичної психології та психотерапії. При Академії медичних наук СРСР в 1962 році була створена проблемна комісія «Медична психологія», яку очолив В. Н. Мясищев.

- На базі патогенетичної психотерапії М'ясищева була розроблена особистісно-орієнтована (реконструктивна) психотерапія.
- Московськими вченими (Рожнов В. Е., Бурно М. Є. та ін.) Була створена емоційно-стресова психотерапія.
- Вчені Харкова (Вельвовський І. З., Телешевська М. Є., Липгарт Н. К., Філатов А. Т.), розвиваючи спадщину К. І. Платонова, внесли значний вклад в гіпнотерапію, аутогенне тренування і інші методи сугестивної психотерапії.

- В останні декілька десятиліть інтерес до психотерапії в нашій країні різко зріс, відкрилися можливості вивчення всього спектра її теорій і методів, підвищилася якість підготовки фахівців, удосконалюються організаційні моделі психотерапевтичної служби.

- Психотерапія (від грец. Psyche - душа, therapeia - лікування) - особливий вид міжособистісної взаємодії, при якому клієнту надається професійна допомога психологічними засобами при виникненні у нього проблем або труднощів психічного характеру. (R. Bastine, 1982).
- Це спосіб лікувального впливу на психіку, а через психіку - на весь організм людини.

- Психотерапія - це засіб, що використовує вербальні методи і міжособистісні взаємини з метою допомогти людині в модифікації відносин і поведінки, які інтелектуально, соціально або емоційно є негативними; це специфічна ефективна форма впливу на психіку людини з метою забезпечення і збереження його здоров'я.

- В даний час словом "психотерапія" (П.) часто називають вкрай різні дії, які здійснюються при цьому різними особами.
- Нерідко на практиці психотерапія не функціонує відповідно до свого істинного лікувального призначення, виходячи із розуміння його основи: (therapia - означає лікування).
- Про різне розуміння «психотерапії» говорить і безліч існуючих визначень цього поняття.

- Так, за визначенням С.Кратохвіла:
- "Психотерапія - це цілеспрямована корекція розладів функцій організму психологічними засобами".

- К. Роджерс: "Це такий спосіб перебування з іншою особою, який сприяє здоровим змінам і полегшує розвиток".
- У сучасній психологічній літературі склалося декілька підходів, які характеризують співвідношення між психологічним консультуванням і психотерапією (Дуткевич):

- 1) психотерапія і психологічне консультування - це різні за змістом і завданнями види діяльності;
- 2) психотерапія і психологічне консультування тотожні, мають ідентичні теоретичні та практичні основи, але відрізняються в деталях;
- 3) психологічне консультування має справу з міжособистісними проблемами, а психотерапія - з внутрішньо особистісними.

- О.Ф.Бондаренко стверджує, що основні відмінності психологічного консультування від психотерапії виявляються щодо трактування людини як об'єкта впливу. В процесі психотерапії люди змінюються разом з їх моделями світу.
- Сьогодні відомо близько 100 різних психотехнік психотерапії. Всі вони не тільки знаходять прихильників, а й дозволяють ефективно надавати психологічну допомогу. Кожна з різновидів психотерапії спрямована на те, щоб допомогти клієнтам успішно діяти в світі.

- Психотерапія спрямована на глибинне проникнення в особистість і здійснення прогресивних зрушень в її взаємодії зі світом через зміну само- і світосприйняття і передбачає створення умов для повноцінного становлення особистості.

- Мета психотерапії - сприяння в становленні повноцінної особистості, здатної займати активну і творчу позицію щодо себе і своєї життєдіяльності, справлятися з травмуючими ситуаціями і переживаннями, приймати рішення і продуктивно, непересічно і гідно діяти в відповідних соціально-культурних умовах.

- Завдання психотерапії включають:
- 1. Вибір найбільш адекватних методів впливу на пацієнта;
- 2. Спільний пошук психотерапевтом і пацієнтом причин виникнення психологічних проблем;
- 3. Емоційну підтримку пацієнта і щире увагу до його переживань;
- 4. Зміна ставлення пацієнта до психологічної проблеми в позитивну сторону;

- 5. Підвищення толерантності пацієнта до криз і стресів, формування навичок психологічного подолання життєвих труднощів;
- 6. Установку на гнучкість в установках і поведінці пацієнта;
- 7. Формування у індивіда здатності самостійно і адекватно приймати важливі рішення;
- 8. Розвиток комунікативних можливостей пацієнта, навчання побудові міжособистісних відносин.

