Psychoterapia- definicje

Rozumienie potoczne	Rozmowa z życzliwą osobą, udzielanie rad, pocieszanie, uspokajanie, dodawanie otuchy nieradzącej sobie z własnymi problemami, by złagodzić jej trudności
Definicja w szerokim sensie (Nowa encyklopedia powszechna PWN)	Wszelkie formy oddziaływania psychologicznego na człowieka mające przynieść mu ulgę w cierpieniu, złagodzić trudności w radzeniu sobie z własnymi problemami, pomóc w przezwyciężaniu anomalii myślenia, emocji czy zachowania
Definicja w węższym sensie Aleksandrowicz i in.,1976	Specjalistyczna metoda leczenia, polegająca na intencjonalnym stosowaniu zaprogramowanych oddziaływań psychologicznych, wykorzystująca wiedzę teoretyczną i umiejętności psychoterapeuty (najczęściej psychologa klinicznego lub psychiatry) w procesie niesienie pomocy – głównie osobom z zaburzeniami neurotycznymi, zaburzeniami osobowości i zaburzeniami psychosomatycznymi, a także z takimi, które mają konsekwencje psychologiczne
Definicja eklektyczna Prochaska J.O., Norcross J.C. (2006). Systemy psychoterapeutyczne. Analiza transteoretyczna	Świadome i zamierzone zastosowanie wywodzących się z uznanych zasad psychologii metod klinicznych i postaw interpersonalnych w celu pomagania ludziom w modyfikacji ich zachowań, procesów poznawczych, emocji i/lub innych cech osobowych w kierunku, który korzystający z terapii uważają za pożądany

Główne orientacje teoretyczne

- Podejście psychoanalityczne
- Poznawczo-behawioralne
- Humanistyczno-egzystencjalne
- Systemowe

Różnice między szkołami psychoterapii

Rodzaj opisywanych **zjawisk**	
Stosowane podczas sesji **techniki**	
Formy organizacji	Indywidualna/rodzinna/grupowa
Długość i częstotliwość sesji	Krótkoterminowa/długoterminowa
Typ problemów pacjentów	Np. grupy jednorodne/heterogeniczne
Rodzaj pacjentów	Np. dziecko, dorosły, para, rodzina

Zjawiska niezależne od nurtu

Wzajemne **ustosunkowania** w relacji pacjent-terapeuta	Przeniesienie, identyfikacja projekcyjna, przeciwprzeniesienie, kontakt
Opór przed zmianą	Opór, rozegranie w działaniu

- **Rozładowanie napięć emocjonalnych**
- **Uświadamianie, wgląd, modyfikacja schematów poznawczych**
- **Uczenie się**

W każdej psychoterapii mogą wystąpić wszystkie powyższe zjawiska. Terapeuci różnych szkół zwykle koncentrują się tylko na wybranych, nielicznych zjawiskach.

Sponsored by **Readable.com**
Measure your website readability!
https://readable.com

Techniki psychoterapii

Rozróżnienie technik ze względu na orientację teoretyczną:	
Psychoanaliza	**Interpretacja**
Terapia behawioralna (oparta na warunkowaniu klasycznym)	**Desensytyzacja**
Terapia fenomenologiczno-egzystencjalna	**Klaryfikacja** (uczuć)
Terapia systemowa	**Techniki paradoksalne**

Rozróżnienie technik ze względu na formę organizacyjną:	
Psychoterapia indywidualna	**Kontakt terapeuty z pacjentem**
Terapia grupowa	**- Kontakt terapeuty z pacjentami** **- Interakcje między pacjentami**
Terapia rodzinna	**- Kontakt z terapeutą** **- Relacje między członkami rodziny**

Czy psychoterapia to nauka?

Psychoterapia nie jest definiowana jako nauka	Psychoterapia jest specyficzną formą niesienia pomocy psychologicznej
Koncepcje terapeutyczne poszczególnych szkół:	- Wyjaśniają mechanizmy **powstawania zaburzeń** - Informują o tym, jak rozumieć **proces psychoterapii i zmiany**
Skuteczność szkół psychoterapii (różne założenia, różne metody) podlega ocenie w badaniach	
Dobre efekty uzyskuje zazwyczaj...	**...60-70% pacjentów**
Dwa poziomy mechanizmów zmiany:	1. Co ma się zmienić 2. Jakie składniki leczenia wywołują zmianę
Celem analizy procedur interwencyjnych jest **poznanie mechanizmu działania**- nie wynik leczenia	

Sponsored by **Readable.com**
Measure your website readability!
https://readable.com