



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ
И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОС-
СИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ У. Д. АЛИЕВА**

Методические рекомендации по учебному курсу

«ПСИХОТЕРАПИЯ»

Карачаевск – 2020

УДК 159.9

Печатается по решению редакционно-издательского совета Карачаево-Черкесского государственного университета имени У.Д. Алиева

Методические рекомендации по учебному курсу «ПСИХОТЕРАПИЯ». – Карачаевск: издательство КЧГУ, 2020. – 16 с.

Предназначены для обучающихся факультета психологии и социальной работы по направлению подготовки **37.03.01 Психология**. Здесь представлены тематический план и содержание курса, рекомендации по выполнению самостоятельной работы для студентов, информационное обеспечение курса.

Составитель: А. С. Богатырева, ст.преподаватель

Рецензент: С. Н. Бостанова, к.пс.н., доцент

© Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка к программе курса «Психотерапия».....	3
2. Тематический план учебного курса «Психотерапия».....	4
3. Содержание курса.....	6
4. Методические рекомендации для самостоятельной работы.....	9
5. Примерные вопросы к итоговой аттестации (зачету).....	13
6. Учебно-методическое обеспечение курса.....	15

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические рекомендации по учебному курсу «ПСИХОТЕРАПИЯ» разработаны на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта, рабочей программы дисциплины и в соответствии с учебным планом факультета психологии и социальной работы.

Программа данного курса рассчитана на профессиональную подготовку студентов по направлению 37.03.01 Психология. Программа предполагает лекционные, практические и лабораторные занятия.

Курс «Психотерапия» продолжает специальную психологическую подготовку студентов, включающую как цикл теоретических тем, так и занятия по коррекционно-психологическим методам воздействия.

Основная цель курса: ознакомить студентов с основными зарубежными и отечественными направлениями и школами психотерапии.

Задачи курса:

1. изучить главные положения теоретических основ психотерапии;
2. различать основные направления психотерапевтической работы;
3. освоить некоторые технологии психотерапевтической работы.

2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОГО КУРСА «ПСИХОТЕРАПИЯ»

№ п/п	Раздел дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					
			всего	Аудиторные уч. занятия			Самостоятельная работа	контроль
				Лек	Пр/сем	Лаб		
	Раздел I. Психотерапия Цели, задачи основные направления						12	
1	Цели, задачи и подходы в психотерапии. Теория и процесс психотерапии.			2				
2	Фазы психотерапии и структура взаимоотношений психотерапевта и клиента.			2				
3	Факторы лечебного действия психотерапии. Эффективность психотерапии. Интегративный характер психотерапии.				2			
4	Метод символдрамы					6		
	Раздел II. Базовые теории и техники психотерапия				2		12	
5	Концепции традиционной психоаналитической психотерапии				2			
6	Когнитивно- бихевиоральная психотерапия				2			
7	Арт-анализ и арт-терапия					6		
8	Гуманистическое и экзистенциальное направление психотерапии				2			
9	Позитивная психотерапия. Измерения способности к познанию: тело/ощущения; деятельность/разум; контакты/традиции; будущее/фантазии.			2				
10	Методики конфронтации с экзистенциальными конечными данностями					6		
11	Психотерапия как целенаправленная вербальная или невербальная коммуникация с больным для воздействия на его болезненное соматическое или психическое состояние					6		

12	Методы и приемы психотерапии			2			
	Техники: техника лечения, основанная на теории возникновения заболеваний; «пять этапов позитивной психотерапии»					6	
13	Раздел III. Виды психотерапии						12
14	Патогенетическая психотерапия. Индивидуальная и групповая формы						
15	Методики прояснения и проработки					4	
16	Групповая психотерапия			2			
17	Системная семейная психотерапия			2			
18	Методика «Вопрос о смысле»					4	
19	Супружеская психотерапия					4	
20	Возрастные аспекты психотерапии			2			
21	Психотерапия детей и подростков				2		
22	Геронтологические аспекты психотерапии					4	
23	Принципы интегративной психотерапии психосоматических пациентов					4	
24	Место клинического психолога осуществляющего психотерапевтическую деятельность в психиатрическом, неврологическом, наркологическом, кардиологическом, терапевтическом, хирургическом стационарном поликлинике. Стоматология и психотерапия.					4	
	Всего	144		18	36	54	36

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

«ПСИХОТЕРАПИЯ»

Тема №1. Определение психотерапии и содержание основных понятий.

