

Федеральное агентство по образованию
Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
Владимирский государственный университет
Кафедра психологии

БАЗОВЫЕ ТЕОРИИ И МЕТОДЫ ПСИХОТЕРАПИИ

Методические рекомендации

Электронное издание

Составитель
Н.Ю. ЛИТВИНОВА

Владимир 2006

Электронный аналог печатного издания:

БАЗОВЫЕ ТЕОРИИ И МЕТОДЫ ПСИХОТЕРАПИИ

Методические рекомендации

Составитель Н.Ю. Литвинова

Владимир : Изд-во Владим. гос. ун-та, 2006. – 24 с.

Изд-во Владим. гос. ун-та
<http://www.vpti.vladimir.ru>

УДК 615.832.9

ББК 53.57

Б17

Рецензент

Кандидат психологических наук,

доцент кафедры психологии

Владимирского государственного университета

Д.В. Семенов

Печатается по решению редакционно-издательского совета
Владимирского государственного университета

Базовые теории и методы психотерапии : метод. рекомендации /
Б17 Владим. гос. ун-т ; сост. Н. Ю. Литвинова. – Владимир : Изд-во Вла-
дим. гос. ун-та, 2006. – 24 с.

Содержат тематический план, рабочую программу, планы семинарских занятий, контрольные вопросы. Приведена тематика курсовых работ, даны экзаменационные вопросы, библиографический список.

Предназначены для студентов 4-го курса специальности 030301 – психология дневной формы обучения и 3-го курса заочной формы обучения.

Табл. 1. Библиогр.: 31 назв.

УДК 615.832.9

ББК 53.57

ОГЛАВЛЕНИЕ

Учебно-тематический план	5
Тематическое содержание дисциплины.....	8
Темы курсовых работ.....	9
Вопросы к экзамену	10
Темы для самостоятельной работы	11
Задания к рейтинг-контролю	13
Методические рекомендации к практическим занятиям	16
Тесты позитивного мышления.....	21
Тест для измерения масштаба мышления	22
Библиографический список.....	23

Курс «Базовые теории и методы психотерапии» направлен на ознакомление студентов и слушателей с базовыми теоретическими ориентациями современной психотерапии в практике оказания психологической помощи. Содержание курса раскрывает базовые понятия, стратегии и техники психотерапевтической работы. В ходе ознакомления с лекционным материалом даётся сопоставительный анализ психологической и медицинской моделей психотерапии. Отмечаются критерии эффективности психотерапевтического процесса, освещаются методы и этические принципы в работе психотерапевта.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Название		Количество часов	
раздела	темы, входящей в раздел	лекционных занятий	семинарско-практических занятий
–	<u>Вводная.</u> Цели, задачи, методы современной психотерапии в практике оказания психологической помощи. Базовые теоретические ориентации современной психотерапии	2	–
1. Психоаналитические модели в психотерапии	1.1. Основные понятия классического психоанализа. З. Фрейд, А. Адлер, К. Юнг	2	4
	1.2. Основные положения неопсихоанализа. А. Фрейд, К. Хорни, А. Кардинер, Г. Салливан, Э. Эриксон, М. Кляйн, К. Фэрбэрн	2	
	1.3. Практический психоанализ: психотерапевтическая техника «первичной интеграции» У. Свартли; «соматотропная терапия» С. Гроффа	2	

Продолжение таблицы

Название		Количество часов	
раздела	темы, входящей в раздел	лекци-онных занятий	семинарско-практических занятий
2. Когнитивно-поведенческая психотерапия	2.1. Классическое и оперантное обусловливание. И. П. Павлов, Б. Ф. Скиннер. Рационализм и научение как концептуальные ценности бихевиоризма	2	4
	2.2. Условно-рефлекторная терапия. А. Сэлтр, Ж. Вольпе, А. Лазарус	2	
	2.3. Когнитивная психотерапия А. Бека	2	
	2.4. Рациональная психотерапия		
	2.5. Рационально-эмотивная терапия А. Эллиса	2	
	2.6. Когнитивно-аналитическая терапия		
3. Гуманистические модели психотерапии	3.1. Патогенетическая терапия В. Н. Мясищева	2	4
	3.2. Личностно-ориентированная терапия Б. Д. Карвасарского	2	
	3.3. «Потрясающая» терапия Ананьева	2	
	3.4. Клиент-центрированная терапия К. Роджерса	2	
4. Классические модели психотерапии	4.1. Психосинтез Р. Ассаджиолли	2	—
	4.2. Психодрама		
	4.3. Гештальт-терапия		
	4.4. Экзистенциальная психотерапия		
	4.5. Позитивная психотерапия		
	4.6. Нейролингвистическое программирование	2	
	4.7. Арт-терапия		
	4.8. Телесно-ориентированная терапия		
	4.9. Сказкотерапия		
	4.10. Разговорная терапия		
	4.11. Аутогенная тренировка		

