**Лекція 2. Форми та етапи психотерапевтичної роботи**

**План**

1. Індивідуальна та групова форма психотерапевтичної допомоги.
2. Показання до індивідуальної та групової форм психотерапії. Переваги кожної з форм.
3. Основні етапи психотерапії та їх загальна характеристика.

Психологічна робота - це складний та важливий процес, спрямований на розвиток, підтримку та корекцію психологічного стану особистості. Діяльність психолога включає в себе різноманітні форми, методи та методики, що враховують вікові особливості та індивідуальні потреби кожної людини. Робота практичного психолога є одним з найважливіших напрямів психологічної допомоги. Мета цієї роботи - сприяння повноцінному психологічному та особистісному розвитку особистості, її адаптації до соціальних умов, попередження та корекція психологічних проблем.

Форми діяльності можуть бути різноманітними: групові та індивідуальні заняття, творчі майстерні, тренінги, рольові ігри, спостереження та аналіз.

Форми роботи:

* Індивідуальна робота передбачає проведення діагностики, консультацій, корекційно-розвивальних занять.
* Групова робота може бути спрямована на розвиток комунікативних навичок, вирішення конфліктів, формування навичок самоконтролю та самооцінки.
* Колективна робота передбачає проведення виховних заходів, тренінгів, семінарів.

Методи роботи психолога можуть бути традиційними та нетрадиційними.

* Традиційні методи включають в себе тестування, бесіду, спостереження, аналіз продуктів діяльності.
* Нетрадиційні методи включають в себе арт-терапію, казкотерапію, пісочну терапію, ігрова терапія, танцювальна терапія.

Робота психолога передбачає сприяння їхньому успішному навчанню, розвитку особистості, адаптації до життя. Завдання практичного психолога включають в себе: діагностику психологічного стану, просвітницьку роботу, корекційну роботу, консультаційну роботу, взаємодію з людьми, які входять в коло спілкування та взаємодії особи. Практичний психолог може використовувати різні цікаві форми роботи, які сприяють підвищенню мотивації до навчання, розвитку та вдосконалення. Інтерактивні форми роботи передбачають активну участь у процесі навчання та розвитку.

Передбачається, що протягом консультативної зустрічі (однієї чи декількох) клієнту необхідно прийняти певне рішення. Передбачається також, що консультант допомагає клієнту в прийнятті саме того рішення. З цією метою психолог використовує не тільки спеціальні знання, техніки і методи роботи, але і певним чином структурує час роботи з клієнтом.

У літературі можна зустріти значну кількість моделей структури консультативного процесу.

Найбільш відома процедура консультування "п'ять кроків" (Айви А., Айви М., Меновщиков В.), якої тією чи іншою мірою дотримуються усі психотерапевти і консультанти:

* встановлення контакту й орієнтування клієнта на роботу;
* збирання інформації про клієнта, вирішення питання: "У чому суть проблеми?";
* усвідомлення бажаного результату, відповідь на запитання: "Чого Ви хочете домогтися?";
* вироблення альтернативних рішень, які можна окреслити як: "Що ще ми можемо зробити з цього приводу?";
* узагальнення психологом у формі резюме результатів взаємодії з клієнтом.

На думку Р. Мея, Ю. Альошиної і О. Бондаренка консультація складається із чотирьох послідовних етапів.

Послідовність кроків чітко простежується: знайомство і встановлення відносин довіри; розпитування, дослідження проблеми, формулювання і перевірка гіпотез; усвідомлення проблеми і розгляд альтернативних способів її розв'язання; оцінка й узагальнення досягнутих результатів і завершення контакту.

Спробуємо розібратися в усьому докладно. Отже, почнемо.

**Етап перший. Підготовчий:**

* Попереднє знайомство.
* Збирання відомостей і встановлення контакту.
* Виявлення очікувань.
* Укладання контракту.
* Завдання підготовчого етапу.

**Попереднє знайомство**

Кожна людина розуміє, що у неї існує певна проблема, і вона бажає її розв’язати. Що робить така людина? Варіантів може існувати безліч. "Наша", назвемо її клієнтом, хоче потрапити на прийом до психолога-консультанта. Можливо, він зателефонує і запишеться на прийом, якщо психолог працює в якомусь консультаційному центрі, чи зупинить психолога, зустрівши його в коридорі, і попросить приділити йому кілька хвилин, якщо, наприклад, вони обоє - співробітники однієї організації. А можливо, вмовить своїх знайомих "закинути за нього слівце" саме тому психологу, у чиїй допомозі він впевнений. Цю складову консультації ми і називаємо попереднім знайомством.