Моделі психотерапії

- Багатообіцяючою для розвитку методології психотерапії і консультування є думка Б.Д. Карвасарського про можливість виділення чотирьох моделей психотерапії:
 - *медичної,*
 - *психологічної,*
 - *філософської та*
 - *соціальної.*
- Дані моделі мають умовні кордони

- В.В.Макаров в даний час виділяє вже шість моделей психотерапії.
- До вищезгаданих він додає
- *педагогічну і*
- *недиференційовану або еклектичну (тобто змішану) моделі.*

- Тривалий час психотерапія розвивалася в рамках медицини.
- **Медична модель психотерапії** призначена для лікування та попередження захворювань. Вона може застосовуватися і для діагностики. Найбільш широко психотерапія використовується для лікування неврозів, наслідків реактивних станів, патологій особистості.
- Психотерапія може бути застосована при лікуванні розладів психологічного рівня. Ця психотерапія ґрунтується на парадигмах клінічної психотерапії і психіатрії. У медичній моделі частіше використовуються еkleктичні, інтегративні підходи. Медичну модель психотерапії найбільш успішно зможуть використовувати фахівці, які мають базову лікарську освіту або медичні психологи.

- **Психологічну модель можна застосовувати не тільки в медицині, але і в будь-якій області. Успішно працювати з даною моделлю можуть фахівці з базовою психологічною освітою, які пройшли психотерапевтичну підготовку.**

- Психологічна модель орієнтована на поширення психологічної культури і мислення в сфері допомоги здоровим людям і людям, які мають психологічні проблеми. Сьогодні стає все більш очевидною недостатня ефективність суто медичної психотерапії, і лікарі починають цікавитися психологічними засобами мислення, психологічною культурою.
- Особливістю психологічної моделі психотерапії є переконаність в тому, що за клієнта вирішити його проблему не може ніхто. Психотерапевт лише «супроводжує» клієнта, «занурює» його в глибину переживань, допомагає людині знайти ресурс зміни і рішення проблем. Медична та психологічна моделі дуже відрізняються, але їх об'єднує орієнтація на допомогу клієнту.

- В рамках **філософської моделі** психотерапія формує адекватний світогляд, дає можливість побудови системи цінностей, які значимі для конкретної людини і не нав'язані ніким. Психотерапія допомагає людині зрозуміти себе самого, світ, своє місце в світі, загальну модель світу. Людині важко жити без світогляду, практичної філософії життя.

- Питання практичної мудрості віддані сьогодні на відкуп журналістам, телеведучим, кінозіркам, власникам мас-медіа, які пропагують владу усереднених стандартів культури, вульгарності, уніфікованих смаків, почуттів і думок.
- Це відноситься і до філософської моделі психотерапії. Філософську модель психотерапії успішніше зможуть використовувати в роботі професіонали з базовою філософською або психологічною освітою

- Філософська модель дуже тісно пов'язана з **соціальною моделлю**. **Соціальна модель психотерапії** покликана впливати на менталітет людини і суспільства в цілому. Події, що відбуваються в суспільстві, впливають на менталітет громадян, на формування громадянської позиції. У суспільстві створюється система міфів, на основі яких відбувається маніпулювання людиною, сім'єю, групою.

- **Педагогічна модель** терапії направлена на процес навчання, виховання, перевиховання. Вона застосовується в роботі з учнями, з педагогами, сім'ями і повинна активно розвиватися в освітній системі. Зміни в нашій країні відбуваються повільно, і шляхом впровадження психотерапевтичних підходів в виховний процес ці зміни можуть протікати ефективніше, якісніше і швидше.

- За допомогою психотерапії в освітньому просторі можна усувати проблеми навчання, порушення поведінки, виправляти спотворений розвиток особистості; вчити творчо підходити до вирішення виникаючих завдань, звертатися з власними ресурсами. В рамках даної моделі психотерапія допомагає підтримувати міжособистісні відносини, підвищувати впевненість у собі, приймати відповідальність за себе і свої вчинки.