Общее понятие о психотерапии. Психотерапия как сфера деятельности практического психолога. Соотношение психотерапии и психокоррекции. Показания к психотерапии в работе психолога. Психотерапия, ее виды. Основные принципы, цели и задачи психотерапии. Требования к психологу, осуществляющему психотерапевтические мероприятия.

Тема №2. Психоанализ. Классическая теория Зигмунда Фрейда.

Психодинамическое направление: классический психоанализ З. Фрейда. Вклад З. Фрейда в изучение психологических механизмов истерических расстройств. Механизм истерической конверсии. Психоанализ истерии. Истерические расстройства у детей и подростков. Формирование истерической личности.

Тема №3. Невроз. Патогенетическая концепция невроза.

История учения о неврозах. Теории невроза: психофизиологическая, антинозологическая, психологическая. Этиология, патогенез и механизмы формирования невротических расстройств. Заслуга З. Фрейда в постановке проблемы неврозов в клинической психологии и разработка фундаментальных основ психологии неврозов.

Тема №4. Направления психотерапии.

Психодинамическое направление: классический психоанализ З. Фрейда, аналитическая индивидуальная психология А. Адлера, клиент-центрированная терапия К. Роджерса, лого-терапия В. Франкла, логотерапия Кьеркгрегора, экзистенциальное направление. Поведенческое направление. Когнитивное направление. Гештальттерапия.

Тема №5. Особенности и специфика групповой психотерапии.

Специфика групповой психотерапии. Особенности комплектования психотерапевтической группы. Показания к групповой психотерапии. Виды психокоррекционных групп.

Тема №6. Прогнозирование эффективности групповой психотерапии при неврозах.

Прогностическое значение ведущего психопатологического синдрома и стадий невротического заболевания. Прогностическое значение акцентуаций характера. Прогностическое значение ценностных ориентаций. Прогностическое значение коммуникативных характеристик. Характеристики больных неврозами, не имеющие прогностического значения. Прогностические клиничко-психологические "портреты" больных неврозами.

Тема №7. Теоретические основы групповой патогенетической психотерапии.

Общее представление о групповой патогенетической психотерапии. Психотерапевтический коллектив. Специфика групповой патогенетической психотерапии. Цель и задачи групповой патогенетической психотерапии. Механизмы лечебного действия групповой патогенетической психотерапии. Реконструкция неврозов в процессе групповой патогенетической психотерапии.

Тема №8. Психотерапия и консультирование как процессы.

Виды психологической помощи. Общая характеристика. Характер процесса консультирования и психотерапии. Этапы психотерапевтического процесса. Цели психологического консультирования и психотерапии. Планирование курса психологических консультаций. Различия в психотерапии легких и серьезных расстройств. Оценивание.

Тема №9. Принцип процессуальности в психотерапии.

Содержательно-ориентированная психотерапия. Процессуально-ориентированный подход. Соотношение актуального и потенциального переживаний клиента. Защитные механизмы конфлюэнции (слияния в «мы»). Многоуровневость личности. Полифоничность. Вовлеченность психотерапевта. Работа с актуальным переживанием клиента.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Психотерапия» предполагает более глубокую проработку ими отдельных тем курса, определенных программой. Основными видами и формами самостоятельной работы студентов по данной дисциплине являются:

- подготовка рефератов и докладов к практическим занятиям;
- выполнение исследовательских проектов;
- самоподготовка по вопросам;
- подготовка к зачету.

Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной литературы. Основная функция учебников - ориентировать бакалавра в системе тех знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены по данной дисциплине будущими специалистами. В процессе изучения данной дисциплины учитывается посещаемость лекций, оценивается активность студентов на практических занятиях, а также качество и своевременность подготовки теоретических материалов, исследовательских проектов и презентаций рефератов.