Окончание таблицы

Название		Количество часов	
раздела	темы входящей в раздел	лекционных занятий	семинарско-практических занятий
5. Инновационная психотерапия	5.1. Структура инновационной психотерапии	2	4
	5.2. Психотерапия «ядерного процесса». С. Грофф, У. Свартли, М. Силз	2	
	5.3. Психотерапевтическая техника «безглавый путь» Д. Гардинга		
	5.4. Психотерапевтическая техника «фокусирования» Ю. Гендлина		
	5.5. Феноменологическая мультимедийная психотерапия. К. Роджерс, А. Маслоу, Р. Лэнг		
6. Особенности индивидуальной работы в сравнении с групповой	6.1. Сопоставительный анализ индивидуальной и групповой психотерапии	2	—
	6.2. Принципы формирования терапевтических групп и организации групповой психотерапии		
	6.3. Методы психологического исследования в современной психотерапии		
Итого		34	16

ТЕМАТИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1

Цели, задачи, методы современной психотерапии в практике оказания психологической помощи. Основные направления психотерапии (психоанализ, бихевиоризм, гуманизм).

Тема 2

Психоаналитические модели в психотерапии.

Классический психоанализ (З. Фрейд, А. Адлер, К. Юнг). Неопсихоанализ (А. Фрейд, К. Хорни, А. Карднер и др.) Практический психоанализ.

Тема 3

Когнитивно-поведенческая психотерапия.

Рационализм, оперантное научение (И. П. Павлов, Б. Скиннер). Условно-рефлекторная терапия (А. Сэлтр, Ж. Вольпе, А. Лазарус). Когнитивная психотерапия (А. Бек). Рациональная, рационально-эмотивная, когнитивно-аналитическая психотерапии.

Тема 4

Гуманистические модели психотерапии.

Патогенетическая терапия В. Н. Мясищева. «Потрясающая» терапия Ананьева. Личностно-ориентированная психотерапия Б. Д. Карвасарского. Клиент-центрированная терапия К. Роджерса.

Тема 5

Классические модели психотерапии.

Психосинтез, психодрама, гештальт-терапия, сказкотерапия, телесно-ориентированная психотерапия (ТОП), аутогенная тренировка (АТ) и др.

Тема 6

Инновационная психотерапия.

«Ядерный процесс», «безглавый путь», «фокусирование», феноменология и другие психотерапевтические техники. М. Силз, Ю. Гендлин, С. Грофф и др.

Тема 7

Особенности индивидуальной работы в сравнении с групповой.

Сопоставительный анализ индивидуальной и групповой психотерапии. Принципы формирования терапевтических групп.

ТЕМЫ КУРСОВЫХ РАБОТ

1. Общая характеристика психологических подходов в современной психотерапии.
2. Психоанализ. Общая характеристика.
3. Терапевтическая модель А. Адлера.
4. Терапевтическая модель К. Юнга.
5. Терапевтическая модель К. Хорни.
6. Поведенческая терапия. Общая характеристика.
7. Рационально-эмотивная терапия.
8. Когнитивная терапия.
9. Гештальт-терапия.
10. Патогенетическая терапия В. Н. Мясищева.
11. Патогенетическая терапия (индивидуальная форма).
12. Патогенетическая терапия (групповая форма).
13. Психотерапия психических больных.
14. Методы аутогенной релаксации.
15. Экзистенциальная психотерапия.
16. Психодрама.
17. Клиент-центрированная терапия.
18. Сказкотерапия.
19. Арт-терапия.
20. Позитивная психотерапия.
21. Телесно-ориентированная терапия.
22. Нейролингвистическое программирование.
23. Этические принципы работы психотерапевта.
24. Методы психотерапевтической работы.
25. Психодуховная практика в психотерапии.
26. Трансактный анализ Э. Берна в психотерапии.
27. Проблемы интеграции и эклектики в современной психотерапии.
28. Психотерапия психосоматических расстройств.
29. Психотерапевтические технологии сохранения здоровья.
30. Сам себе психотерапевт – профессия психолог.

