

УДК 159.9

Алиева М.А.

Студент 5 курса факультета психологии. Дагестанский

Государственный университет, филиал г.Кизляр

(Россия, респ. Дагестан, г.Кизляр)

Старший преподаватель: Шуруха Т.А.

Научный руководитель: К.п.н.доц. Шарбузова Х.А

Alieva M.A.

5th year student of the faculty of psychology.

Dagestan State University, a branch of Kizlyar

(Russia, Rep. Dagestan, Kizlyar)

Senior Lecturer: Shurukha T.A.

Scientific supervisor: C.Ph.S. associate Professor Sharbuzova H.A.

ОСНОВЫ ПСИХОТЕРАПИИ.

The basics of psychotherapy.

Аннотация.

В психотерапии цели едины, даже несмотря на отличие парадигм, данных концепций и различных подходов. В истории становления психотерапии как научного знания были разнообразные, а зачастую аналогичные представления в том, как и к чему следует двигаться, стремиться, направляться практикующему психотерапевту. Всё-таки, учитывая множество известных понятий и формулировок, абсолютно все психотерапевты пытаются помочь всем своим клиентам, дать определенно важные наставления, найти самостоятельность, возможность быть независимым, почувствовать веру в себя и поверить людям.

Психотерапевтическая помощь направлена человеку прежде всего, она не имеет прямого уклона на преодоление каких-либо отдельных или конкретных трудностей, или решить проблему, поэтому психотерапевтическая

деятельность всегда полна или в избытке по сравнению исходящими запросами.

Ключевые слова: психотерапия, пациент, клиент, сфера.

Annotation.

In psychotherapy, goals are common, even despite the difference in paradigms, given concepts, and various approaches. In the history of the development of psychotherapy as scientific knowledge, there were diverse, and often similar, ideas about how and what to move, strive for, and go to a practicing psychotherapist. Nevertheless, given the many well-known concepts and formulations, absolutely all psychotherapists are trying to help all their clients, give definitely important instructions, find independence, the opportunity to be independent, feel faith in yourself and believe people. Psychotherapeutic help is directed to a person, first of all, it does not have a direct bias to overcome any particular or specific difficulties, or solve a problem, therefore psychotherapeutic activity is always full or in excess compared to outgoing requests.

Key words: psychotherapy, patient, client, sphere.

К основам психотерапии целесообразно отнести помощь во время психических, а также личностных расстройствах. Расстройства могут быть легкой, средней степени тяжести, оказание консультативной помощи в решении проблем с преодолением трудностей и задач. Условно в науке делят психотерапию на краткосрочную, длительную, индивидуальную, групповую, психотерапии с уклоном религиозного характера или без неё, т.е. светская, гуманистическая.

Практика и опыт психотерапевта определяют его возможность правильно либо максимально правильно найти точку воздействия на сферу бессознательного психического состояния. К бессознательному относят

определенно все типы аналитической и глубинной психотерапии; мыслительная сфера и сознательность: когнитивность, гештальт-терапия; сопереживание, умение управлять эмоциями и определенными чувствами, возможность правильно и адекватно воспринимать – сюда относится нажитый опыт, практика словесного воплощения, а также связь и гармония с собственными мыслями и телом.

Становление, а также создание психологического и психотерапевтического компетентного потенциала у обучающихся специалистов в рамках изучения и познания проблем, которые решает психотерапия является важной задачей в данной области.

Стоит отметить рождение определенных умений и навыков, а также закреплению имеющихся в оказании психотерапевтической помощи и консультативной работы населению с возможностью применения различных психологических методик.

Очень важно еще обозначить понятие психологическая культура, ведь психотерапевтическая деятельность сопряжена с специфической культурой быта, жития, социального поведения. Эта направленность имеет широкий и огромный потенциал во многих развитых странах.

Если имеются пробелы в знаниях своей болезни, состояния у клиента, психотерапевты должны знать и уметь руководствоваться знаниями элементарных медицинских азов для того чтобы создать благоприятную или наиболее благоприятную атмосферу для клиента, создать некую гармонию в понимании.

Психотерапевтическая работа имеет свойство лечить и предупреждать определенные проблемы со здоровьем, найти гармонию с собой и окружающими. Более того психотерапия нашла применение не только в психологической практике, а также в ряде философских научных познаний.

Важно сделать акцент еще на том, что психотерапевты работают прежде всего с душевно здоровыми людьми. Нацеленность на устранение либо частичного устранения душевного неблагополучия с дальнейшим

приобретением качества быта. В психотерапевтической сфере человек объявлен ценным ресурсом, который вполне может создать гармонию в себе, в своей семье и с окружающим миром.

Литература.

1. Лопес Е.Г., Рудей О.А. Основы психотерапии: Практик.-ориентир. пособие. Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2016 110 с.