ПСИХОТЕРАПИЯ СИСТЕМАТИЧЕСКОЙ ДЕСЕНСИБИЛИЗАЦИЕЙ

Автор: словарь
04.06.2009 22:28 -

Психотерапия систематической десенсибилизацией — форма поведенческой психотерапии, служащая целям снижения эмоциональной восприимчивости по отношению к определенным ситуациям. Разработана Дж. Вольпе на базе экспериментов И. П. Павлова по классическому обусловливанию.

Основывается на предположении, что при фобии происходит генерализация аффекта, и эмоциональное переживание страха связывается с первоначально нейтральными признаками тех ситуаций, в которых произошло зарождение страха. В силу этого формулируется психотерапевтическая цель добиться угашения условного рефлекса, в качестве которого выступает переживание страха на объективно нейтральные стимулы, связав эти стимулы с приятным подкреплением.

Процедура П. с. д. состоит из нескольких этапов. На первом этапе пациент обучается методике глубокого расслабления (при помощи гипноза, других методов). На втором этапе терапевтом и пациентом составляется так называемый "Лист иерархии страхов", в начале которого указывается ситуация (или предмет), вызывающая наименьший страх, в конце — наибольший, с промежуточными 8—15 ситуациями.

На третьем этапе начинается собственно тренинг десенсибилизации. Пациенту, который находится в состоянии полного расслабления, предлагается мысленно воспроизвести такую ситуацию, которая вызывает у него минимальный страх, и постараться "вжиться" в нее: таким образом прорабатываются все позиции "Листа иерархии страхов". Когда данный метод применяется по отношению к маленьким детям, то в качестве положительного подкрепления используют не расслабление, а, например, возможность заниматься с другими детьми, ласка взрослого, лакомства; пугающие же ситуации сценически проигрываются или предъявляются на картинках. Метод имеет наибольший эффект тогда, когда можно достаточно точно определить ту ситуацию (или предмет), в которой произошла фиксация страха (или, например, стыда).

И. М. Кондаков