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ

1. Предмет, задачи и функции дисциплины «Базовые теории и методы психотерапии».
2. Понятие о психотерапевтической теории. Принципы построения.
3. Психотерапия и смежные науки.
4. Общая характеристика психоанализа. Психодинамический подход З. Фрейда.
5. Терапия А. Адлера.
6. Терапия К. Юнга.
7. Терапия К. Хорни.
8. Общая характеристика когнитивно-бихевиоральных моделей психотерапии. Оперантное и классическое обусловливание. Рационализм Б. Скиннера.
9. Условно-рефлекторные теории А. Сэлтра, Ж. Вольпе, А. Лазаруса.
10. Когнитивная психотерапия А. Бека.
11. Рациональная психотерапия.
12. Рационально-эмотивная терапия А. Эллиса.
13. Когнитивно-аналитическая терапия.
14. Общая характеристика гуманистической модели психотерапии.
15. Патогенетическая терапия В. Н. Мясищева.
16. Личностно-ориентированная терапия Б. Д. Карвасарского.
17. «Потрясающая» терапия Ананьева.
18. Клиент-центрированная терапия К. Роджерса.
19. Понятия об инновационных моделях в психотерапии.
20. Общая характеристика инновационных моделей (по выбору три модели подробно).
21. Общая характеристика классических моделей в психотерапии.
22. Характеристики трех (по выбору) классических моделей.
23. Этические принципы работы психотерапевта.
24. Индивидуальная психотерапия.
25. Групповая психотерапия.
26. Методы современной психотерапии.
27. Организация психологического исследования в современной психотерапии.
28. Сравнительный анализ психологической и медицинской моделей психотерапии.
29. Дополнительные темы курсовых работ (по выбору).
30. Критерии эффективности в психотерапевтической работе.

ТЕМЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Тема 1

Предмет, задачи и основные направления психотерапии. Рациональная психотерапия.

Понятие «психотерапия». Психотерапия медицинского направления и личностно-ориентированная психотерапия. Проблемы психического здоровья. Общее представление о формах, методах, техниках психотерапии. Рациональная психотерапия. Внутренняя картина болезни и ее коррекция. Показания к рациональной психотерапии.

Тема 2

Исторический очерк развития психотерапии. Требования к личности психотерапевта.

Психотерапия в различные исторические периоды. Роль Ф. Месмера, И. Бернгейма, Ж. Шарко, В.М. Бехтерева в психотерапии. Система подготовки психотерапевтов. Основные роли психотерапевта (тренер, учитель, исповедник и др.). Личностные качества психотерапевта. Понятие эмпатии.

Тема 3

Понятие суггестии, ее виды.

Роль суггестии в жизни и медицине. Прямая и косвенная суггестия.

Источник и объект в суггестии. Аутосуггестия и гетеросуггестия. Понятие ятрогений.

Тема 4

Понятие психической саморегуляции.

Механизмы воздействия. Методы. Понятие психической саморегуляции, использование вербальных самоинструкций, чувственных образов, представлений, физиологических состояний. Дыхательные упражнения, мышечная релаксация по Джейкобсону, метод Куэ, аутогенная тренировка (АТ).

Тема 5

Медитативная психотерапия.

Исторический аспект медитации. Йога и медитация. Техники медитации. Механизмы воздействия. Показания к методу. Основные этапы. Объекты для концентрации. Роль ритма дыхания. Понятие «инсайта». Возможность личностного роста.

Тема 6

Представление о гипнозе. Основы гипноза по М. Эриксону. Природа гипноза, общие положения, техники гипнотизации. Глубина гипноза, три стадии гипноза. Лечебное внушение, показания к гипнозу, осложнения. Понятия раппорта, сомнамбулизма, каталепсии.

Тема 7

Психоанализ и психодинамическая психотерапия. Основные положения учения З. Фрейда. Базисная модель психодинамической психотерапии. Техники классического психоанализа. Факторы психотерапевтического воздействия. Понятие психологической защиты. Проявления сопротивления и работа с ним.

Тема 8

Психотерапия, ориентированная на бихевиоризм. Нейролингвистическое программирование (НЛП).

Основные принципы бихевиоризма. Изменение модели поведения. Оперантное обусловливание. Примеры упражнений. Сущность НЛП. Основные термины. Репрезентативные системы, значение предикатов. Техника «якоря». Техника рефрейминга. Ассоциация и диссоциация.

Тема 9

Гештальт-терапия.

Исторический аспект. Механизмы, этапы процесса, техники. Принцип «здесь и теперь». Принцип «целостности и фигуративности». Расширение сознания. Техники: «горячий стул», «две роли», «обратная связь», «активная деятельность клиента», «осознание себя».

Тема 10

Клиент-центрированная психотерапия К. Роджерса. Механизмы, этапы, техники. Необходимые и достаточные условия психотерапевтического изменения клиента. Функции метафоры в психотерапевтическом процессе. Понятие самоактуализации. Техника рефлексивных ответов, техника эмпатических ответов, техника терапевтической метафоры.