- **Еклектична модель** - це змішана модель, яка має на увазі в процесі терапевтичного консультування використання різних методів і технік з різних психотерапевтичних напрямків.
- Для зменшення ступеня термінологічної невизначеності необхідно було б провести розмежування між клінічною та неклінічною психотерапією, між клінічним і психологічним консультуванням.



Існують три найбільші групи теорій, які характеризуються яскраво вираженим терапевтичним компонентом і роблять сильний вплив на практику психологічної допомоги.

Це

*психоаналітичні (психодинамічні),
когнітивно-біхевіоральні і
гуманістичні концепції.*

- Практично всі психотерапевтичні моделі були розроблені психологами і психотерапевтами як антитези до медичних моделей відносин «лікар - хворий».

- Цілями цих моделей є:
- збереження органічного здоров'я;
- інтеграція особистості;
- узгодження економічних, соціальних, особистісних інтересів клієнта;
- забезпечення всебічного розвитку і самореалізації особистості;
- допомога у виборі і зміні професії;
- здійснення взаємодії з іншими людьми;
- вирішення гострих життєвих проблем, вироблення адекватних форм поведінки.

М.А.Гуліна пропонує розглядати
теоретичні підходи з точки зору
трикомпонентної структури:
концептуальної моделі,
процесуальної моделі,
цінності.

Будь-яка практика (терапевтична, психологічна, консультативна) - це свого роду мистецтво.

Професійними можна назвати ті вміння і навички, які забезпечують максимально можливу відповідність між діями і намірами, цілями дії.

- Багато актуальних дискусій про проблеми професіоналізму в психології стануть більш продуктивними, коли ми усвідомлюємо, що для більшості професійні практики роблять унікальне поєднання переконань як сформульованих цінностей, які сповідують професіонали, їх знань і навичок.

- Таким чином, при вивченні психотерапевтичних теорій, підходів можна виділити трикомпонентну структуру, частини якої нерозривні між собою, але і в реальності можуть бути ізольованими і існувати самотійно.



Рис.2. Концептуальная рамка терапевтической психологической теории

- Найбільш важка для опису і узагальнення процесуальна частина психотерапії, яка не розвивалася у вітчизняній психології і медицині до недавнього часу.
- Л.М.Бреммер і Е.Л. Шостром пропонують процесуальну модель в психотерапії розглядати з точки зору медичного і психологічного спрямування

Процессуальная модель в психотерапии

Направление	Цель	Методы
Медицина: психотерапия и неврология	Лечение неврозов и психозов, при- ведших к дезадап- тации клиента	Нейро- и психохирургия Электрошок Наркосинтез Транквилизатор Инсулиновый шок Седативные препараты Гормональное лечение Витамины и т.п.
Психология: клиническое кон- сультирование	Планирование и решение проблем	Психодиагностика Сбор информации Интерпретация данных Оздоровительные техники Работа с ситуативными эмоцио- нальными расстройствами Изучение и описание случая



Рис.3. Континуум консультирования и психотерапии
внутри области терапевтической психологии

- Психотерапія спрямована, як правило, більше на переучування, ніж на навчання, і проходить як на свідомому, так і несвідомому рівні.
- Виходячи з цього основними цілями психотерапії є допомога клієнту в здійсненні перцептивної реорганізації, в інтеграції послідовних інсайтів в його структурі особистості, у виробленні індивідуальних методів співіснування з власними глибинними почуттями.

- До кола фахівців, які професійно займаються психологічною допомогою, можуть бути включені
- *консультанти,*
- *психотерапевти,*
- *клініцисти,*
- *психологи-консультанти,*
- *психотерапевти-консультанти і*
- *психологи.*
- У багатьох розвинених країнах сюди включають і *соціальних працівників.*



- **Класифікація
методів
психотерапії**

- З розвитком психотерапії зростає потреба в систематиці психотерапевтичних методів, які використовуються. Кожен з них являє собою засіб лікувального впливу на психіку і через психіку на весь людський організм.
- Поняття методу в психотерапії вкрай розмите.
- Перш за все це проявляється в різних класифікаціях.

