

Psychoterapia- definicje

Rozumienie potoczne Rozmowa z życzliwą osobą, udzielanie rad, pocieszenie, uspokajanie, dodawanie otuchy nieradzącej sobie z własnymi problemami, by złagodzić jej trudności

Definicja w szerokim sensie 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

(Nowa encyklopedia powszechna PWN)

Definicja w węższym sensie Specjalistyczna metoda leczenia, polegająca na intencjonalnym stosowaniu zaprogramowanych oddziaływań psychologicznych, wykorzystująca wiedzę teoretyczną i umiejętności psychoterapeuty (najczęściej psychologa klinicznego lub psychiatry) w procesie niesienia pomocy – głównie osobom z zaburzeniami neurotycznymi, zaburzeniami osobowości i zaburzeniami psychosomatycznymi, a także z takimi, które mają konsekwencje psychologiczne

Aleksandrowicz i in., 1976

Definicja eklektyczna 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

Prochaska J.O.,
Norcross J.C. (2006).
Systemy
psychoterapeutyczne.
Analiza
transteoretyczna

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, przeciwp przeniesienie, 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.



By KontoDoNauki

Published 7th June, 2026.

Last updated 6th June, 2026.

Page 2 of 2.

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 ...**60-70% pacjentów** zazwyczaj...

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



By KontoDoNauki

Published 7th June, 2026.

Last updated 6th June, 2026.

Page 3 of 2.

Sponsored by **Readable.com**

Measure your website readability!

<https://readable.com>