

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО РФ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**Кафедра теории и технологии социальной работы**

**ПСИХОТЕРАПИЯ В СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЕ**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ  
УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

Самара

2009

Психотерапия в социальной работе. Методическое сопровождение учебной дисциплины / Сост. Вострикова Т.П. — Самара: Типография «Инсома-пресс», 2009. - 68с.

Учебно-методическое пособие подготовлено в помощь студентам, обучающимся по специальности «социальная работа». Программный, информационно-справочный и методический материал сгруппирован в разделы, соответствующие структуре изучаемой дисциплины, что позволяет сохранить его целостность и логику в рассмотрении как теоретических, так и практически значимых вопросов.

Составитель: кандидат психологических наук, доцент кафедры теории и технологии социальной работы ГОУВПО «Самарский государственный университет» Вострикова Т.П.

Рецензенты: кандидат психологических наук, доцент ГОУВПО «Самарский государственный педагогический университет» Акимова М.Н.

кандидат психологических наук, доцент ГОУВПО «Самарский государственный университет путей сообщения» Глухова Т.Г.

*Печатается по решению кафедры «Теории и технологии социальной работы», социологический факультет ГОУВПО «Самарский государственный университет» протокол № 1 от 27.08.09 г.*

## Пояснительная записка

Пособие «Психотерапия в социальной работе» предназначено для базовой профессиональной подготовки студентов специальности «социальная работа».

*Цель дисциплины* - ознакомить студентов с основными направлениями современной психотерапии и методами психотерапевтической работы, востребованными при решении комплекса задач социальной помощи населению.

### *Задачи дисциплины:*

- дать систематическое изложение и углубленный сравнительный анализ ведущих теоретических направлений в психотерапии, а также ознакомить с современными модификациями терапевтических практик;
- показать существующее многообразие терапевтических методов работы с клиентом, преследующих позитивные изменения;
- раскрыть значение психотерапии в восстановлении социального функционирования клиентов и возвращении их к активной жизнедеятельности.

Студенты, завершившие изучение данной дисциплины должны *знать*:

- основы различных направлений современной психотерапии;
- базовые психотерапевтические методы консультативной и групповой помощи адекватные задачам социальной работы;
- возможности и ограничения практического применения теории и методов современной психотерапии.

### *Уметь:*

- разбираться в социально-психологических явлениях;
- понимать психологическую составляющую социальной проблемы клиента, владеть навыками психологически грамотного общения с ним;
- применять различные психотерапевтические техники в соответствии с местом, временем и обстоятельствами профессиональной деятельности.

*Структура содержания дисциплины* состоит из трех разделов.

Первый раздел знакомит с основными понятиями психотерапии, её местом и задачами в системе социальной работы. Второй - дает знания о теории и методах различных направлений современной психотерапии. Третий - демонстрирует идею интеграции различных психотерапевтических направлений для оказания помощи клиенту в разрешении трудной жизненной ситуации.

# I. Раздел. Рабочая программа дисциплины «Психотерапия в социальной работе».

## 1.1. Учебно-тематический план дисциплины.

N п/п	Раздел дисциплины	Количество часов	
		Лек- ции	Прак- заня- тия
I.	<i>Психотерапевтические аспекты социальной работы.</i>		
1.	Психотерапия в решении задач социальной помощи населению.	2	-
2.	Этические стандарты профессионального поведения.	2	-
II.	<i>Основные психологические теории и их значение для социальной практики.</i>		
2.1	Психоаналитический подход в современной психотерапии.	2	2
2.2.	Поведенческая терапия.	4	2
2.3.	Гуманистическое направление психотерапии.	2	2
2.4.	Экзистенциальный подход психотерапии.	2	2
2.5.	Психодрама.	2	2
2.6.	Гештальттерапия.	2	2
2.7.	Трансактный анализ Э.Берна.	2	2
2.8.	Нейролингвистическое программирование (НЛП).	2	2
2.9.	Трансперсональная терапия.	2	2
2.10.	Арт-терапия.	2	2
III.	<i>Интеграция теории и практических навыков.</i>		
3.1	Условия результативности психотерапии.	2	-
3.2	Стратегии терапевтической помощи и ее содержание.	2	-
	<b>Итого:</b>	<b>30</b>	<b>20</b>



## **1.2. Программа лекционного курса.**

### ***Раздел I. Психотерапевтические аспекты социальной работы.***

#### ***Тема 1.1. Психотерапия в решении задач социальной помощи населению.***

Понятие «психотерапия», её задачи в системе социальной поддержки населения. Философский, медицинский и психологический подходы к пониманию «психологических проблем».

Человек как субъект и объект психосоциального взаимодействия. Характеристики состояния фрустрации. Модели и уровни психологических проблем.

#### ***Тема 1.2. Этические стандарты профессионального поведения.***

Соблюдение профессиональных рамок и границ. Психотерапия как процесс межличностного общения и влияния. Конфиденциальность. Перенос. Зависимость.

Важнейшие этические правила. Ответственность за нарушения этических норм в профессиональной деятельности. Дискуссия об «идеальном психотерапевтическом сообществе»: консультировать, анализировать или обучать.

### ***Раздел II. Основные психологические теории и их значение для социальной практики.***

#### ***Тема 2.1. Психоаналитический подход в современной психотерапии.***

Психоаналитический подход в современной социальной работе. Многообразие школ и течений психоаналитического направления (З. Фрейд, К. Юнг, А. Адлер, К. Хорни, Г. Салливан, Э. Эриксон и др.).

Классический психоанализ З. Фрейда. Отношения клиента и социального работника. Механизм «трансфера» и современные классификации различных форм реакций «переноса».

Аналитическая психология К. Юнга. Метод «направленных словесных ассоциаций».

Индивидуальная психология А. Адлера. Развитие «кооперативного поведения» и формы его реализации. Три основных аспекта терапии.

## ***Тема 2.2. Поведенческая психотерапия.***

Теоретические основы бихевиористской психотерапии (Б.Д. Уотсон, Б.Ф. Скиннер, Э.А. Торндайк, И.П. Павлов и др.).

Психологическая модель изменения проблемного поведения. Социальный страх и ассертивные реакции (Дж. Вольпе). Оперантное обусловливание Б.Ф. Скиннера. Систематизация навыков Арнольда Лазаруса: «дефицит поведения», «поведенческий репертуар».