Тема 11

Телесная психотерапия.

Основные положения телесно-ориентированной терапии В. Райха. Понятие мышечного панциря, его основные зоны. Типы характерологических структур по А. Лоуэну. Связь особенностей движений тела и психологических характеристик. Диагностика телесных блоков. Упражнения для освобождения от мышечного панциря.

Тема 12

Групповая психотерапия. Психодрама. Ролевые игры. Арт-терапия. Понятия и категории групповой психотерапии. Руководство группой. Групповой процесс. Развитие межличностных умений. Катарсис. Группы тренинга. Фазы психодраматического действия. Техники психодрамы и ролевых игр. Развитие личности через исполнение роли. Возможности арт-терапии, ее виды.

ЗАДАНИЯ К РЕЙТИНГ-КОНТРОЛЮ

Рейтинг-контроль № 1

1. Понятие психотерапии. Клинически ориентированная и лично-отно-ориентированная психотерапия.
2. Классификация основных методов психотерапии.
3. Требования, предъявляемые к личности психотерапевта.
4. Критерии психического здоровья.
5. Понятие психосоматических заболеваний и психогений.
6. Понятия психогигиены и психопрофилактики.
7. Ятрогении: определение, механизм возникновения.
8. Виды суггестии.
9. Ауто-суггестия и гетеро-суггестия.
10. Понятие внутренней картины болезни (ВКБ).
11. Влияние биологических, социальных и личностных факторов на формирование ВКБ.
12. Возможности рациональной психотерапии.
13. Различия между убеждением и внушением.
14. Понятие эмпатии. Личностные качества психотерапевта.
15. Система подготовки психотерапевта.
16. Роли психиатра, психотерапевта, психолога.
17. Исторический аспект психотерапии.
18. Понятие, цель и задачи психической саморегуляции.
19. Методы самовнушения по Куэ.
20. Метод мышечной релаксации по Джейкобсону.
21. Особенности мышечной релаксации у детей с гипервозбудимостью.
22. Влияние дыхательных упражнений на психоэмоциональное состояние.
23. Классический вариант АТ по Шульцу.
24. Основные механизмы АТ.
25. Показания и возможности АТ.
26. Техника медитации.
27. Лечебные возможности медитации. Значение «инсайта».
28. Классический вариант гипноза. Показания, осложнения.
29. Три стадии гипноза.
30. Основы гипноза по М. Эриксону.

31. Понятие раппорта, сомнамбулизма, каталепсии.
32. Техника классического психоанализа.
33. Факторы психотерапевтического воздействия в гипнозе.
34. Понятие психологической защиты.
35. Проявления сопротивления и работа с ним.
36. Основные принципы бихевиоризма и поведенческой терапии.
37. Изменение модели поведения с использованием упражнений групповой поведенческой терапии.
38. Основные положения НЛП.
39. Понятие репрезентативных систем. Значение предикатов.
40. Техника «якоря».
41. Техника рефрейминга.
42. Основные положения гештальт-терапии.
43. Основные техники гештальт-терапии.
44. Основные механизмы и этапы клиент-центрированной психотерапии.
45. Функции метафоры в психотерапевтическом процессе.
46. Основные техники терапии по К. Роджерсу.

Рейтинг-контроль № 2

1. Основные направления психотерапии, ориентированной на бихевиоризм.
2. Использование нейролингвистического программирования в семейном консультировании.
3. Основы гипноза по М. Эриксону.
4. Аутосуггестивные методы в психотерапии.
5. Основные положения классического психоанализа З. Фрейда.
6. Основные процедуры и техники психоанализа.
7. Биоэнергетический анализ А. Лоуэна.
8. Основные положения телесно-ориентированной психотерапии В. Райха.
9. Классификация типов психотерапии и их характеристики.
10. Поведенческая психотерапия, основные положения.
11. Основные формы и техники самовнушения.

12. Классический вариант аутогенной тренировки и его модификации.
13. Преимущества и ограничения групповой психотерапии.
14. Этапы работы психотерапевтической группы.
15. Психодрама – метод групповой психотерапии.
16. Основные положения клиент-центрированной психотерапии К. Роджерса.
17. Основные положения гештальт-терапии.
18. Этапы психотерапевтического процесса в гештальт-терапии.
19. НЛП – моделирование бессознательного.
20. Базовые техники НЛП.
21. Сущность медитативной психотерапии.

