**Міністерство освіти і науки України**

**Національний авіаційний університет**

**Навчально-науковий Гуманітарний інститут**

**Кафедра авіаційної психології**

**Конспект лекцій**

з дисципліни «Основи психотерапії»

за спеціальністю 053 «Психологія»

Укладач:

 Професор кафедри авіаційної психології

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.В.Помиткіна

Конспект лекцій розглянутий та схвалений на

засіданні кафедри авіаційної психології

 Протокол № \_\_\_\_ від «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 р.

 Завідувач кафедри Л.В.Помиткіна

**Зразок оформлення лекції**

**Лекція № 1**

**Тема лекції: Місце та роль психотерапевтичної науки в сучасному світі. Професійні вимоги до психотерапевта.**

**План лекції**

1. Предмет, об’єкт, завдання та специфіка психотерапії.
2. Стратегія і тактика в психотерапії.
3. Засади ефективності психотерапевтичної практики.
4. Професійні вимоги до психотерапевта.
5. Етичні аспекти психотерапевтичної практики

**Література**

1. Прохазка Дж., Норкросс Дж. Системы психотерапии. Для консультантов, психотерапевтов и психологов / Джеймс Прохазка, Джон Норкросс. – СПб.:Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 383 с.
2. Романин А.Н. Основы психотерапии: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. за­ведений. - М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 208 с.
3. Тимошенко Г.В., Леоненко Е. А. Стратегии и тактики практической психотерапии. – М.: Психотерапия, 2007. – 192 с.
4. Шавердян Г.М. Основы психотерапии. – СПб.:Питер, 2007. – 208 с.

**Зміст лекції**

 **Питання 1.** Психотерапія посідає особливе місце серед різновидів професійної допомоги особистості. Непростим є питання про професійну приналежність психотерапії. У Радянському Союзі психотерапія відносилась до медичних спеціалізацій. На Заході психотерапія традиційно була напрямом практичної психології. Таке подвійне розуміння діяльності психотерапевта зберігається і дотепер. Діяльність психотерапевта розглядають відповідно до двох його професійних ролей: фахівця-медика, який здійснює лікування пацієнта за допомогою як психологічного впливу, так і за допомогою специфічних медичних засобів (медикаменти, гіпноз тощо); фахівця-психолога, покликаного допомагати особистості вижити у різноманітних життєвих і соціальних ситуаціях та орієнтованого на роботу з глибинними смисложиттєвими проблемами клієнта. У цьому випадку він користується лише психологічними засобами діяльності.Звичайно, фахівець з практичної психології може здійснювати психотерапію лише у другому сенсі цього поняття і не має права використовувати медичні засоби. Тому приймемо за вихідне наступне твердження. **Психотерапія**спрямована на глибинне проникнення в особистість і здійснення прогресивних зрушень у її взаємодії зі світом через зміну само- і світосприймання та передбачає створення умов для повноцінного становлення особистості. Мета психотерапії - сприяння у становленні повноцінної особистості, здатної займати активну і творчу позицію відносно себе та своєї життєдіяльності, справлятися із травмуючими ситуаціями і переживаннями, приймати рішення і продуктивно, нешаблонно та гідно діяти у відповідних соціально-культурних умовах

 **Питання 2**. Психотерапевт повинен мати уявлення про стратегію і тактику в своїй роботі. Стратегія має відношення до цілей, які ставляться на певних етапах психотерапії. Тактика - це специфічні методи використання для їх досягнення. Стратегія пов'язана з такими цілями, як розвиток у пацієнта здатності вільно висловлювати свої думки, усвідомлення витоків і характеру свого неадаптивного поведінки або відкриття нових способів емоційного реагування і мислення. Тактика включає в себе все те, що робить і говорить психотерапевт: - питання; запевнення; інтерпретаційні зауваження; міміка, пантоміма. Передбачається, що психотерапевт на будь-якому етапі повинен знати, чого саме він хоче домогтися і яким чином. Стратегія без тактики - абстрактна концепція, а тактика без стратегії - це безсистемне вплив на психіку пацієнта, необеспечівающее поступального руху до більш глибокого самопізнання. Результати психотерапії як правило виявляються пролонгованими. Це пояснюється тим, що багато видів психотерапії спрямовані на створення постійно функціонуючих змін, а не виключно на зняття симптомів. Ефекти психотерапії є відносно незалежними від виду терапії, т. Е. Будь-яка психотерапевтична школа домагається аналогічних змін, принаймні на рівні симптоматичного поліпшення. Можна лише говорити про можливе перевагу тих чи інших методів для тих чи інших типів пацієнтів. Результати психотерапії залежать скоріше від факторів, пов'язаних з особистістю психотерапевта і пацієнта, ніж від психотерапевтичних технік.