Когнитивный поворот в теории поведения (А. Бандура, А. Эллис, А. Бек, Д. Мейхенбаум, М. Селигман).

Теория моделирования А. Бандуры. Идея о выученной беспомощности Мартина Селигмана.

Метод рационально-эмотивной терапии Альберта Эллиса. Когнитивное содержание и «тирания должствования» (Аарон Бек). Ошибки иррационального мышления типичные для клиентов социальных служб.

## ***Тема 2.3. Основные принципы гуманистической психотерапии.***

Пробуждение самодвижущих сил развития личности - основная идея гуманистической психотерапии (К. Роджерс, А. Маслоу).

Карл Роджерс и его терапия, центрированная на клиенте. «Клиент-центрированная» и «сообщество-ориентированная» социальная работа.

Концепция Абрахама Маслоу. Восемь принципов процесса самоактуализации. Иерархия фундаментальных потребностей.

## ***Тема 2.4. Экзистенциальный подход в психотерапии.***

Представители экзистенциальной психологии (В. Дильтей, В. Франкл, Р. Мей, Э. Фромм, И. Ялом и др.).

Экзистенциальный вакуум по В. Франклу. Общечеловеческие ценности и жизненный опыт, связанный со страданиями. Логотерапия Виктора Франкла. «Защелкивание» человека на проблеме. Поиск позитивного смысла внутри или вне негативной ситуации.

Эфих Фромм о природе человека. Свобода и детерминизм. Загадка смысла жизни (стараться «быть» или стараться «иметь»).

Структура личности в понимании Ролло Мея. Три формы бытия в мире.

Джеймс Бюджентал об уровнях глубинного общения. Соппротивление в общении. Программа расширения субъективных возможностей фасилитатора.

### **Тема 2.5. Психодрама.**

Психодрама как первый метод групповой психотерапии (Якоб Леви Морено). Противопоставление психодраммы пассивному психоанализу.

Ролевая игра. Спонтанность творческого действия. Основные понятия метода. Главные участники драматического действия. Приемы преодоления устойчивых моделей поведения.

### **Тема 2.6. Гештальттерапия.**

Гештальттерапия как третий путь между психоанализом и бихевиоризмом. Базовые принципы Фредерика Перлза.

Идея о состоянии оптимального здоровья или зрелости, незакрытые гештальты. «Как» важнее, чем «почему».

Варианты нарушения границ «Эго». Терапевтические техники. Приемы работы в группе.

### **Тема 2.7. Трансактный анализ Э. Берна.**

Трансактный анализ Эрика Берна - новый взгляд на взаимодействие людей в процессе общения. Концепция значимости контактов в человеческой жизни. Трансакция как единица общения. Три возможных Эго-состояния человека.

Психологические игры. Драма жизненных сценариев. 12 наиболее опасных родительских предписаний (Роберт и Мери Гулдинг).

### **Тема 2.8. Нейролингвистическое программирование (НЛП).**

Идея о различных репрезентативных информационных системах, существующих у людей. (Д. Гриндер, Р. Бэндлер). Типы систем. Влияние особенностей репрезентации на семейные проблемы. Тип репрезентации и суицид. Система методов НЛП.

Основные положения потрясающей терапии В.А. Ананьева. Метод «метафор» Милтона Г. Эриксона.

### **Тема 2.9. Трансперсональная терапия.**

Новое понимание реальности, существования и человеческой природы. Психосинтез – развитие высших качеств человека (Роберто Ассаджиоли). Холотропная терапия Станислава Грофа. Картография внутреннего пространства. Динамика перенатальных матриц.

Концепции измененных состояний сознания связанные со смертью и умиранием (Рэймонд Моуди).

Базовые психотехники медитативной психологии.

Использование метода «визуализация» для освобождения от обид и преодоления боли (К. Саймонтон и С. Саймонтон). Другие приемы самовнушения через работу с образами (А. Лазарус, В. Вернер, А.А. Гостев).

### ***Тема 2.10. Арт-терапия.***

Различные подходы к использованию потенциала искусства в терапевтических целях.

Арт-терапия как способ общения с клиентом на символическом уровне. Средства. Цели арт-терапии совпадающие с целями социальной работы. Психоаналитический аспект. Гуманистический аспект. Арт-терапевтические техники в работе с пожилыми людьми (А.И. Копытин).

## ***Раздел III. Интеграция теории и практических навыков.***

### ***Тема 3.1. Условия результативности психотерапии.***

Трудности в определении наилучшей концепции помощи в решении проблем клиента.

Анализ аксиомы Пола Гордона о многообразии альтернативных теорий, подходов и способов общения. Структура сравнения альтернативных теорий.

Развитие целостного мировоззрения и интеграция методики, теории и практики в общий теоретический подход. Важные элементы процесса оказания психологической помощи.

### ***Тема 3.2. Стратегии терапевтической помощи и ее содержание.***

Культурно-продуктивная личность как цель психотерапии. Разные культуры могут порождать разные проблемы. Стратегия специалиста по изменению поведения клиента (А.Е. Айви).

Влияние на принятие творческих и рациональных решений. Групповой тренинг навыков принятия решений (Дженнис, Менн).