**Збирання відомостей і встановлення контакту**

Зрозуміло, будь-який психолог, до якого звернуться з подібним проханням, зацікавлений в одержанні деяких відомостей про клієнта: ім’я і прізвище, вік, професія й освіта, сімейний статус, ким направлений на консультацію, чи має досвід спілкування з психіатром чи психологом. Наявність подібної формальної інформації до першої зустрічі звільнить робочий час психолога і клієнта для змістовної роботи [3]. Збирання відомостей (інформації) про клієнта - наступна складова консультації.

Людина, що приходить на консультацію, як правило, нервується й зовсім не знає, як поводитися і про що говорити. Час, який психолог витратить на те, щоб заспокоїти клієнта, допомогти йому зосередитися на причині свого приходу, ми будемо називати встановленням контакту.

Попереднє знайомство, збирання інформації, встановлення контакту - усе це відбувається на першому, підготовчому етапі, що містить у собі ще, щонайменше, дві складові: виявлення очікувань клієнта та укладання контракту.

**Виявлення очікувань**

Уявіть собі, що клієнт заявляє: "Зробіть так, щоб мої сусіди виїхали", чи "щоб мій чоловік повернувся", чи "нехай усі, хто мене образив, попросять вибачення".

Подібні заяви звучать тоді, коли людина не зовсім розуміє сутності психологічної допомоги й очікує, що психолог буде виконувати ту чи іншу роль:

* вирішить проблему за нього ("Рятівник");
* дасть розумну пораду ("Авторитет");
* пошкодує і поспівчуває ("Гарна людина");
* бачить клієнта наскрізь і сам знає, що тому треба для щастя ("Чарівник");
* поставить діагноз і випише ліки ("Доктор");
* засудить і винесе суворий вирок тим, хто його кривдить ("Суддя").

Щоб уникнути подібних непорозумінь, краще відразу пояснити клієнту, що таке "психологічне консультування" і хто такі "консультанти", що основним методом роботи психолога-консультанта є вербальний контакт, точніше - консультативна бесіда. Психологи не надають готових рецептів, не приписують ніяких ліків. Їхня допомога людям полягає в тому, що вони розмовляють з людьми і намагаються допомогти їм побачити їхню власну ситуацію з боку, з іншого погляду, інакше поставитися до неї і, якщо потрібно, на підставі цього прийняти рішення чи змінити свою поведінку.

Не кожна людина виявляється готовою прийняти саме таку допомогу. Психологам досить часто доводиться стикатися із сумнівами, ваганнями з боку клієнтів, навіть відкритим опором, що може виявитися або в агресивному, ворожому ставленні, або у виникненні почуття залежності і прихильності до консультанта.

Думка фахівця. **Опір консультуванню** - поширене явище на початку бесіди, коли клієнт, уже перебуваючи в кабінеті психолога, усе ще ставить собі запитання: варто йому сюди приходити чи ні. Так, наприклад, опинившись віч-на-віч з консультантом, він може почати виражати сумніви з приводу того, підходить йому консультант чи ні за віком, статтю, професійним досвідом тощо.

Що можна зробити в такій ситуації? Насамперед, не варто занадто сильно наполягати на тому, що коли клієнт потрапив саме до вас, то і працювати він повинен саме з вами як консультантом. Найкраще запропонувати продовжувати бесіду, пообіцявши, якщо в людини дійсно виникне в цьому необхідність, вона зможе звернутися до іншого фахівця. Обговорюючи це з клієнтом, можна навести і деякі аргументи: "Практична психологія - це наука, тому мої особисті якості не відіграють такої вже великої ролі, набагато важливішою є професійна кваліфікація, яку ви зможете оцінити, лише попрацювавши зі мною ".

**Групова або індивідуальна психотерапія. Плюси та мінуси**

Щодня ми стикаємося з різними труднощами та стресовими ситуаціями, які можуть негативно впливати на наше психічне здоров’я. Саме тому, сьогодні все більше людей звертаються до психотерапії для покращення свого емоційного та психічного здоров’я.

Терапія з психологом потрібна не лише для вирішення серйозних психологічних проблем, але й для допомоги в подоланні ситуативних труднощів та складних життєвих етапів. Це може включати розрив стосунків, втрату близької людини, зміни в кар’єрі або інші стресові ситуації. Терапія допомагає краще розуміти себе, свої почуття та потреби, а також гармонійно взаємодіяти зі своїм оточенням.

Однак, що обрати — групову чи індивідуальну психотерапію? Розгляньмо, які плюси та мінуси мають ці два підходи.

Індивідуальна психотерапія: що це?