 **Питання 3**. Особливу важливість для досягнення позитивного особистісного зміни мають довірчі взаємини психотерапевт - пацієнт. Психотерапія - це не безневинна процедура, вона може приносити і благо, і шкода, і то, як психотерапевт проводить лікування, наскільки часто він діє або діє помилково, тісно пов'язане з ймовірністю позитивного або негативного результату. Практика свідчить про користь ретельного підбору пари пацієнт - психотерапевт. В силу того, що ефективність психотерапевтів рідко виявляється однаковою з різними клієнтами. Велике значення надається формуванню "робочого альянсу": - розуміння і згода психотерапевта і клієнта щодо цілей психотерапії; - Загальна прихильність цілям і задачам психотерапії, виконання яких необхідне для досягнення цих цілей; - Досить високий рівень прихильності психотерапевта і клієнта, що сприяє підтриманню відносин співробітництва при вирішенні напружених ситуацій, що неминуче виникають в ході психотерапії. Критика протиставлення суб'єкта і об'єкта. Взаємовідносини клієнта і психотерапевта необхідно розглядати як інтерсуб'ектного. Тривога і страх є маркерами ефектів перенесення і протівопереноса в процесі психотерапії. Заняття будь-якими методами психотерапії являють собою процес облигатного або факультативного переносів у клієнта і відповідного реагування психотерапевта, керованими і контрольованими протівопереносамі. Нижче ми пишемо: тривога - це емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки і проявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій. Тривога - це безпредметний страх. Ці почуття знають всі люди, як клієнти, так і самі психотерапевти. Різниця між ними полягає в тому, що перші неефективно впоратися з тривогою і страхом, що призводить або до уникати, або до агресивної поведінки, а другі - формують ефективні механізми подолання з тривогою і страхом. За допомогою психотерапії можна вирішувати не тільки медичні проблеми, а й проблеми поліпшення якості життя, духовного збагачення людей. Робота психотерапевта, який володіє великими знаннями, але не вміє впливати, буде неефективна.

**Питання 4.** Виділяють такі особистісні якості, які рекомендується розвивати психологам: емпатія (з грецьк. empatheia - співпереживання) - феномен спілкування, виражений здатністю людини до мимовільного переживання тих емоцій, які виникають в іншої людини в процесі спілкування з нею; чесність - особисті зобов'язання до відповідності між тим, що заявлено, і тим, що зроблено; цілісність - особистісна прямота, чесність та адекватність; стійкість - здатність мати справу зі скаргами клієнтів без того, щоб почувати себе особистісно приниженим; скромність - здатність точно оцінювати і визнавати свої сильні та слабкі сторони; компетентність - ефективне застосування навичок та знань, необхідних для того, щоб робити те, що вимагається; справедливість - послідовне застосування відповідних критеріїв для інформованих рішень та дій; мудрість - володіння вагомими судженнями, які збагачують практику; сміливість - здатність діяти, не дивлячись на відомі небезпеки, ризик та невизначеність. І.В.Вачков виділяє такі особистісні риси, бажані для практичного психолога: концентрація на клієнті, бажання та можливість йому допомогти; відкритість до відмінних від своїх власних поглядів та суджень, гнучкість та терплячість; емпатійність, сприйнятливість, здатність створювати атмосферу емоційного комфорту; автентичність поведінки (здатність демонструвати справжні емоції та переживання); ентузіазм та оптимізм, віра у здібності учасників групи/клієнта до зміни та розвитку; врівноваженість, терплячість до фрустрації та невизначеності, високий рівень саморегуляції; впевненість у собі, позитивне самоставлення, адекватна самооцінка, усвідомлення власних конфліктних областей, потреб, мотивів; багата уява та інтуїція; високий рівень інтелекту.