### 1.3. Вопросы для подготовки к экзамену

1. Понятие «психотерапия». Её задачи в системе социальной помощи населению.
2. Медицинский и психологический подходы к пониманию «психологических проблем».
3. Модель психологической проблемы.
4. Характеристики состояния фрустрации.
5. Человек как субъект и объект психосоциального взаимодействия.
6. Психологическая защита клиента. Способы изменить ситуацию «ничего не меняя».
7. Три сферы «психического» по З. Фрейду. Взаимовлияние сознания и подсознания.
8. Механизм «трансфера» и современные классификации различных форм реакций «переноса».
9. Виды «сопротивления» по З. Фрейду. Отношения клиента и специалиста в контексте современных представлений о «сопротивлении».
10. Идея К. Юнга о существовании «коллективного бессознательного».
11. Понятие «архетип». Значение выдвинутых К. Юнгом архетипов личности для понимания ее структуры.
12. К. Юнг. Стадии терапевтического процесса.
13. Карл Юнг. Метод «направленных словесных ассоциаций».
14. А. Адлер. Основные идеи его психоаналитической теории.
15. Понятие «комплекс неполноценности».
16. Основные методы терапии по Адлеру.
17. Социальный страх и ассертивное поведение (Дж. Вольпе).
18. А. Лазарус. «Дефицит поведения» и «расширение поведенческого репертуара».
19. Теория выученной беспомощности М. Селигмана. Влияние опыта неконтролируемых последствий.
20. Модель рационально-эмотивной терапии поведения Альберта Элиса.
21. Аарон Бек о дисфункциональных убеждениях и ошибочных способах переработки информации.
22. Фредерик Перлз. Основные принципы гештальттерапии.
23. Понятие «зрелой личности» в гештальттерапии.
24. Методы гештальттерапии.
25. Э. Берн. Концепция значимости контактов в жизни человека.
26. Идея Э. Берна о трех «Эго – состояниях». Анализ трансакций.
27. Понятие «игра» по Э. Берну. Особенности формирования «сценария жизни».
28. Мири и Роберт Гулдинги. Сценарии опасных родительских предписаний.
29. Понятие «самоактуализация» и «пирамида потребностей» человека по А. Маслоу.
30. «Я-концепция» и клиентоцентрированная терапия К. Роджерса.
31. Психодрама как метод групповой психотерапии (Я.Л. Морено).
32. «Общи» и «ситуационные» техники психодраматического действия.
33. Основные участники психодраматического действия.
34. Виктор Франкл. Содержание понятия «экзистенциальный вакуум».
35. Структура личности в понимании Ролло Мея. Три формы бытия в мире.
36. Эрих Фром о природе человека (цель или средство; свобода и детерминизм; загадка смысла жизни).
37. НЛП. Типы репрезентативных систем: визуальная, аудиальная, кинестетическая, первичная, ведущая.
38. Система методов НЛП: подстройка, отзеркаливание, якорь, рефрейминг, поиск позитивного ресурса.

## II. Раздел. Практические занятия по дисциплине.

### 2.1. Темы и задания практических занятий

№ п/п	Но-мер темы	Тема практического занятия	Кол-во часов
1.	2.1.	Коллоквиум по книгам З.Фрейда «Психология бессознательного» и В.Каппони, Г.Новака "Сам себе взрослый"	2
2.	2.2.	Рационально-эмотивная терапия. Обучение основным принципа РЭТ. Обучение формуле ABC	2
3.	2.3.	Гуманистическая психотерапия. Тренинг «Психотехники формирования помогающих отношений»	2
4.	2.4.	Работа с текстами Э.Фрома. Самостоятельная работа по адаптации к логотерапии упражнений клиентцентрированной терапии. Темы: «трудность в общении с друзьями, в семье», «скука», «озабоченность в связи с болезнью», «потеря чего-то»...	
5.	2.5.	Психодрама. Тренинг импровизации во взаимодействии.	2
6.	2.6.	Гештальттерапия. Освоение комплекса базовых техник: восприятие «здесь и теперь»; директивность; речевые изменения; метод «пустого стула»; беседа с частью своего «Я»; «верхняя собака и нижняя собака»; фиксированное ощущение; работа со снами.	2
7.	2.7.	Трансактный анализ общения. Исследование своего жизненного сценария.	2
8.	2.8.	НЛП. Работа над приемами: подстройка, отзеркаливание, якорь, рефрейминг, зрительная обработка информации, поиск позитивного ресурса.	2
9.	2.9.	Развитие образной сферы. Приемы позитивной визуализации с использованием видео-, аудио- и арома-средств.	2
10.	2.10.	Арттерапия. Освоение некоторых направлений: спонтанное рисование, лепка, оригами, куклы и т.д.	2



## Тема 2.1. Классический психоанализ З. Фрейда.

### Задание 1. Сознательное и бессознательное (З. Фрейд)

Предлагаем ознакомиться с подходом к пониманию природы человека Зигмундом Фрейдом (1856-1939). Теория, созданная З. Фрейдом и воплощенная им в психотерапевтической практике, достаточно сложна и многоаспектна, к тому же она пересматривалась и развивалась самим автором на протяжении всей его жизни. Остановимся только на одной проблеме, являющейся ключевой в его концепции, - на проблеме бессознательного в структуре человека и отношении З. Фрейда к человеческому сознанию.

Необходимо ознакомиться с теорией З. Фрейда двумя различными путями. Первый из них - достаточно популярное изложение его теории, предложенное В. Каппони и Г. Новаком в книге "Сам себе взрослый" (Каппони В., Новаком Г. "Сам себе взрослый" – СПб, 1995).

Второй - выдержки из текстов самого З.Фрейда (Фрейд З. Психология бессознательного. – М., 1998).

Таким образом, вы имеете возможность лучше и глубже понять смысл теории З.Фрейда, а также увидеть, как осуществляется её интерпретация в популярных источниках. В процессе чтения книг следует обратить особое внимание на ряд наиболее важных аспектов, как в подлиннике, так и в его интерпретации. Вот они:

1. Как З.Фрейд объясняет необходимость различения сознательного и бессознательного? Какие факты навели его на мысль об этом? Имеет ли он каких-либо исторических предшественников, которые бы дали дополнительный толчок его мысли?

2. Убедил ли вас З.Фрейд в том, что внутренний мир человека можно представить в трех "ипостасях": Я, Сверх - Я и Оно? Если да, то какая аргументация показалась вам наиболее убедительной?

Кроме того, еще необходимо ответить на два небольших вопроса, которые имеют принципиальное значение для выбора источников получения информации.

3. Какой из 2-х способов изложения вас удовлетворил в большей степени?

4. Считаете ли вы, что автор-интерпретатор сумел достаточно полно выразить идеи З.Фрейда по рассматриваемому вопросу?

Для начала попытайтесь осмыслить сущность этой концепции в интерпретации В. Каппони и Т. Новака. А затем прочитайте работу самого З.Фрейда "Я и Оно" ("Психология бессознательного").

## **Тема 2.2. Рационально-эмотивная терапия. Обучение основным принципам РЭТ. Обучение формуле АВС**

### **Задание 1. Отработка умения выявить и понять иррациональные идеи**

Главным в этом методе является умение выявить и понять иррациональные идеи клиента. Наше общество приучило нас не обращать внимания на многие иррациональные идеи, которые мы ежедневно слышим, поэтому надо научиться слушать людей и применять АВС-анализ к их высказываниям. Следующее руководство поможет вам за 1—2 недели овладеть начальными принципами РЭТ.

