

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	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>