

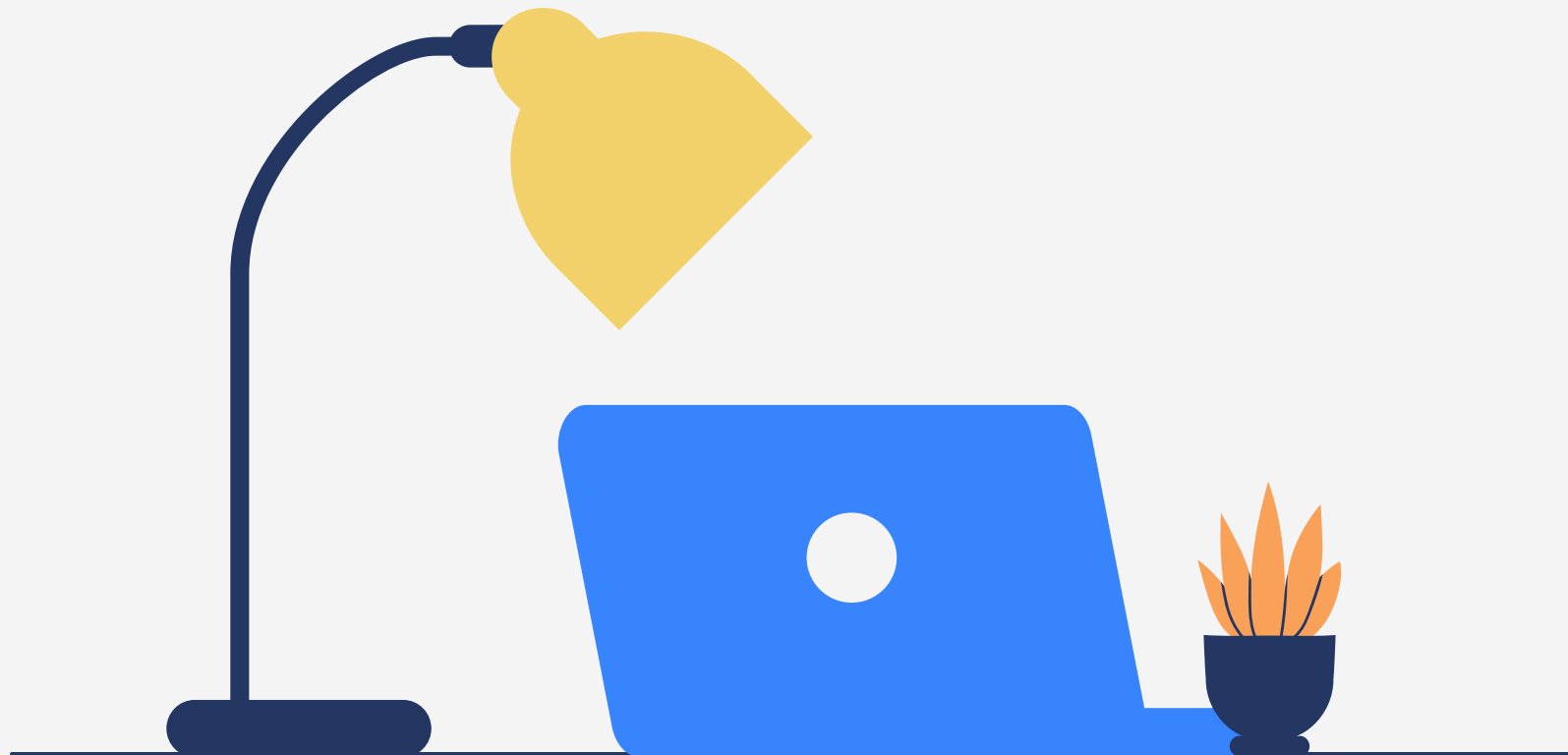
**Когнітивно-
поведінковий
напрямок
психокорекції.
Гуманістична
парадигма**



План

✕ Когнітивно-поведінковий
напрямок психокорекції

✕ Гуманістична парадигма на
прикладі клієнт-
центрованого підходу К.
Роджерса та логотерапії В.
Франкла