1. В течение трех дней посвятите свое время выслушиванию иррациональных идей. Заметив иррациональную идею у приятеля, коллеги, члена семьи, просто перескажите ему же эту идею без каких-либо комментариев или оценок. К примеру, вы услышите «Цены так растут, что невозможно свести концы с концами», или «У меня ужасные дети, я должно быть плохая мать». Составьте список иррациональных идей, которые вы пересказали. Вы заметите, что факты, события как-то связаны с определенными высказываниями, мыслями, поступками этих людей. Но *не обязательно эта связь носит логический характер.*

### **Задание 2. АВС - анализ**

Научившись выслушивать иррациональные идеи, наберете двадцать самых интересных утверждений и примените к ним АВС-анализ (письменно).

*Например, фразу «У меня плохие дети, я должно быть плохая мать» разложите так:*

#### **А. Объективный факт.**

Дети плохо вели себя в магазине, разрушив пирамиду из консервных банок.

#### **В. Личностные убеждения.**

Дети, которые разбрасывают товары в магазине - плохие. «Если бы я была хорошей матерью, мои дети так бы не поступили». Поэтому...

**С. Эмоциональное следствие.** Мать чувствует себя плохой, у нее чувство вины за детей.

Продолжайте практиковаться в АВС-анализе.



### Задание 3. Работа с собственными иррациональными идеями.

Попробуйте выявить собственные иррациональные идеи и подвергнуть их АВС-анализу. На практическом занятии в группе выберите партнера для работы над иррациональными идеями в паре. Объясните ему ваши АВС-схемы и поработайте над иррациональными идеями, классифицируя паттерны мышления. Попробуйте это упражнение с другими участниками группы, которые согласны поделиться с вами своими мыслями.

### Задание 4. РЭТ консультация.

Попробуйте свои способности к АВС-анализу в ролевой консультации. Задайте участнику группы (*клиенту*) «проблему», которая выражается в виде иррациональной идеи, почерпнутой из ваших наблюдений. Затем, используя имеющийся багаж знаний, плюс микротехнику пересказа, попробуйте применить АВС-анализ, взяв на себя роль специалиста. Повторите упражнение, пока не будет достигнута необходимая легкость.

### *Рекомендуемая литература*

1. Ромек В.Г. Поведенческая психотерапия.- М.: Академия, 2002.
2. Уолен С., Ди Гусетт Р., Уэсслер Р. Рационально-эмотивная психотерапия: Когнитивно-бихевиоральный подход. - М., 1997.
3. Эллис А., Драйден У. Практика рационально-эмотивной поведенческой терапии. / Пер. Т. Саушкиной. – СПб: Речь, 2002.
4. Эллис А. Психотренинг по методу А.Эллиса. – СПб.: Питер, 1999.
5. Эллис А. Рационально-эмотивная поведенческая терапия: Руководство для психотерапевтов. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008.

### ***Тема 2.7. Транзактный анализ общения. Исследование своего жизненного сценария.***

#### *Цель занятия.*

Выполняя предложенные упражнения, имейте в виду, что их цель состоит в освобождении ваших мыслей и чувств. Помните, что, какими бы ни были ваши переживания, они не оцениваются и всегда приветствуются; не бойтесь проверки или контроля: все, что вы делаете, вы делаете для себя, а не для отчета или оценки.

Если вы решите разделить с кем-либо свой опыт переживаний, делайте это самым непосредственным образом, не бойтесь использовать свежие выражения, метафоры или телесную экспрессию.

### Задание 1. Правила жизни и родительские послания

Мы живем, руководствуясь множеством правил, предписаний и долженствований, о происхождении которых редко задумываемся. Попробуем обнаружить корни некоторых из них.

Сядьте поудобнее, прикройте глаза и отправляйтесь в путешествие по своему детству... вы мягки и восприимчивы, как воск или губка; вы впитываете слова, взгляды, прикосновения близких, они ощущаются всей кожей...

Что говорили ваши родители о вас, вы слышите... «ты бесценная редкость»... «обуза»... «недотепа»... «солнышко»?

Они гордятся вами... жалеют... беспокоятся о вашем будущем?

Что слышите вы от них по поводу других людей - им можно доверять, они добрые или злые, их надо опасаться, избегать драться?..

Что такое жизнь - страдание, радость, тяжелый труд и груз, бессмыслица... поле битвы... случайность... дар?

Закончив упражнение, запишите все «родительские послания». Каковы ваши смутные впечатления об ощущениях своего «детского Я»?

Отметьте свою собственную теперешнюю эмоциональную реакцию на них. Вы чувствуете симпатию, благодарность, уважение, негодование, обиду на родителей? Как они «снарядили» вас к жизни?

### Задание 2. Установка в адрес Я

«Ребенок во мне». Прислушайтесь к своим чувствам и телесным ощущениям и опознайте преобладающие эмоции вашего ребенка, это поможет вам опознать повторяющиеся эмоциональные паттерны, шаблоны самовосприятия.

Ваш ребенок чувствует себя отверженным, одиноким, униженным?

Он весел, энергичен, готов на выдумки?

Ему нравится одиночество или он предпочитает петь, танцевать, дурачиться?

Чувствует он себя критикуемым, пренебрегаемым, испытывает в глубине своего Я невыразимую ярость?

Ощущает себя в безопасности или нет, ему комфортно или дискомфортно?

Отметив свои переживания, попробуйте выразить их в рисунке. Напишите письмо «ребенку в себе», поделитесь с ним испытанными чувствами.

### Задание 3. Установка в адрес других людей

Каковы ваши ожидания при первой встрече с людьми:

Ожидаете вы, что они понравится вам сразу или только после внимательной и подозрительной проверки?

Опишите, как вы чувствуете себя, входя в комнату, полную незнакомых людей. Вы полны энтузиазма, но предвидите скорую боль разочарования? Вы заранее скептически и ваше недоверие возрастает?

Какими бы ни были ваши установки, что вы чувствуете по этому поводу.

### Задание 4. Самоконтроль

Иногда мы позволяем себе испытывать сильные эмоции - гнев, страх, ярость, любовный экстаз. Но некоторые эмоции принять трудно, особенно если они противоречат сложившемуся образу Я или «родительским посланиям». Скажем, мужчине трудно признаться в чувстве страха, ведь «настоящие мужчины никогда ничего не боятся» и т. п.

Пожалуйста, обнаружьте свою «ахиллесову пяту», найдите эмоцию, контроль над которой вы боитесь потерять больше всего; позвольте себе выразить ее, используйте для этого любые предметы, игрушки; выразите свои чувства в танце, борьбе, в любом движении.