- У трьох вищевказаних напрямках психотерапії, орієнтованих на особистісні зміни, а не на один лише симптом, наявність певної особистісної концепції дозволило створити психотерапевтичну систему, що характеризується логічною послідовністю поглядів, яка притаманна й іншим областям медицини.
- Це уявлення про норму (в психотерапії - про особу), про патологію (в психотерапії - про особистісні зміни) і логічно впливає з цього уявлення про завдання і способи лікування.

- Так, психоаналіз, який би розглядав в якості основної детермінанти особистісного розвитку та поведінки первинні потяги і потреби, а невроз - як наслідок їх витіснення в несвідоме і конфлікту зі свідомістю, логічно зрозуміло визначає і основне завдання психотерапії - усвідомлення цього конфлікту.

- Для біхевіоризму особистість є поведінка, а невроз - це неадаптивна поведінка, що виникла в результаті неправильного навчання, тому основне завдання психотерапії формулюється як навчання новим, адаптивним засобам поведінки.

- **Гуманістична психологія** розглядає як основну потребу особистості в самоактуалізації, а невроз - як результат блокування цієї потреби. З такого розуміння слід і завдання психотерапії, яка полягає в придбанні пацієнтом нового емоційного досвіду, що сприяє становленню адекватного цілісного образу «Я», і можливостей для самоактуалізації особистості.

- В рамках кожного із зазначених психотерапевтичних напрямків виникають нові течії, підходи, форми, види, методи, методики, технічні прийоми, назви яких нерідко покликані відобразити унікальність кожного з них (Karasu T. B., 1977), замаскувати похідний їх характер по відношенню до основних напрямків в психотерапії і вже існуючих в них методів.
- Це багато в чому пояснюється тим, як зауважує Шкода (Skoda C.), що мрією кожного честолюбного психотерапевта є створення нового, незвичного прийому, внесення свого оригінального внеску в історію психотерапії.

- Александрович (Aleksandrowicz J. W., 1979) зробив спробу проаналізувати ті значення, в яких використовується поняття «метод» в психотерапії.
- Він виділив 4 рівня або 4 площини використання цього терміну:
- 1-й рівень - методи психотерапії як конкретні методичні прийоми або техніки (гіпноз, релаксація, бесіда, дискусія, психогімнастика та ін.);

- 2-й рівень - методи психотерапії, що визначають умови, в яких протікає психотерапія і які повинні сприяти оптимізації досягнення психотерапевтичних цілей (сімейна психотерапія, стаціонарна і амбулаторна психотерапія);

- 3-й рівень - Методи психотерапії в значенні основного інструменту психотерапевтичної дії (індивідуальна і групова психотерапія, в першому випадку інструментом лікувального впливу виступає психотерапевт, у другому - психотерапевтична група);

- 4-й рівень - методи психотерапії в значенні терапевтичних інтервенцій (втручань), які розглядаються або в параметрах стилю (директивна і недирективна), або в параметрах теоретичного підходу, який і визначає характер цих втручань (інтерпретація, навчання, міжособистісна взаємодія).

- Звісно ж, що власне поняттю «метод» відповідає 1-й рівень - це методи як конкретні техніки і прийоми;
- 2-й рівень - відображає види психотерапії (на підставі умов, в яких вона протікає);
- 3-й рівень - форми психотерапії (на підставі інструментів психотерапевтичних впливів) і
- 4-й рівень - теоретичні напрямки.

- Для практичного застосування тих чи інших методів психотерапії має значення їх класифікація за поставленими цілями. Волберг (Wolberg L. R.) розрізняє 3 типи психотерапії:
- 1) підтримуюча психотерапія, метою якої є зміцнення та підтримка наявних у хворого захисних сил і вироблення нових, кращих способів поведінки, що дозволяють відновити душевну рівновагу;

- 2) психотерапія, що перенавчає, метою якої є зміна поведінки хворого шляхом підтримки і схвалення позитивних форм поведінки і несхвалення негативних. Пацієнт повинен навчитися краще використовувати наявні у нього можливості і здібності, однак при цьому не ставиться мета по-справжньому вирішити неусвідомлювані конфлікти;

- 3) реконструктивна психотерапія, метою якої є усвідомлення інтрапсихічних конфліктів, що послужили джерелом особистісних розладів, і прагнення досягти істотних змін рис характеру і відновлення повноцінності індивідуального і соціального функціонування особистості.