Задание для самостоятельной работы по теме: *«Психотерапевтические факторы в групповой психотерапии».*

1. Сравнительный анализ литературных источников.
2. Выполнение задания в виде презентации.

Задание для самостоятельной работы по теме : *«Групповая сплоченность».*

1. Конспектирование литературных источников.
2. Анализ информации, полученной на других курсах с точки зрения данной дисциплины.

Задание для самостоятельной работы по теме: *«Отбор клиентов для групповой психотерапии».*

1. Конспектирование предложенных литературных источников.
2. Выполнение заданий для подготовки к практическим занятиям.

Задание для самостоятельной работы по теме: *«Формирование терапевтических групп».*

1. Конспектирование нижеприведенной литературы, посвященной данному вопросу.
2. Творческие работы по данной тематике с использованием знаний из других областей психологии.
3. Выполнение заданий для подготовки к практическим занятиям в идее реферата.

Задание для самостоятельной работы по теме: «Создание группы и подготовка к групповой работе».

1. Конспектирование книг по данной тематике.
2. Изучение литературы, не включенной в основной и дополнительные списки.

Задание для самостоятельной работы по теме: «Задачи и роли группового психотерапевта».

1. Изучение рекомендуемой литературы;
2. Творческие работы по данной тематике с использованием знаний из других областей психологии.

Задание для самостоятельной работы по теме: «Начало работы группы».

1. Конспектирование литературы, посвященной вопросам, освещенным в данной теме.
2. Выполнение заданий для подготовки к практическим занятиям в виде презентации.

Задание для самостоятельной работы по теме: «Развитие группы».

1. Сравнительный анализ литературных источников.
2. Выполнение заданий для подготовки к практическим занятиям.

Задание для самостоятельной работы по теме: «Группы танцевальной терапии».

1. Конспектирование нижеприведенной литературы, посвященной данному вопросу.
2. Творческие работы по данной тематике с использованием знаний из других областей психологии.
3. Выполнение заданий для подготовки к практическим занятиям

Задание для самостоятельной работы по теме: «Терапия искусством».

1. Конспектирование предложенных литературных источников.
2. Выполнение заданий для подготовки к практическим занятиям.

Задание для самостоятельной работы по теме: «Поведенческие группы».

1. Конспектирование нижеприведенной литературы, посвященной данному вопросу.
2. Творческие работы по данной тематике с использованием знаний из других областей психологии.

3. Выполнение заданий для подготовки к практическим занятиям.

Темы для самостоятельной работы:

Тема №1. Техника Арт-терапии. Доверие (открытость, знакомство с группой, интерес к себе и другим). Концентрация (привлечение внимания к другим и себе, концентрация на чувствах, эмоциях). Сотрудничество (открытость взаимодействию, обмен опытом). Креативность. Спонтанность. Настрой (разминка, включение в работу, граница, оформляющая её начало). Актуализация визуальных, аудиальных, кинестетических ощущений; формирование запроса или темы работы. Индивидуальная изобразительная или творческая деятельность. Вербализация (коммуникация). Доработка рисунка, продолжение работы для мультимодальных техник или коллективная работа (в парах; малых группах). Рефлексивный анализ. Выводы.

Тема №2. Метод «Песочная терапия». Из истории «песочной терапии». Преимущества подхода «песочной терапии». Метод «песочной терапии». Песочная терапия. Принципы и структура занятий. Возможности «песочной терапии».

Тема №3. Сказкотерапия как метод психологической коррекции для детей и взрослых. Суть метода лечения сказкой. Функции метода. Методы сказкотерапии. Направления в сказкотерапии. Практическое использование метода сказкотерапии в работе с детьми и взрослыми. Сочинение сказки, практическая методика. Медитативная сказкотерапия для детей 5-7 лет. Постановка сказки для взрослых. Книги по сказкотерапии.

Тема №4. Арт-упражнение «Рисунок». Преимущество метода арт-терапии. Какие бывают виды арт-терапии. Арт-терапевтические упражнения. Рекомендации по применению методов арт-терапии. Арт-упражнение «Рисунок». Цель и направление. Техника проведения.