Попробуйте изобразить свои переживания в рисунках, в лепке... Теперь вернитесь к своему чувству, посмотрите, как оно изменилось, как изменилось ваше отношение к этому чувству. Вы все еще боитесь его или вы стали с ним друзьями?

### Рекомендуемая литература

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы / Пер. с англ. А. Грузберга – М.: ЭКСМО, 2010.

2. Берн Э. Введение в психотерапию и психоанализ для непосвященных / Пер. с англ А.И. Федорова – Минск: Попурри, 2010.

3. Гулдинг М., Гулдинг Р. Психотерапия нового решения. - М., 1997.

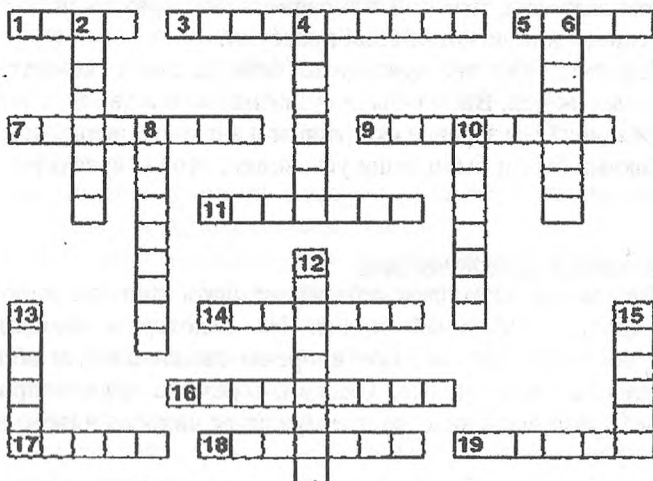
5. Джеймс Д., Джонгвард Д. Рожденные выигрывать. Трансактный анализ с гештальт упражнениями: Пер. с англ./ Общ. ред. и послесловие Л.А. Петровской. - М.: Изд. группа «Прогресс», 1995.

6. Каппони В., Новак.Т. Сам себе Взрослый, Ребенок и Родитель: Пер. с чешского А.В. Агаркова – СПб.: Изд. «Питер», 1995.

7. Таланов В.Л., Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога – СПб.: Сова; - М.: ЭКСМО, 2003.

## 2.2. Кроссворды.

№1



### По горизонтали:

1. Основатель транзактного анализа.
3. Единица общения.
5. Транзакционная реакция, которая на психологическом уровне говорит о том, что человек принял приглашение к игре.
7. Невербально передаваемый человеком девиз, который действует как скрытое сообщение.
9. Обозначение Родителя в Ребенке.
11. Один из пяти четко определенных способов поведения, который проигрывается в период времени от полусекунды до нескольких секунд и является функциональным проявлением негативных контрсценариев.
14. Пассивное поведение, при котором человек направляет свою разрушительную энергию наружу в попытке заставить окружающих решить за него его проблему.
16. Диаграмма в виде схемы с колонками, показывающая интуитивную оценку человеком важности каждого подразделения модели эго состояний в личности человека.
17. Набор сценарных поведений, используемых вне нашего сознания как средство манипулирования окружением и включающей в себя переживания.
18. Вторая позиция в мини-сценарии, отражающая жизненную позицию "Я"—"Ты", приказание, которое человек слышит, находясь в этой позиции.
19. Темы сценариев и роли способствуют ходу жизненной (...).

По вертикали:

2. Собрание догм и постулатов, которые человек получает еще в младенчестве и сохраняет в течение всей жизни.

4. План действий жизненной драмы личности, которой предписывает, где личность подойдет к концу своей жизни и каким путем она будет к нему идти.

6. Три внутренних ядра психологической активности, три компонента единого составляют (...).

8. Способность воспринимать чистые чувственные впечатления так же, как это делает только что родившийся младенец, ничего не интерпретируя.

10. Психическая энергия, которая постулируется Э.Берном для объяснения смещений из одного эго-состояния в другое.

12. Негативное сценарное послание, которое родитель передает ребенку в надежде на то, что таким образом он освободится от влияния этого послания.

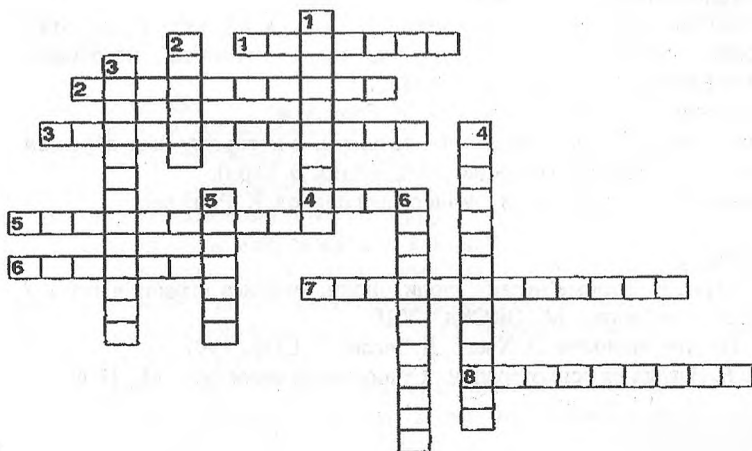
13. Стрелка на транзакционной диаграмме, связывающая эго-состояние, из которого исходит коммуникация, с эго-состоянием, в которое она направлена.

15. В драматическом треугольнике человек, который считает себя ниже других, думает что его заслуженно принижают или что он не может обойтись без посторонней помощи.

Литература

1. Кондрашенко В.Т., Донской Д.И. Общая психотерапия. — Минск, 2001.
2. Стюарт Я. Современный транзактный анализ / Я. Стюарт, В.Джойнс. - СПб., 1996.
3. Джеймс М. Рожденные выигрывать: Транзакционный анализ с гештальт упражнениями. - М., 1993.