- Наведемо також ряд інших принципів, які використовуються при групуванні методів психотерапії.
- Граве (Grawe K.) зазначає: оскільки психотерапія спрямована на подолання проблем пацієнта, то природно, що за допомогою одних методів психотерапевт прагне зрозуміти проблеми пацієнта і активно їх долати. При цьому він не шукає прихованої мотивації й не надає проблемам іншого значення, ніж сам пацієнт, а дивиться на них як на труднощі, які пацієнт без допомоги не може подолати.

При використанні іншої групи методів психотерапевт не допомагає долати проблеми (наприклад, при клієнт-центрованій психотерапії), а сприяє кращому розумінню пацієнтом себе, своїх мотивів, цінностей, мети своєї поведінки і прагнень. Якщо в першому випадку психотерапія є допомогою в подоланні проблем, то в другому - допомогою в кращому розумінні себе.

- У клінічній практиці застосовується розподіл методів психотерапії на
- *симптомоцентровані,*
- *особистісноцентровані і*
- *соціоцентровані,*
- інтеграція яких часто забезпечує найкращий терапевтичний ефект.

- **Основні напрямки психотерапії,**
- **їх особливості та**
- **рівень впливу**

Направления	Особенности и уровень воздействия
Динамическая (психодинамическая, аналитическая) психотерапия	<p>Осознание и достижение понимания причинно-следственной связи между заболеванием и системой отношений больного на основе выявления этиопатогенетических механизмов и внутренних конфликтов с целью изменения отношений, повышения самооценки и улучшения социальной адаптации.</p> <p>Психодинамическая терапия является каузальной терапией, направленной на причину болезненного состояния, в большинстве случаев невротического конфликта. Его разрешение знаменует собой воссоединение бессознательной части психики с сознательными процессами</p>
Когнитивно-поведенческая психотерапия	<p>Направленное формирование желаемых, адаптивных форм поведения на основе принципов теории обучения и когнитивное реструктурирование психики больного с использованием разъяснения механизмов развития болезни, а также когнитивно-поведенческих тренингов с использованием положительного подкрепления. Интегрирует когнитивные, поведенческие и эмоциональные стратегии для изменений личности; подчеркивает влияние когниций и поведения на эмоциональную сферу и функционирование организма в широком социальном контексте.</p> <p>С точки зрения когнитивной терапии основным при психогенных расстройствах является неадаптивное мышление. Личность формируется когнитивными структурами, которые представляют собой базальные убеждения (концепции о себе, окружающих и т. п.)</p>

Направления	Особенности и уровень воздействия
Экзистенциально-гуманистическая психотерапия	<p>Экзистенциально-гуманистический подход сосредоточивается на специфических психических качествах, характерных именно для человека. Сюда относятся: сознание, самосознание, креативность, потребность в самоактуализации, осознание собственной целостности и уникальности, личностных ценностей и жизненного смысла, способность принимать решения и ответственность за них.</p> <p>В основе экзистенциальной психотерапии лежат феноменологическая и экзистенциальная философия и психология. Центральное понятие учения — экзистенция (<i>existential</i> — существование) как нерасчлененная целостность объекта и субъекта; основные проявления человеческой экзистенции — забота, страх, решимость, совесть, вина, любовь</p>

- Цікавою, в першу чергу для ефективної реалізації навчальної мети, є класифікація, що виділяє різні орієнтації психотерапевтів в погляді на головні чинники формування патології та, як наслідок, характер взаємодії між хворим і психотерапевтом.

- **Нозоцентрична орієнтація** - підхід до лікування хвороби як такої, без урахування особистості пацієнта, соціального середовища і т. д. Як наслідок - авторитарність психотерапевта. Розквіт подібного підходу спостерігався з кінця XIX в. до 20-х рр. XX ст. На цей період припадає інтенсивний розвиток класичного, директивного гіпнозу та інших сугестивних методів. Психотерапевт - учитель, пацієнт - «об'єкт для наказів».

- **Антропоцентрична орієнтація** - акцент на вивченні структури особистості, її історії розвитку і особливостей. Розвивається з 20-х рр. ХХ ст. У цей період відбувався розвиток психоаналізу, психодіагностики, методів аутогенного тренування (J. Shultz), прогресивної м'язової релаксації (E. Jacobson), методик самонавіювання.

