

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПСИХОТЕРАПИИ. ТРИ ПОДХОДА В ПСИХОТЕРАПИИ

Мешкова Ю.
10НПП2

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- общая цель психотерапии состоит в помощи пациентам изменить свое мышление и поведение таким образом, чтобы стать более счастливыми и продуктивными.



ПРИ РАБОТЕ С ПАЦИЕНТАМИ ЭТА ЦЕЛЬ ДИФФЕРЕНЦИРУЕТСЯ НА РЯД ЗАДАЧ, А ИМЕННО:

- 1) терапевт помогает пациенту лучше понять свои проблемы;
- 2) устраняет эмоциональный дискомфорт;
- 3) поощряет свободное выражение чувств;
- 4) обеспечивает пациента новыми идеями или информацией о том, как решать проблемы;
- 5) помогает пациенту в проверке новых способов мышления и поведения за пределами терапевтической ситуации.

ПРИ РЕШЕНИИ ЭТИХ ЗАДАЧ ТЕРАПЕВТ ПРИБЕГАЕТ К ТРЕМ ОСНОВНЫМ МЕТОДАМ

1. Во-первых, терапевт обеспечивает психологическую поддержку. Прежде всего, это значит сочувственно выслушать пациента и дать ему взвешенный совет в кризисной ситуации. Поддержка также заключается в том, чтобы помочь пациенту осознать и использовать свои силы и умения.



2. Второй метод терапии состоит в устранении дезадаптивного поведения и формировании новых, адаптивных стереотипов.

3. И наконец, терапевт способствует инсайту (осознанию) и самораскрытию (самоэксплорации), в результате чего пациенты начинают лучше понимать свои мотивы, чувства, конфликты, ценности.



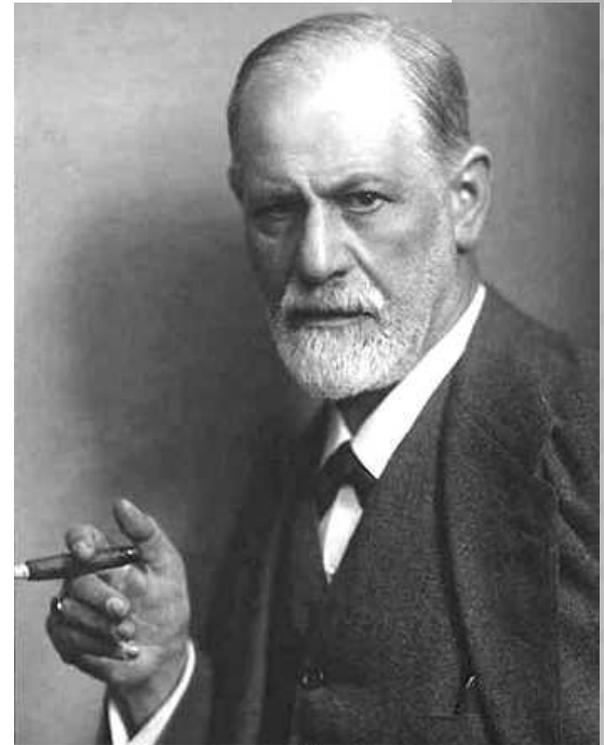
ПОДХОДЫ В ПСИХОТЕРАПИИ

- Психодинамический подход
- Феноменологический подход
- Поведенческий подход



ПСИХОДИНАМИЧЕСКИЙ ПОДХОД

- Психодинамический подход утверждает, что мысли, чувства и поведение человека детерминированы бессознательными психическими процессами. Фрейд сравнивал личность человека с айсбергом: верхушку айсберга представляет сознание, основную же массу, расположенную под водой и не видимую, — бессознательное.



ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД

- Согласно феноменологическому подходу, каждый человек обладает уникальной способностью по-своему воспринимать и интерпретировать мир. На языке философии психическое переживание окружающего называется феноменом, а изучение того, как человек переживает реальность, — феноменологией.



ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ ПОДХОД

- В последние десятилетия поведенческая терапия претерпела существенные изменения как по своей природе, так и по размаху. Это связано с достижениями экспериментальной психологии и клинической практики. Теперь поведенческую терапию нельзя определить как приложение классического и оперантного обусловливания. Различные подходы в поведенческой терапии наших дней отличаются степенью использования *когнитивных* процедур.





Спасибо за
ВНИМАНИЕ!