№ 2



### По горизонтали:

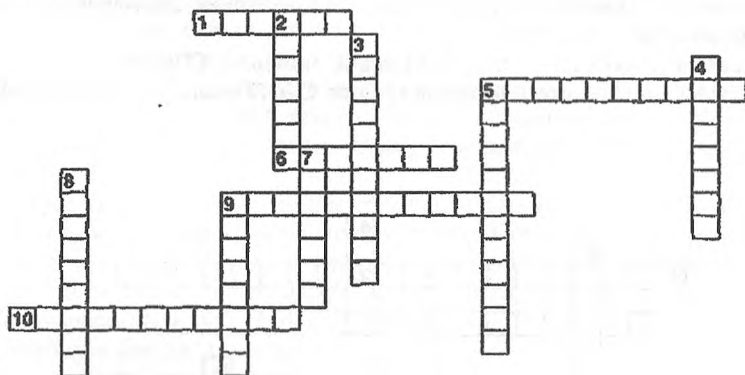
1. Трансакция, требующая одновременно участия более чем двух состояний "Я" (трансакционный анализ, Э. Берн).
2. Какое безусловное внимание испытывает психотерапевт по отношению к клиенту (личностный анализ, К. Роджерс)?
3. Поощрение клиентов к использованию новых для них интеллектуальных озарений в повседневной жизни — это эмоциональное .....(психоанализ, З. Фрейд).
4. Серия следующих друг за другом скрытых дополнительных трансакций с четко определенным и предсказуемым исходом (трансакционный анализ, Э. Берн).
5. Материал, который З. Фрейд использовал для анализа, рассматривая сны как прямой путь к бессознательному (психоанализ).
6. Состояние Я, все еще действующее с момента его фиксации в раннем детстве и представляющее собой архаические пережитки. Неформальное проявление этого Я (трансакционный анализ, Э. Берн).
7. Какое понимание включает в себя не только проникновение в мысли, но и в чувства человека, умение смотреть на проблему с его позиции (личностный анализ, К. Роджерс)?
8. Ассоциации (высказывания), основанные не на размышлении человека, а на самопроизвольном изложении всего того, что приходит ему в голову по поводу какого-то слова, образа, представления и т.д. (психоанализ).

### По вертикали:

1. Единица общения (трансакционный анализ, Э. Берн).
2. «Обязательные» формы общения в одной группе: разговор, мимика и т.д. (трансакционный анализ, Э. Берн).
3. Тенденция не затрачивать неосознанный конфликт и поэтому препятствовать любой попытке прозондировать истинные источники личностных проблем (психоанализ, З. Фрейд).
4. Суть феноменологической позиции К. Роджерса.
5. Слова или действия в ответ того человека, к которому был обращен трансакционный стимул (трансакционный анализ, Э. Берн).
6. Основной мотив поведения (личностный подход, К. Роджерс).

### Литература

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. / Пер. с англ. А. Грузберга – М.: ЭКСМО, 2010.
2. Хьелл Л. Теории личности/ Л. Хьелл, Д. Зиглер — СПб., 1997.
3. Роджерс К. Взгляд на психотерапию: Становление человека. - М., 1999.



По горизонтали:

1. Этап (один из узловых моментов) процесса консультирования, при личностно-ориентированном подходе.

5. Основная характеристика детского мышления по Ж. Пиаже, которая заключается в неспособности ребенка к логическому рассуждению, тенденция заменять синтез соединением рядоположенного.

6. Архетип в теории К. Юнга, субъект всей психики, в том числе бессознательной сферы. Идеальная величина, включающая в себя "Я". Появляется в бессознательных фантазиях в виде выше поставленной или идеальной личности.

9. Современный вариант самосовершенствования человека, когда он использует в своей деятельности психологические знания и техники.

10. Механизм, посредством коего новый предмет или ситуация объединяются с совокупностью предметов или с другой ситуацией, для коей уже существует схема (по Ж.Пиаже)

По вертикали:

2. Один из создателей феноменологической теории личности.

3. Первый этап помощи в процессе психологического консультирования, при проблемно-ориентированном подходе.

4. Одно из состояний Я (по Э. Берну).

5. Один из видов локуса жалобы клиента.

7. Универсальные образы и символы, содержащиеся в коллективном бессознательном, предрасполагают индивидуума испытывать определенные чувства и мыслить определенным образом относительно данного объекта или ситуации (по Юнгу).

8. Одна из составляющих психотерапевтического контакта.

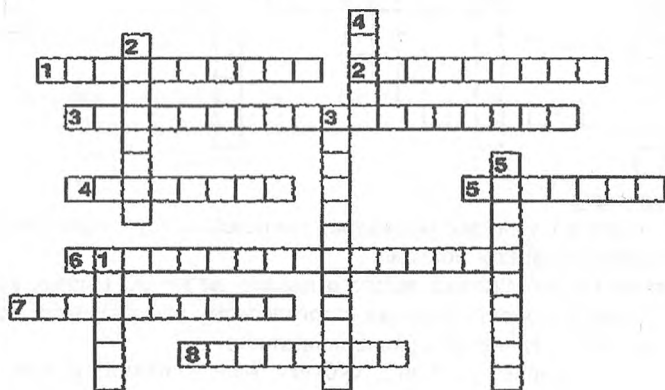
9. Защитный механизм, состоит в том, что человек приписывает другим свои неприемлемые желания (по З. Фрейду).



## Литература

1. Разин В.М. Психологическая помощь. Психотехника: Эзотерический опыт: Учеб. пособие. — М.: РОУ, 1995.
2. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. — СПб., 1997.
3. Словарь практического психолога / Сост. С.Ю. Головин. — Минск, 1997.

№ 4



### По горизонтали:

1. Основной критерий качества метода, его обоснованность, достоверность.
2. Тип защиты, при котором человек сталкивается с травматическим переживанием, отступает на более раннюю стадию развития.
3. Одно из основных качеств профессионального психолога, связанное с сохранением информации.
4. Один из специальных методов анализа уникальной ситуации заказа клиента с целью создания для него альтернативных вариантов действий, переживаний, чувств, мыслей, целей, т.е. с целью создания большей мобильности его внутреннего мира.
5. Создатель недирективной или клиент-центрированной терапии.
6. Вид психологической помощи, адресованный психически нормальным людям для достижения ими целей личностного развития.
7. Процесс избегания определенных мыслей.
8. Механизм, посредством которого невротическая или нормальная тревога обращаются в объективный страх.
9. Универсальная мыслительная форма (идея), содержащая значительный эмоциональный элемент. Эта мыслительная форма создает образы или видения в обычной бодрствующей жизни, соответствующие некоторым аспектам сознательной ситуации (К. Юнг).