- **Соціоцентрична орієнтація** - акцент на соціальних умовах, соціальних зв'язків особистості і т. п. При цьому мається на увазі, що особистість багато в чому визначається і формується соціумом. Наслідком цього є необхідність «навчити» особистість адаптуватися через зовнішній (соціальний або поведінковий) вплив. До даного напрямку відносяться: теорія Курта - Левіна; поведінкова психотерапія (біхевіоризм); різні теоретичні і практичні методики навчання і т. п.

- Слід підкреслити, що різні напрямки і орієнтації не суперечать, а доповнюють один одного. Вибір психотерапевтичного впливу залежить, з одного боку, від особистості психотерапевта, з іншого, - від особливостей особистості пацієнта і наявних у нього порушень.

- Основні методи за кількістю учасників терапевтичного процесу можна розділити на дві великі групи:
- *індивідуальна психотерапія*
- *групова психотерапія.*

- Для опису **основних методів психологічного впливу** використовується наступна класифікація (за Абрамовою):
- *методи особистісно-орієнтованої (реконструктивної) психотерапії;*
- *методи сугестивної психотерапії*
- *методи поведінкової (умовно-рефлекторної) психотерапії.*

- **Методи особистісно-орієнтованої (реконструктивної) психотерапії:**
- *спрямовані на вивчення особистості хворого, його емоційного реагування, мотивації, системи відносин*
- *спрямовані на виявлення і вивчення етіопатогенетичних механізмів, що сприяють як виникненню, так і збереженню невротичного стану*
- *спрямовані на досягнення у хворого усвідомлення і розуміння причинно-наслідкових зв'язків між особливостями його системи відносин і його захворюванням*

- *допомагають хворому в розумному вирішенні психотравмуючої ситуації, зміна при необхідності його об'єктивного становища і ставлення до неї оточуючих*
- *зміна ставлення хворого, корекція неадекватних реакцій і форм поведінки, що веде до поліпшення самопочуття хворого і до відновлення повноцінності його соціального функціонування.*

- **Методи сугестивної психотерапії:**
- *навіювання в різних станах (неспанння, гіпнотичного сну, наркотичного сну)*
- *непряме навіювання*
- *плацеботерапія*
- *аутотренінг і самонавіювання*

- Методи поведінкової (умовно-рефлекторної) терапії:
- *метод систематичної десенсибілізації*
- *наведення*
- *метод імплозії*
- *згасання*
- *оперантне обумовлення*

- **Методи психотерапії, що допомагають вирішити проблему клієнта (по Лінде):**
- *- аналітичні (що дозволяють зрозуміти першопричину проблеми і допомогти клієнту в її розумінні),*
- *- навчальні (формують нові поведінкові навички, емоційні реакції і переконання),*
- *- розвиваючі (будять власну творчу активність),*

- - що трансформують (спрямовані на зміну особистості)
- - моделюють (дозволяють експериментально працювати з проблемою тут і тепер),
- - спонукають (стимулюючі бажання людини піти на зміни своєї особистості)
- - допоміжні (відреагування, релаксація, медитація, ігри, тренінги та ін.)

№	Методы психотерапии
1	Гипнотерапия. Внушение и самовнушение. Аутогенная тренировка. Рациональная психотерапия. Коллективная и групповая психотерапия. Наркопсихотерапия.
2	Поддерживающая психотерапия. Переучивающая психотерапия. Реконструктивная психотерапия.
3	Личностно-ориентированная психотерапия. Суггестивная психотерапия. Поведенческая психотерапия.
4	Симптомо-центрированные методы. Личностно-центрированные методы. Социо-центрированные методы.
5	Методы, направленные на понимание и преодоление проблем. Методы, направленные на понимание себя, своих мотивов, ценностей, целей, стремлений и пр.
6	Методы, направленные на подавление эмоций. Методы, направленные на выражение эмоций.
7	Механистические методы. Гуманистические методы.
8	Методы, связанные с индентификацией. Методы, связанные с созданием условий. Методы, связанные с проникновением в сущность.
9	Динамическая психотерапия. Поведенческая психотерапия. Опытная психотерапия.

Дякую за
увагу!