.**Питання 5.** До основних принципів консультування та психотерапії відносять:
1. Принцип надійності Надійність - повага до довіри, покладеної на спеціаліста. Бути таким, хто заслуговує довіри - це фундаментальний принцип для розуміння та вирішення етичних проблем. Спеціалісти, які діють відповідно до даного принципу, діють у відповідності з довірою, покладеною на них; поважають конфіденційність, як зобов'язання, яке випливає з довіри клієнтів; обмежують будь-яке розкриття конфіденційної інформації кількістю, необхідною для досягнення цілей, для яких вона переважно розкривається.
2. Принцип автономії Автономія - повага до права клієнта на самоуправління. Цей принцип підкреслює важливість того, щоб клієнти діяли у консультуванні та психотерапії на добровільній основі. Спеціалісти, які поважають автономію клієнтів, гарантують точність рекламі та інформації про послуги, які пропонуються, прагнуть до досягнення вільної адекватно інформованої згоди; захищають права особистості, конфіденційність; розкривають будь-яку конфіденційну інформацію зі згоди клієнта; інформують клієнта про конфлікти інтересів, які передбачаються заздалегідь чи якомога швидше після того, як такі конфлікти стали явними. Принцип автономії суворо забороняє маніпулювання клієнтами навіть на користь суспільства.
3. Принцип корисності Користь - зобов'язання сприяти благополуччю клієнтів. Цей принцип означає дії на благо клієнта, які ґрунтуються на професійній оцінці. Він звертає увагу на те, щоб психотерапевт, консультант діяли суворо в рамках компетентності та надавали послуги на основі відповідної освіти та досвіду. Зобов'язання діяти в інтересах клієнта може стати головним принципом роботи з клієнтами, здатність до автономії яких знижена через незрілість, нестачу розуміння, крайню міру страждань, серйозні розлади та інших суттєві обмеження особистості.
4. Принцип ненанесення шкоди Ненанесення шкоди - зобов'язання уникати нанесення шкоди клієнтам. Цей принцип включає уникання сексуальної, фінансової, емоційної та інших форм експлуатації клієнтів; уникання некомпетентності та зловживання довірою клієнтів; ненадання послуг, коли можливості спеціаліста послаблені через хвороби, особисті обставини чи інтоксикації. Спеціаліст несе етичну відповідальність за те, щоб намагатися зменшити будь-яка шкоду, яка наноситься клієнту, навіть якщо ця шкода неминуча чи непередбачена/ несподівана.
Експлуатація клієнтів - використання переваг положення психолога у корисних цілях. Експлуатація (сексуальна - нав'язування еротичних думок, мрій, стосунків (при депресії, психологічній травмі, смерті, насильстві), фінансова: за ваші гроші ми зробимо вам гірше, емоційна: я працюю, щоб позбавитись від депресії, а клієнт чомусь сам від депресії не позбавляється - «гаряча картопля» - передати сценарій, щоб від нього звільнитись - клієнти починають втішати психотерапевта) може бути усвідомлена чи неусвідомлена психотерапевтом.
5. Принцип справедливості Справедливість - правильне, об'єктивне і неупереджене обслуговування всіх клієнтів та надання адекватних послуг. Даний принцип означає справедливість та безпристрасність по відношенню до всіх клієнтів і повагу до їх людських прав та достоїнств. Він звертає увагу на усвідомлений розгляд усіх вимог закону та зобов'язань і уважність до потенційних конфліктів між зобов'язанням перед законом та етикою. Справедливість у розподілі послуг означає здатність приймати неупереджені рішення про пред'явлення та розподіл послуг між клієнтами. Для того, щоб слідувати принципу справедливості, необхідна здатність оцінювати відмінності між людьми, забезпечувати рівність можливостей, уникати дискримінації людей чи соціальних груп, а замість цього враховувати їх законі особистісні та соціальні особливості. Спеціалісти приймають на себе зобов'язання надавати доступні та прийнятні для потенційних клієнтів консультування й психотерапію.
6. Принцип самоповаги Самоповага - заохочення самопізнання та турботи про спеціалістів. Цей принцип означає, що спеціалісти адекватно застосовують усі вище описані принципи у силу поваги до себе. Це включає використання консультування та психотерапії чи інших можливостей для особистісного розвитку, коли це необхідно. Даний принци включає активні дії щодо покращання якості життя і побудови взаємостосунків, які незалежні від стосунків в консультуванні та психотерапії