Рейтинг-контроль № 3

1. Психотерапия социальных стрессов.
2. Методы саморегуляции в спорте.
3. Психология здоровой старости.
4. Нейролингвистическое программирование и здоровье.
5. Основные положения телесно-ориентированной терапии В. Райха.
6. Связь особенностей движения тела и психологических характеристик.
7. Упражнения для освобождения от мышечного панциря.
8. Понятия и категории групповой психотерапии.
9. Группы тренинга.
10. Основные положения, цель и задачи ролевых игр.
11. Основные положения техники психодрамы. Возможности арт-терапии, ее виды.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Усвоение базовых теорий и методов психотерапии обеспечивается через реализацию следующих учебных планов-вопросников: необходимо найти ответы на следующие вопросы и задания в учебном пособии Н. Ю. Литвиновой «Базовые теории и методы психотерапии» (Владимир, 2006).

Вводная тема

- Содержание предмета научного познания современной психотерапии. Какова точка зрения современной терапии на психику человека?
- Каковы основные объяснительные научные категории современной психотерапии?
- Понятие о психотерапевтической теории. Принципы построения психотерапевтической теории.
- Психотерапия и смежные науки (психологическое консультирование, психиатрия).
- Понятие о психотерапевтической единице.
- Основные методы современной психотерапии.
- Критерии эффективной психотерапии.
- Этические принципы психотерапевтической работы.

Раздел 1. Психодинамические модели в психотерапии

1.1. Основные понятия классического психоанализа

- Общая характеристика психоанализа как первого подхода к оказанию психологической помощи страдающим людям.
- Психотерапевтические цели психоанализа.
- Психическая структура личности по З. Фрейду.
- Классическая схема психоанализа «Симптом – Сопротивление – Перенос – Контрперенос». Психологическая характеристика схемы с помощью конкретных практических примеров.
- Психологическая характеристика идей А. Адлера.
- Психологическая характеристика идей К. Юнга.

1.2. Основные положения неопсихоанализа

- Резюме работы: А. Фрейд «Эго и механизмы защиты» (1936 г.).
- Основные идеи К. Хорни, Г. Салливана, А. Кардинера.
- Эпигенетические стадии развития психики согласно Э. Эриксону.
- Параноидно-шизоидная и депрессивная позиции в концепции психического развития М. Кляйн.

1.3. Практический психоанализ

- Цели психотерапевтической техники «первичной интеграции» как практической психоаналитической модели.
- Содержание и процесс техники «первичной интеграции».
- Методы техники «первичной интеграции».
- Цели «соматотропной» терапии как практической психоаналитической модели.
- Содержание и процесс «соматотропной терапии».
- Методы «соматотропной терапии».
- Ценностный смысл практического психоанализа.

Раздел 2. Когнитивно-поведенческая психотерапия

2.1. Содержание классического и оперантного обусловливания. Идеи И. П. Павлова и Б. Ф. Скиннера. Понятия «рационализм», «творчество», «свобода», «личность» в теории Б. Ф. Скиннера. 2.2. Содержание тренингов А. Сэлтра, Ж. Вольпе, А. Лазаруса. Практическая значимость тренингов. Социально-психологическая ценность. 2.3. Когнитивная психотерапия А. Бека. 2.4. Рациональная психотерапия. 2.5. Рационально-эмотивная терапия А. Эллиса. 2.6. Когнитивно-аналитическая терапия.

Задания

1. Предложите собственные варианты тренингов по мотивам идей А. Сэлтра, Ж. Вольпе, А. Лазаруса.
2. Сделайте резюме теорий 2.3, 2.4, 2.5, 2.6.
3. Предложите собственные варианты для процессов индивидуальной и групповой терапии в рамках данных идей.

Раздел 3. Гуманистические модели психотерапии

3.1. Патогенетическая терапия В. Н. Мясищева. 3.2. Личностно-ориентированная терапия Б. Д. Карвасарского. 3.3. «Потрясающая» терапия Ананьева. 3.4. Клиент-центрированная терапия К. Роджерса.

Задания

1. Сделайте резюме теорий 3.1, 3.2, 3.3, 3.4.
2. Предложите собственные варианты для процессов индивидуальной и групповой терапии по мотивам идей В. Н. Мясищева, Б. Д. Карвасарского, Ананьева, К. Роджерса.

Раздел 4. Классические модели психотерапии

4.1. Психосинтез Р. Ассаджиолли

- Структура личности по Р. Ассаджиолли.
- Взаимодействие структурных компонентов личности в концепции Р. Ассаджиолли.
- Практическая социально-психологическая значимость идей Р. Ассаджиолли.

4.2. Психодрама

Задания

1. Сделайте резюме 4.2.
2. Предложите собственные практические фрагменты-задания по мотивам психодрамы.

