## 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**<br><br>(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**<br><br>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**<br><br>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 **CrosswordCheats.com**
Learn to solve cryptic crosswords!
http://crosswordcheats.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**<br>**- Interakcje między pacjentami** |
| Terapia rodzinna | **- Kontakt z terapeutą**<br>**- 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**<br>- 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<br>2. Jakie składniki leczenia wywołują zmianę |
| Celem analizy procedur interwencyjnych jest **poznanie mechanizmu działania**- nie wynik leczenia | |



Sponsored by **CrosswordCheats.com**
Learn to solve cryptic crosswords!
http://crosswordcheats.com