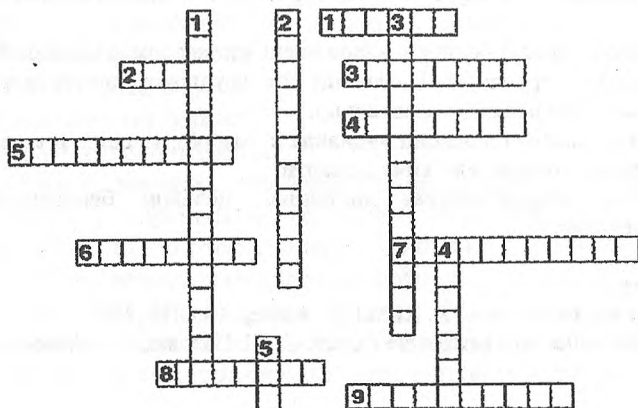
### По вертикали:

1. Это реакция, воздействующая на среду и изменяющая ее (Б.Скиннер).
2. Совокупность отношений человека к самому себе как к некоему «другому» — отношение к "Я", самому себе как к некоторому не "Я". Поэтому «телом» его является не отдельное тело особи вида «хомосапиенс», а, по меньшей мере, два таких тела — "Я" и "Ты", объединенных как бы в одно тело социально-человеческими узами, отношениями, взаимоотношениями.
3. Процесс обработки диагностических данных, который может осуществляться либо как процесс количественной оценки, т.е. полученный результат сравнивают с определенной нормой, либо в виде качественного анализа, при котором полученные данные сравнивают с целым рядом эталонов, значение которых точно определено.
4. Наиболее важное из понятий Р. Кэттелла. Для него это — «ментальная структура», нечто, что подразумевается за наблюдаемым поведением и отвечает за регулярность и согласованность этого поведения.
5. Это конструктор (конвенционная фикция или гипотетическое представление), который обозначает силу, действующую в мозге, силу, которая организует перцепцию, апперцепцию, интеллектуальную деятельность, произвольные действия таким образом, чтобы наличная неудовлетворительная ситуация трансформировалась в определенном направлении (Меррей).

### Литература

1. *Абрамова Г.С.* Введение в практическую психологию. — Екатеринбург, 1995.
2. *Холл К.С.* Теория личности /К.С. Холл, Л. Гарднер. — М., 1997.

### **№ 5**



### По горизонтали:

1. Лежащая в основе всех сексуальных проявлений индивида специфическая психическая энергия.
2. Одно из обозначений сексуального инстинкта жизни. Также бог любви.
3. Комплекс идей и трудов З. Фрейда.
4. «Энергетический заряд», своеобразный квант психосексуальной энергии.
5. Состояние и направленность либидо на Я.
6. Группа представлений, связанных одним аффектом; эмоционально окрашенная группа представлений, чаще всего вытесненная в предсознательное и бессознательное и влияющая на поведение.
7. Термин, обозначающий первую фазу детской сексуальной жизни, в течение которой используются различные способы полового удовлетворения с помощью частей собственного тела, а сторонний объект совершенно отсутствует.
8. Инстинктивное желание, побуждающее индивида действовать в направлении удовлетворения этого желания.
9. Один из видов психологической защиты, в результате которой неприемлемые для индивида мысли, воспоминания, переживания изгоняются из сознания.

### По вертикали:

1. Термин, обозначающий наиболее важную, содержательную и обширную систему психики, включающую различные, в том числе противоположные, неосознаваемые «первичные» влечения, инстинкты, желания, мысли и т.д.
2. Стремление, создающее ошибочное суждение, проявляющееся в феномене сексуальной переоценки объекта ввиду того, что объект до некоторой степени не подвергается критике и все его качества оцениваются выше.
3. Механизм, проявляющийся в принятии индивидом социальной роли при вхождении в группу, в осознании им групповой принадлежности, формировании социальных установок и пр.
4. Бессознательные тенденции индивида к саморазрушению и возврату в неорганическое состояние; влечение к смерти.
5. Особая психологическая инстанция, целиком бессознательные желания и влечения.

### Литература

1. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. — СПб., 1997.
2. Словарь практического психолога / Сост. С. Ю. Головин. — Минск, 1997.

## 2.3. Тестовые задания.

1. Приведите имена наиболее последовательных ученых каждого из указанных направлений:

1. Классический психоанализ
2. Поведенческая психотерапия
3. Гуманистическая психотерапия
4. Экзистенциальная психотерапия
5. Телесная терапия

а) З. Фрейд, К. Юнг, А. Адлер

б) Б.Ф. Скиннер, Э.А. Торндайк, И.П. Павлов, Б.Д. Уотсон и др.

в) К. Роджерс, А. Маслоу, К. Хорни, Э. Эриксон, Р. Бернс и др.

г) В. Франкл, Р. Мей, Э. Фром, Дж. Бюджентал. И. Ялом и др.

д) А. Лоуэн, Фельденкрайз, Александер, А. Янов

2. ### — относится ко всем силам внутри пациента, которые находятся в оппозиции процедурам и процессам работы по изменению текущего положения вещей в его жизни.

3. Одной из первых фрейдовских формулировок данного понятия была следующая: ### - это заполнение пустоты из прошлого фигурой психоаналитика.

4. Укажите неправильный вариант.

«Существует много способов классификации сопротивлений. Наиболее важное практическое различие состоит в выделении: ### и ###».

а) Эго-синтонных

б) Эго-дистонных

в) Эго-центричных

5. Укажите неправильный вариант

«Из многочисленных по форме реакций переноса, наиболее распространенными считают ### и ###»

а) позитивный перенос

б) негативный перенос

в) аффективный перенос

6. Один из ведущих практиков психоанализа Р. Гринсон считает, что работать с переносами не просто, т.к. клиент должен быть способен рискнуть некоторой временной ### (т. е. возвратом на более раннюю стадию развития своей личности)

7. Важно помнить, что клиент склонен повторять свои определенные действия или реакции, вместо того чтобы осознавать их и работать над ними; повторение есть всегда ### по отношению к

функциям осознания и памяти.

8. Дж. Вольпе предположил, что помимо баланса нервных процессов существенную роль в нарушениях поведения могут играть эмоциональные процессы, а именно ###—или ###, испытываемые человеком в определенных ситуациях.

9. Укажите неправильный вариант

Дж. Вольпе полагал, что следует различать страхи:

- а) биологические
- б) социальные
- в) монотипные
- г) множественные
- д) комплексные,
- е) индивидуальные

10. Одним из механизмов формирования социальных страхов может стать их способность ### — т.е. распространяться на схожие ситуации.