4.3. Гештальт-терапия

- Что такое «фигура» и «фон»?
- Что такое амбивалентность?
- Как вы понимаете процесс расширения сознания?

Задание. Проведите в группе упражнения «горячий стул», «беседа с двойником».

4.4. Экзистенциальная психотерапия

- Изложите основные идеи экзистенциальной психотерапии.
- В чём заключается практическая социально-психологическая значимость экзистенциальной психотерапии?

4.5. Позитивная психотерапия

- Изложите основные идеи позитивной психотерапии.
- Предложите собственный тренинг по мотивам позитивной психотерапии.

4.6. Нейролингвистическое программирование

- Основные понятия нейролингвистического программирования.

- Практические возможности НЛП.
- Взаимосвязь НЛП и позитивного мышления.

4.7. Арт-терапия. 4.8. Телесно-ориентированная терапия. 4.9. Сказкотерапия. 4.10. Разговорная терапия. 4.11. Аутогенная тренировка.

Задания

1. Сделайте резюме теорий 4.7, 4.8, 4.9, 4.10, 4.11.
2. Предложите собственные тренинговые задания по мотивам теорий 4.7, 4.8, 4.9, 4.10, 4.11.

Раздел 5. Инновационная психотерапия

5.1. Объясните следующие категории инновационной психотерапии: перенатальный опыт, психодуховная практика, акцент на теле, древние системы. 5.2. Психотерапия «ядерного процесса». С. Грофф, У. Свартли, М. Силз. 5.3. Психотерапевтическая техника «безглавый путь» Д. Гардинга. 5.4. Психотерапевтическая техника «фокусирования» Ю. Гендлина. 5.5. Феноменологическая мультимедийная психотерапия. К. Роджерс, А. Маслоу, Р. Лэнг.

Задания

1. Сделайте резюме теорий 5.2, 5.3, 5.4, 5.5.
2. Предложите собственные практические упражнения в рамках данных идей

Раздел 6. Особенности индивидуальной работы в сравнении с групповой

6.1. Сопоставительный анализ индивидуальной и групповой психотерапии

- Общая характеристика индивидуальной психотерапии.
- Какие психотерапевтические техники могут быть использованы в индивидуальной психотерапии?
- Показания к индивидуальной психотерапии. Сроки индивидуальной психотерапии.

6.2. Принципы формирования терапевтических групп и организации групповой психотерапии

- Что такое психотерапевтическая группа? Подбор и формирование.

- Принципы работы психотерапевтической группы.
- Управление психотерапевтической группой.
- Сроки жизни психотерапевтической группы? Возможность возобновления групповой терапии.

6.3. Методы психологического исследования в современной психотерапии

- Терапевтические методы воздействия (различные терапевтические технологии см. разд. 1, 2, 3, 4, 5).
- Психодиагностические методы исследования в современной психотерапии (тесты интеллекта, 16 PF Кеттелл, ММРІ, проективные методики). Интерпретация результатов и их использование.
- Общая характеристика методов медицинской психологии в психотерапии (терапии соматических расстройств).

ТЕСТЫ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ

Мыслю ли я позитивно?

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ ОТНОСИТЕЛЬНО САМОГО СЕБЯ

1. Могу ли я признать, что нет ничего, что было бы слишком хорошо для меня?
2. Могу ли я признать, что сейчас представляю большую ценность как личность, чем три – шесть месяцев назад?
3. Следую ли я определенной программе самосовершенствования в целях повышения моей ценности для других?
4. Есть ли у меня цели, направленные как минимум на пять лет вперед?
5. Являюсь ли я активно действующим участником в любой организации или группе, к которой принадлежу?

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ В СФЕРЕ РАБОТЫ

1. Использую ли я при оценке своей работы подход «как можно сделать эту работу лучше»?
2. Высказываю ли я при каждой возможности похвалу в адрес моей фирмы, ее сотрудников и продукции, которую фирма выпускает или продает?
3. Выше ли сейчас мои личные стандарты, касающиеся количественных и качественных показателей работы, чем три – шесть месяцев назад?
4. Являюсь ли я хорошим примером для своих подчиненных, коллег и остальных сотрудников?

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ В СФЕРЕ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

1. Следую ли я плану повышения уровня жизни моей семьи?
2. Есть ли у членов моей семьи множество разнообразных интересных занятий вне дома?
3. Показываю ли я детям пример стремления к прогрессу?
4. Счастливее ли сейчас моя семья, чем три – шесть месяцев назад?

ТЕСТ ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ МАСШТАБА МЫШЛЕНИЯ

Ниже указаны наиболее типичные ситуации. Проверьте себя, как вы поступили бы в том или ином случае, а затем решите что эффективнее – узкое или масштабное мышление.