Загальні положення КПТ

Основні положення когнітивно-поведінкового напрямку можуть бути представлені так:

- 1) більшість поведінкових проблем – наслідок проблем у навчанні та вихованні;
- 2) поведінкові реакції – реакція організму на вплив середовища і, отже, є результатом взаємодії «організм–середовище»;
- 3) моделювання поведінки є навчально-психотерапевтичним процесом, в якому когнітивний аспект є вирішальним



Обговорення та розвінчування ірраціональних суджень (А. Елліс)

Раціонально-емотивна терапія (РЕТ) – психотерапевтичний напрям, основною метою якого є корекція ірраціональних думок й упереджень і спричинених ними негативних емоційних переживань.

Почуття і поведінка людини суттєво залежать від її думок, переконань та умовиводів – усього, що А. Бек і А. Елліс називають когніціями (когнітивними змінними).



Обговорення та розвінчування ірраціональних суджень (А. Елліс)

Типовий перелік таких «правил невротика» навів А. Бек:

- 1) щоб бути щасливим, я маю досягти успіху в усіх своїх спробах і починаннях;
- 2) щоб відчувати себе щасливим, мене мають любити (приймати, захоплюватися) всі і завжди;
- 3) якщо я помиляюся – значить я дурень;
- 4) якщо я не досяг вершини, то зазнав краху;
- 5) як чудово бути популярним, відомим, багатим і як жахливо бути звичайною, посередньою людиною;
- 6) моя цінність як особи визначається тим, що думають про мене інші люди;
- 7) я не можу жити без любові. Якщо мій чоловік (дружина, дитина, коханець, начальник) мене не люблять, я ні на що не здатен, я нікчема;
- 8) якщо хтось зі мною не погоджується, він мене не любить





**Вправа 1. Заміна негативних думок
про себе на позитивні**

**Вправа 2. Заміна негативних
думок про себе на позитивні**

Вправа 3. «Звільнення від думок»

Вправа 4. Напишу листа.

Вправа 5. Чи я готовий(-а) до змін.

Вправа 6. Аналіз моїх проблем.

Вправа 7. Щоденник думок.

**Вправа 8. Аналіз «АВС-моделі» (Д.
Келлі)**

ГУМАНІСТИЧНА ПАРАДИГМА НА ПРИКЛАДІ КЛІЄНТ-ЦЕНТРОВАНОГО ПІДХОДУ К. РОДЖЕРСА ТА ЛОГОТЕРАПІЇ В. ФРАНКЛА

Основою лікування К. Роджерса є створення відносини, що характеризується трьома важливими і взаємопов'язаними позиціями 48 («тріада Роджерса»): безумовне позитивне ставлення, емпатія, конгруентність.

1. Безумовне позитивне ставлення. Терапевт щиро піклується про клієнта, приймає його як людину і довіряє його здатності змінюватися. Терапевт безоцінково та неупереджено ставить до клієнта, незважаючи на його «негативні» риси характеру чи поведінки.

2. Емпатія. Емпатія вимагає внутрішнього погляду, зосередження на тому, що пацієнт може думати і відчувати.

3. Конгруентність – це узгодженість між тим, що терапевт відчуває, і тим, як він поводить стосовно клієнта.