Індивідуальна психотерапія – це форма психотерапії, де пацієнт працює віч-на-віч з психологом. Такий підхід дозволяє зосередитися на особистих проблемах людини та забезпечує конфіденційність. Сесії тривають зазвичай від 50 хвилин до 1,5 години і проходять 1-2 рази на тиждень. Використовуються різні техніки, такі як когнітивно-поведінкова терапія, психоаналіз, гештальт-терапія тощо.

У яких випадках більш підійде індивідуальна психотерапія

Індивідуальна психотерапія рекомендується, якщо ви маєте глибокі особисті проблеми, які потребують конфіденційного обговорення. Вона підходить тим, хто прагне отримати індивідуальний підхід і не готовий ділитися своїми переживаннями в групі. Якщо ви хочете глибоко опрацювати свої емоції та отримати персональні рекомендації від фахівця, індивідуальна терапія буде найкращим вибором. Вона також підходить для тих, хто має специфічні проблеми, які важко вирішити в груповому форматі.

Плюси індивідуальної терапії

1. Індивідуальний підхід. Уся увага психолога зосереджена лише на вас. Це дозволяє глибоко зануритися в особисті проблеми та отримати індивідуальні рекомендації.
2. Конфіденційність. Всі обговорення залишаються між вами та терапевтом, що сприяє відкритості.
3. Гнучкість. Ви можете обирати темп і напрямок роботи, зосереджуючись на тих аспектах, які для вас важливі.
4. Глибоке опрацювання емоцій. Можливість вільно виражати свої почуття без страху осуду.

Мінуси індивідуальної терапії

1. Відсутність групової підтримки. Ви не отримуєте зворотний зв’язок від інших людей, що може бути корисним у деяких ситуаціях.
2. Тривалість. Індивідуальна терапія може вимагати більше часу для досягнення результатів.
3. Складність початку. Важко наважитись і почати, особливо якщо ви вперше стикаєтеся з потребою психотерапії.

Що таке групова психотерапія

Групова психотерапія – це форма терапії, де психолог працює з групою людей, які мають схожі проблеми. Така терапія дозволяє учасникам ділитися досвідом та підтримувати одне одного. У психотерапевтичній групі зазвичай знаходиться від 6 до 12 осіб. Використовуються різні техніки, такі як рольові ігри, обговорення, взаємний зворотний зв’язок.

Коли варто спробувати групову терапію

Групова терапія підходить, якщо ви прагнете знайти підтримку від людей з подібними проблемами, хочете розвинути свої соціальні навички та отримати різноманітний зворотний зв’язок. Якщо ви почуваєтесь самотніми або ізольованими, участь у груповій терапії може допомогти вам знайти відчуття приналежності та підтримки. Групова терапія також корисна для тих, хто бажає розвинути свої комунікаційні навички та навчитися краще виражати свої емоції.

Плюси групової психотерапії

1. Взаємна підтримка. Ви отримуєте підтримку від інших учасників групи, що може бути дуже цінним. Ви можете отримати терапевтичну користь від досвіду інших членів терапевтичної групи.
2. Різноманітність думок. Ви отримуєте зворотний зв’язок від кількох людей, що допомагає побачити проблему з різних кутів.
3. Розвиток соціальних навичок. Групова терапія допомагає покращити навички спілкування та взаємодії з іншими.
4. Ефективність комунікації. Групова робота сприяє розвитку вміння висловлювати свої думки та слухати інших.

Мінуси групової терапії

1. Менше індивідуальної уваги. Психолог не може приділити стільки ж уваги кожному учаснику, як в індивідуальній терапії.
2. Потреба в адаптації. Ви повинні підлаштовуватися під групу та спільний темп роботи.
3. Конфіденційність: Деякі люди можуть відчувати дискомфорт, обговорюючи свої проблеми в присутності інших.

Ваша терапія — ваш шлях до щасливого життя

Індивідуальна та групова психотерапія мають свої унікальні переваги та особливості. Вибір залежить від ваших особистих потреб та комфорту. Якщо ви шукаєте глибокий індивідуальний підхід і бажаєте працювати над конкретними особистими проблемами, індивідуальна терапія може стати вашим шляхом. Якщо ж вам важлива підтримка групи, обмін досвідом та розвиток соціальних навичок, групова терапія може бути ідеальним вибором для вас.

Незалежно від обраного формату, психотерапія допомагає краще зрозуміти себе, впоратися з емоційними труднощами і знайти внутрішній баланс. Пам’ятайте, що турбота про психічне здоров’я – це важливий крок до покращення якості життя. Не бійтеся зробити цей крок і дати собі шанс на краще майбутнє.