В каждой ситуации можно действовать двояко. Выбор за вами.

Ситуация	–	+
Беседа	Разговоры о недостатках друзей, фирмы, бизнеса собеседника	Разговор о положительных качествах друзей, фирмы, бизнеса собеседника
Прогресс	Установка на регресс или в лучшем случае сохранение теперешнего положения	Вера в прогресс, рост, улучшение
Будущее	Ограниченные виды на будущее	Будущее видится многообещающим
Работа	Поиски возможностей увильнуть от работы	Поиск новых занятий, в особенности это касается помощи другим
Конкуренция Проблемы бюджета	Конкуренция с «средняками». Экономия путем урезания расходов на необходимые вещи	Конкуренция с лучшими. Поиск путей увеличения дохода
Цели	Низкий уровень целей	Высокий уровень целей
Видение поставленных целей	Сосредоточенность на ближайшем будущем	Сосредоточенность на долговременных целях
Стабильность и безопасность	Озабоченность проблемами стабильности и безопасности	Отношение к стабильности и безопасности как к естественным спутникам успеха
Окружение	Состоит из людей, мыслящих узко и мелочно	Состоит из людей, мыслящих прогрессивно и масштабно
Ошибки	Склонность преувеличивать мелкие ошибки и превращать их в большие проблемы	Игнорирование мелких, несущественных ошибок

Библиографический список

1. *Абрамова, Г. С.* Практическая психология / Г. С. Абрамова. – Екатеринбург : Деловая книга, 1999. – 512 с. – ISBN 5-66687-063-6.
2. *Александров, А. А.* Психотерапия / А. А. Александров. – СПб. : Питер, 2004. – 490 с. – ISBN 5-94723-879-9.
3. *Берн, Э.* Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных / Э. Берн. – Симферополь : Ренеме, 1994. – 196 с. – ISBN 996-7198-11-6.
4. *Бурлачук, Л. Ф.* Психотерапия / Л. Ф. Бурлачук. – М. : Изд-во МГУ, 2003. – 472 с. – ISBN 5-314-00003-2.
5. *Василюк, Ф. Е.* Психология переживания / Ф. Е. Василюк. – М. : Изд-во Моск. Ун-та, 1984. – 198 с.
6. *Витакер, К.* За пределами психики / К. Витакер. – М., 1994. – 400 с. – ISBN 5-86375-114-3.
7. *Гарбузов, В. И.* Практическая психотерапия / В. И. Гарбузов. – М. : Сфера, 1999. – 166 с. – ISBN 5-88250-008-7.
8. *Газарова, Е.* Психология телесности / Е. Газарова. – М. : Ин-т общегуманитар. исслед., 2002. – 192 с. – ISBN 5-88230-122-X.
9. *Гарфилд, С.* Практика краткосрочной психотерапии / С. Гарфилд. – СПб. : Питер, 2002. – 256 с. – ISBN 5-31800-691-4.
10. *Гулина, М.* Терапевтическая и консультативная психология / М. Гулина. – СПб. : Питер, 2001. – 352 с. – ISBN 5-9258-0049-8.
11. *Джоунс, Д.* Инновационная психотерапия / Д. Джоунс. – СПб. : Питер, 2001. – 384 с. – ISBN 5-318-00635-5.
12. *Дилтс, Р.* Фокусы языка / Р. Дилтс. – СПб. : Питер, 2004. – 320 с. – ISBN 5-272-00155-9.
13. *Едигес, А.* Лабиринты общения / А. Едигес. – М. : Филин, 1991. – 392 с. – ISBN 5-89568-116-6.
14. *Кроль, Л.* Образы и метафоры в интегративной гипнотерапии / Л. Кроль. – М. : Класс, 2001. – 128 с. – ISBN 5-86375-115-0.
15. *Макаров, В. В.* Избранные лекции по психотерапии / В. В. Макаров. – Екатеринбург : Деловая книга, 2000. – 240 с. – ISBN 5-88678-078-4.
16. *Меновщиков, В. Ю.* Введение в психологическое консультирование / В. Ю. Меновщиков. – М. : Смысл, 2000. – 109 с. – ISBN 5-89357-083-9.
17. *Минделл, Э.* Психотерапия как духовная практика / Э. Минделл. – М. : Класс, 1997. – 160 с. – ISBN 1-56184-119-6.