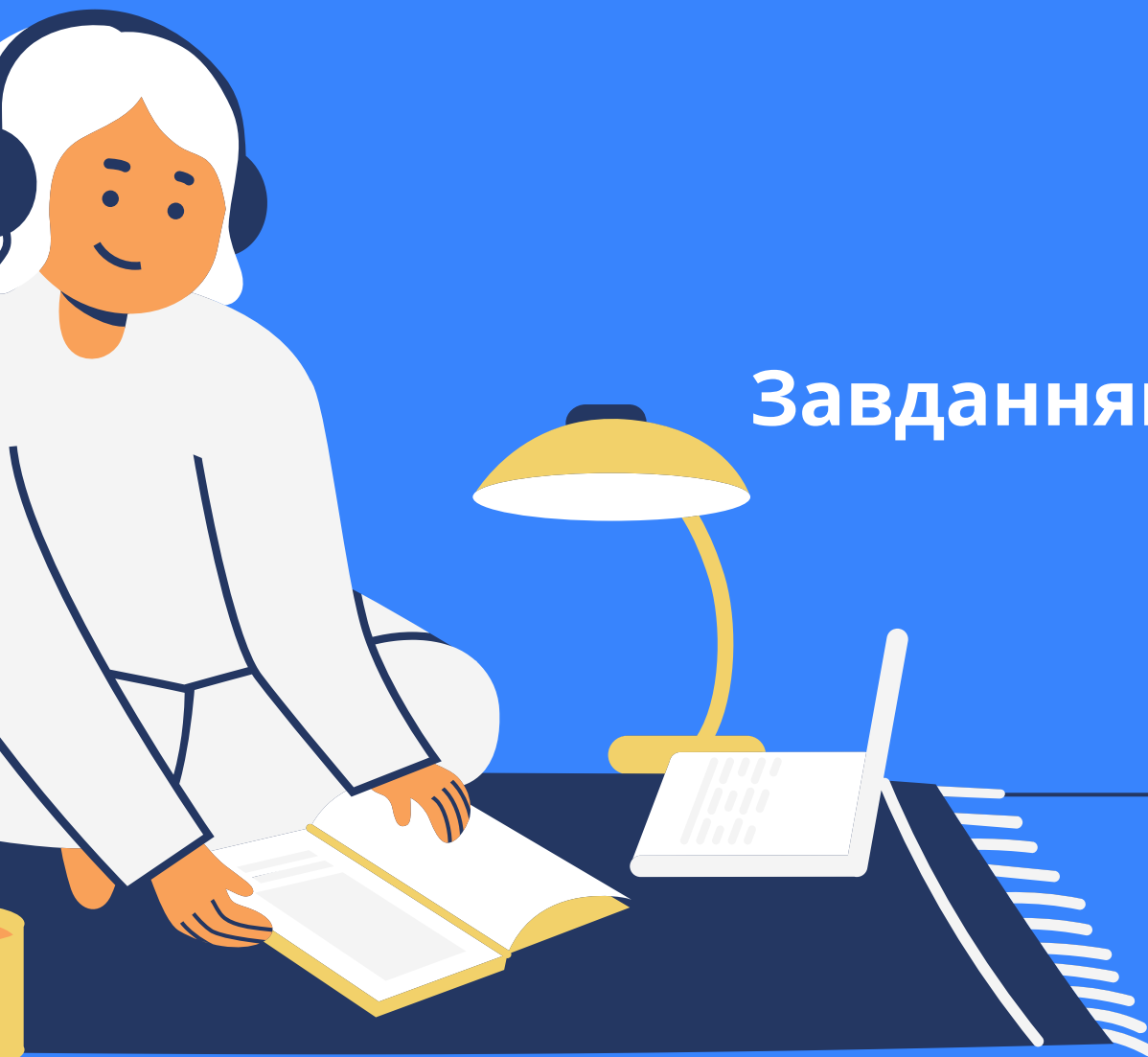


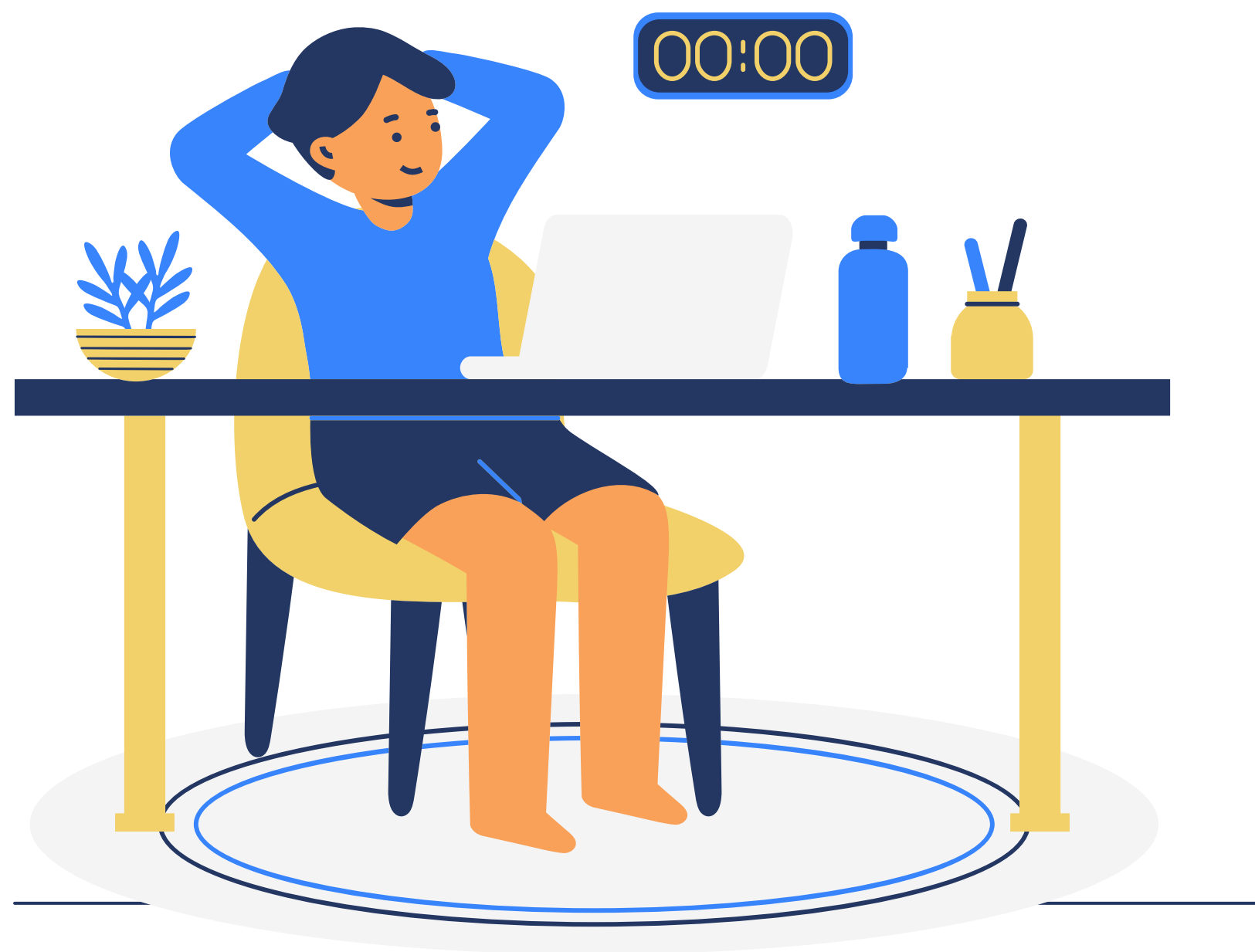
Логотерапія В. Франкла

В. Франкл уважає людину творцем, що все життя творить власну духовність. Людські вчинки він ділить на три типи:

1. Такі, що сприяють творенню духовної особи.
2. Такі, що руйнують духовність.
3. Байдужі відносно духовності

Завданням логотерапії є допомога людині у віднайденні нею змісту ЖИТТЯ.





Thank you 

ГУМАНІСТИЧНА ПАРАДИГМА НА ПРИКЛАДІ КЛІЄНТ-ЦЕНТРОВАНОГО ПІДХОДУ К. РОДЖЕРСА ТА ЛОГОТЕРАПІЇ В. ФРАНКЛА

Основою лікування К. Роджерса є створення відносини, що характеризується трьома важливими і взаємопов'язаними позиціями 48 («тріада Роджерса»): безумовне позитивне ставлення, емпатія, конгруентність.

1. Безумовне позитивне ставлення. Терапевт щиро піклується про клієнта, приймає його як людину і довіряє його здатності змінюватися. Терапевт безоцінково та неупереджено ставиться до клієнта, незважаючи на його «негативні» риси характеру чи поведінки.

2. Емпатія. Емпатія вимагає внутрішнього погляду, зосередження на тому, що пацієнт може думати і відчувати.

3. Конгруентність – це узгодженість між тим, що терапевт відчуває, і тим, як він поводить себе стосовно клієнта.