Тема №5. Техника «Метафора». Техника терапевтических метафор. Кавычки. Притчи или эффективные манипуляции собственным сознанием. Где взять метафору. Спираль. Предупреждения и противопоказания.

Тема №6. Методы телесно-ориентированной психотерапии. Взаимосвязь психических и физических болезней. Кому показано лечение. Современные методы лечения. В чем заключается задача специалиста. Другие способы решения проблем. Как избавиться от травмы. Техники телесной психотерапии. Гимнастика для глаз. «Кольцо Лоуэна». Прогиб таза. Высвобождение гнева.

Тема №7. Когнитивно-поведенческая терапия. Особенности и принципы когнитивно-поведенческой психотерапии. Преимущества методики. Виды терапии. Техники когнитивно-поведенческой психотерапии. Психотерапия Аарона Бека.

Тема №8. Гештальт-терапия. Интерпроекция. Подмена реальных потребностей людей навязанными (обществом, традициями, значимыми людьми). Конфлюэнция (отсутствие границ между внешней средой и организмом). Слияние чувств и поступков с целью получения максимального удовлетворения от жизни. Ретрофлексия. “Замораживание” в подсознании своих потребностей и желаний. Цикл-контакт. Процесс формирования в сознании клиента образа препятствия, выражения чувств относительно проблемы, разрушения гештальта. Преконтакт. Стадия формирования гештальта с преобладанием ощущений его фона (на основе телесных ощущений возникает образ главенствующего чувства). Контактинг. Свободное выражение чувств и преодоления эмоциональных ” зажимов”. Финальный контакт. Отождествление себя с гештальт-образом, осознание единства чувств и действий. Эготизм. Самопрерывание цепочки гештальт-терапии. Уход от осознания потребности, предотвращение перехода в финальный контакт и застревание на контактинге. Постконтакт. Растворение фигуры гештальта в фоне. Получение и закрепление опыта эмоционального и телесного выражения чувств.

Тема №9. Методы аутогенной релаксации. Дыхательные упражнения для подготовки. Аутогенная тренировка по И. Г. Шульцу. Техника выполнения и выход из аутогенного состояния.

5. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«ПСИХОТЕРАПИЯ»

5.1. Вопросы для подготовки к зачету.

1. Предмет и задачи психотерапии.
2. Отличительные особенности психотерапии и психологического консультирования.
3. Виды психотерапии.
4. Понятие фрустрации.
5. Понятие и основные характеристики невроза.
6. Основные положения психоаналитической теории З. Фрейда.
7. Структура личности по З. Фрейду.
8. Защитные механизмы сознания по З. Фрейду.
9. Основные техники классического психоанализа.
10. Основные положения психоанализа К.Г. Юнга.
11. Понятие о коллективном бессознательном.
12. Невроз. Основные понятия.
13. Основные психопатологические синдромы неврозов.
14. Основные формы невроза.
15. Групповая психотерапия. Ее цели.
16. Феномен группы. Норма процесса.
17. Роли в группе.
18. Групповое напряжение.
19. Фазы развития группы.
20. Групповой психотерапевт.
21. Роль аутентичной личности.
22. Ориентация группового сеанса и организация терапевтической группы.
23. Подготовка групповых психотерапевтов.
24. Общее представление о групповой патогенетической психотерапии.
25. Психотерапевтический коллектив. Специфика групповой патогенетической психотерапии.
26. Цель и задачи групповой патогенетической психотерапии.
27. Механизмы лечебного действия групповой патогенетической психотерапии.
28. Реконструкция неврозов в процессе групповой патогенетической психотерапии.
29. Психотерапия и консультирование как процессы.
30. Виды психологической помощи. Общая характеристика.
31. Характер процесса консультирования и психотерапии.
32. Этапы психотерапевтического процесса.
33. Цели психологического консультирования и психотерапии.
34. Планирование курса психологических консультаций.
35. Различия в психотерапии легких и серьезных расстройств.