18. *Мясищев, В. Н.* Психология отношений / В. Н. Мясищев. – М. : Издат. Дом РАО, 2004. – 400 с. – ISBN 5-895002-404-1.
19. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б. Д. Карвасарского. – СПб. : Питер, 2000. – 1024 с. – ISBN 5-8046-0152-0.
20. *Романин, А. Н.* Основы психотерапии / А. Н. Романин. – М. : АСАДЕМСА, 1999. – 208 с. – ISBN 5-7695-0418-8.
21. *Соснин, В. А.* Как стать хозяином положения / В. А. Соснин, П. А. Лунев. – М. : Асаает А, 1999. – 220 с. – ISBN 5-7695-0045-Х.
22. *Ховкинс, П.* Супервизия / П. Ховкинс, Р. Шохет. – СПб. : Речь, 2002. – 352 с. – ISBN 5-9268-0073-0.
23. *Хойрт, Г.* Геронтопсихосоматика и возрастная психотерапия / Г. Хойрт. – М. : АСАДЕМСА, 2003. – 370 с. – ISBN 5-7695-1504-Х.
24. *Хрящёва, Н. Ю.* Психогимнастика в тренинге / Н. Ю. Хрящёва. – СПб. : Речь, 2001. – 256 с. – ISBN 5-9268-0065-Х.
25. *Хьелл, Л.* Теории личности : Основные исследования, теории и применение / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб. : Питер-Пресс, 1999. – 607 с. – ISBN 5-88782-412-3.
26. *Чудновский, В. С.* Основы психиатрии / В. С. Чудновский, Н. Ф. Чистяков. – Ростов-н/Д : Феникс, 1997. – 448 с. – ISBN 5-65880-553-1.
27. *Штейнберг, У.* Круг внимания / У. Штейнберг. – М. : Ин-т общегуманитар. исслед., 1992. – 207 с. – ISBN 5-88230-058-4.
28. *Франкл, В.* Психотерапия на практике / В. Франкл. – СПб., 2001. – 256 с. – ISBN 5-9268-0039-0.
29. *Эйдемиллер, Э. Г.* Семейная психотерапия / Э. Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкий. – Л. : Медицина, 1990. – 192 с. – ISBN 5-225-01588-3.
30. *Ялом, И.* Теория и практика групповой психотерапии / И. Ялом. – СПб. : Питер, 2000. – 640 с. – ISBN 5-314-00188-8.
31. *Юнг, К. Г.* Практика психотерапии / К. Г. Юнг. – СПб. : Унив. кн., 1998. – 416 с. – ISBN 5-237-00292-7.

БАЗОВЫЕ ТЕОРИИ И МЕТОДЫ ПСИХОТЕРАПИИ

Методические рекомендации

Электронное издание

Составитель

ЛИТВИНОВА Наталья Юрьевна

Ответственный за выпуск – зав. кафедрой доцент О.В. Филатова

Редакторы Л.В. Пукова, Т.В. Климова

Технический редактор Н.В. Тупицына

Корректор В.В. Гурова

Компьютерная верстка Е.Г. Радченко

Федеральное агентство по образованию
Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
Владимирский государственный университет
Кафедра психологии

БАЗОВЫЕ ТЕОРИИ И МЕТОДЫ ПСИХОТЕРАПИИ

Методические рекомендации

Электронное издание на компакт-диске

Составитель
Н.Ю. Литвинова

Владимир 2006

Системные требования:
Windows 98 и выше;
Adobe Acrobat Reader.

Тираж 1 экз.
Регистрац. номер 119-06

Регистрирующая организация
Владимирский государственный университет
Изд-во Владим. гос. ун-та
<http://www.vpti.vladimir.ru>

Электронный аналог печатного издания:

БАЗОВЫЕ ТЕОРИИ И МЕТОДЫ ПСИХОТЕРАПИИ

Методические рекомендации

Составитель Н.Ю. Литвинова

Владимир : Изд-во Владим. гос. ун-та , 2006. – 24 с.
0,3 Мб, 1 оптический компакт-диск

Базовые теории и методы психотерапии : метод. рекомендации [Электронный ресурс] / Владим. гос. ун-т ; сост. Н. Ю. Литвинова. – Электрон. дан. (0,3 Мб). – Владимир : Изд-во Владим. гос. ун-та, 2006. – 1 CD-ROM : 12 см. – Системные требования : Windows 98 и выше ; Adobe Acrobat Reader. – Электрон. текст подгот. Изд-во Владим. гос. ун-та. – 1 экз.

Содержат тематический план, рабочую программу, планы семинарских занятий, контрольные вопросы. Приведена тематика курсовых работ, даны экзаменационные вопросы, библиографический список.

Предназначены для студентов 4-го курса специальности 030301 – психология дневной формы обучения и 3-го курса заочной формы обучения.

Табл. 1. Библиогр.: 31 назв.

© Владимирский государственный университет, 2006