36. Содержательно-ориентированная психотерапия.
37. Процессуально-ориентированный подход.
38. Соотношение актуального и потенциального переживаний клиента.
39. Защитные механизмы конфлюэнции (слияния в «мы»).
40. Многоуровневость личности.
41. Полифоничность.
42. Вовлеченность психотерапевта. Работа с актуальным переживанием клиента.
43. Психодинамическое направление: классический психоанализ
З.Фрейда.
44. Аналитическая индивидуальная психология А. Адлера.
45. Клиент-центрированная терапия К. Роджерса.
46. Логотерапия В. Франкла, Кьеркгора.
47. Экзистенциальное направление.
48. Поведенческое направление.
49. Когнитивное направление.
50. Гештальттерапия.
51. Прогнозирование эффективности групповой психотерапии при неврозах.
52. Прогностическое значение ведущего психопатологического синдрома и стадий невротического заболевания.
53. Прогностическое значение акцентуаций характера.
54. Прогностическое значение ценностных ориентаций.
55. Прогностическое значение коммуникативных характеристик.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА.

Основная литература:

1. Бурно Д., Аутогенная тренировка: Учебное пособие. М. 2001.
2. Бурно Д., Аутогенная тренировка. Методические рекомендации. М. 2005.
3. Донская М., Психотерапия. Минск, 2007.
4. Косторум В., Практической психотерапии. М., 1962., с. 188-212.
5. Либих Е., Тренинг. СПб.: Издательство «Питер», 2008.
6. Нельсон-Джоунс Р., Теория и практика консультирования – СПб.: Издательство «Питер», 2000.
7. Павлов В., Эмоционально-стрессовая психотерапия больных алкоголизмом.//Руководство по психотерапии. Ташкент, 1995.
8. Панков И., Разъяснительная психотерапия./Руководство по психотерапии. Ташкент, 1995.
9. Панков С., Психотерапия: Методические рекомендации. М., 1995.
10. Пезешкиан Н., Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия. М., «Культура», 1992.
11. Психотерапевтическая энциклопедия./ Под ред. Владиславского Н., «Питер», СПб., 1998.
12. Психотерапия./Под ред. Васько Е., – СПб: Издательство «Питер», 2000.
13. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика: пер. с англ. М., 1990.
14. Хьел Л., Зиглер Д., Теории личности. – СПб: Издательство «Питер», 1999.
15. Юстицкис В., Психология и психотерапия семьи. – СПб: Издательство «Питер», 1999.

Дополнительная литература:

16. Бендлер Р., Гриндер Д., Сатир В. Семейная терапия и НЛП. – М.: Институт Общегуманистических Исследований, 1999.
17. Бендлер Р., Гриндер Д. Шаблоны гипнотических техник Милтона Эриксона с точки зрения НЛП. – Семфинополь: «Реноме», 1998.
18. Горин С. НЛП: техники россыпью. – М., Издательство «КСП+», 1999.
19. Гулдинг нового решения. Теория и практика. – М.: Независимая фирма «Класс», 1997.
20. Келлерман К., Анализ терапевтических механизмов. - М.: Независимая фирма «Класс», 1998.

21. Лоуэн А. Предательство тела. – Екатеринбург, Издательство «Деловая книга», 1999.
22. Макаров П., Лекции по психотерапии. – М.: «Академический проект», 1999.
23. Польстер И., Польстер М. Интегрированная гештальт-терапия: Контуры теории и практики. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999.
24. Соколов Д. Сказки и сказкотерапия. - М.: Независимая фирма «Класс», 1999.
25. Стюарт В., Работа с образами и символами в психологическом консультировании. - М.: Независимая фирма «Класс», 2008.
26. Хейли Д., Терапия испытанием: Необычные способы менять поведение. - М.: Независимая фирма «Класс», 2008.
27. Шапиро Ф., Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз. - М.: Независимая фирма «Класс», 2008.

Ресурсы ЭБС

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. – Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения).
2. Научная библиотека РГУ имени С. А. Есенина [Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа: <http://library.rsu.edu.ru>, свободный.
3. Труды преподавателей [Электронный ресурс] : коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/3>.
4. Российское образование [Электронный ресурс] : федеральный портал.
– Режим доступа: <http://www.edu.ru>, свободный.
5. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс] : электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red