11. К ### (классическим) страхам относят те, которые так или иначе могут быть объяснены с точки зрения опасности для существования живого организма. К их числу относят страх боли, одиночества, страх, вызванный внезапным и непредсказуемым изменением ситуации.

12. При соединении стимулов, вызывающих биологический страх, с некоторым социальным стимулом у человека довольно быстро формируются обусловленные страхи — и он начинает бояться ситуаций и объектов, совершенно не опасных с биологической точки зрения. Страх объектов или ситуаций взаимодействия Дж. Вольпе называл ### страхом.

13. Страхи, возникающие в результате общения и нерациональных убеждений Дж. Вольпе называет страхами ### происхождения.

14. В случае классических страхов довольно часто можно встретить выраженные монофобии, т.е. боязнь чего-то одного и определенного. Такие страхи называются -

15. Большинство социальных страхов имеют ### характер, т.е. человек редко боится только начальства, чаще всего вместе с этим он боится и критики, и предъявлять требования, и оказаться в центре внимания.

16. Одним из механизмов формирования социальных страхов может стать их способность ### - т.е. распространяться на схожие ситуации.

17. Нейролингвистическое программирование включает в себя все указанные методы за исключением:

- 1) метода «якоря»;
- 2) визуально-кинестетической диссоциации;
- 3) рефрейминга;
- 4) метода Фельденкрайза;
- 5) «подстройки к будущему».

18. Модальность как термин нейролингвистического программирования отражает:

- 1) доминирующий способ восприятия окружающего мира;
- 2) доминирующий способ отражения окружающего мира;
- 3) особенности личности;
- 4) технический прием НЛП.

19. Предикаты как термин НЛП обозначают:

- 1) этапы визуально-кинестетических диссоциаций;
- 2) этапы рефрейминга;
- 3) зрительные образы, посредством которых человек

воспринимает и отражает мир:

4) слова, посредством которых человек воспринимает и отражает внешний мир.

20. Трансактный анализ — это:

- 1) система социального переучивания;
- 2) разновидность психоанализа;
- 3) форма гештальттерапии;

21. Сертификация личности, по Берну, следующая:

- 1) Отец, Мать, Ребенок;
- 2) Взрослый, Ребенок, Родитель;
- 3) Родитель, Наставник, Ребенок;
- 4) Врач, Родитель, Ребенок;
- 5) Отец, Сын, Врач.

22. Трансакция — это:

- 1) стимул;
- 2) реакция;
- 3) единица общения;
- 4) ситуация.

23. Какие трансакции являются самыми зрелыми:

- 1) дополнительные;
- 2) перекрестные;
- 3) скрытые.

## 2.4. Варианты контрольных работ.

1. Медицинский и психологический подходы к природе психических проблем клиента.
2. Структура психологических проблем.
3. Психотерапевтическое решение психологических проблем.
4. Классический психоанализ З. Фрейда.
5. Механизмы психологической защиты по З.Фрейду.
6. Основные методы психоанализа, предложенные З.Фрейдом.
7. Аналитическая психология К. Юнга.
8. Архетипы личности по К.Юнгу.
9. Индивидуальная психология А.Адлера
10. Содержание понятия «комплекс неполноценности».
11. Бихевиорская модель изменения поведения.
12. Теория классического обусловливания И.П. Павлова.
13. Оперантное обусловливание Б.Ф. Скинера.
14. Рационально-эмотивная терапия поведения А. Эллиса.
14. Социальный страх и ассертивное поведение (Дж. Вольпе).
15. Мультимодальная терапия поведения А. Лазаруса.
16. Теория моделирования А.Бандуры.
17. Когнитивная психотерапия А. Бека.
18. К. Роджерс о развитии самости и её искажении.
19. Фундаментальные потребности человека по А. Маслоу.
20. История развития психодрамы.
21. Психодрама как терапия нарушенных отношений между людьми.
22. Нейролингвистическое программирование. Типы репрезентативных систем.
23. Система методов НЛП.
24. НЛП. Принцип воздействия метода метафор.
25. Логотерапия В. Франкла.
26. Экзистенциальный вакуум в терапии В. Франкла.
27. Эфих Фром о природе человека.
28. Трансактный анализ Э. Берна.
29. Типы опасных родительских предписаний (Э.Берн).
30. Принципы гештальттерапии.
31. Понятие «зрелой личности» в гештальттерапии.
32. Методы гештальттерапии.

### III. Раздел. справочный материал для самостоятельной подготовки студентов.

#### 3.1. Психодиагностические тесты

##### Тест к теме 2.3.

##### Опросник «Уровень осознанности отношений»

*Инструкция.* Оцените, пожалуйста, уровень осознанности различных аспектов своего опыта, отвечая на приведенные ниже вопросы. Для ответов используйте следующие градации:

- полностью согласен — 1;
- скорее согласен — 2;
- затрудняюсь сказать — 3;
- скорее не согласен — 4;
- не согласен — 5.

Постарайтесь, как можно реже использовать ответ «затрудняюсь сказать». Благодарим за сотрудничество.

1. Во время разговора я иногда сжимаю кисти рук или скрещиваю руки на груди.
2. Я часто веду внутренний диалог.
3. Когда мне удастся выполнить намеченное, я чувствую удовлетворение.
4. Я редко замечаю, когда мой собеседник начинает сердиться или раздражаться.
5. Когда меня оскорбляют, я спокоен (спокойна).
6. Общаясь с некоторыми людьми, я наклоняюсь в их сторону.
7. Я испытываю удовольствие от общения с друзьями.
8. Я редко отдаю себе отчет в намерениях своего партнера.
9. Мне хорошо знакомо чувство радости.
10. Нередко я строю в своей голове планы на ближайшее будущее.
11. Когда другой человек огорчен или расстроен, я обращаю на это внимание.
12. Я не замечаю у других людей проявлений противоречивых чувств.
13. Я редко знаю, чего я хочу.
14. В конфликтной ситуации я не обращаю внимания на попытки собеседника переложить ответственность на другого человека.
15. Когда меня отвлекают, я легко раздражаюсь.
16. Иногда в разговоре я откидываюсь на спинку стула или отвожу взгляд от собеседника.
17. Когда я занимаюсь любимым делом, это доставляет мне удовольствие.
18. Мне трудно определить, когда мой партнер испытывает смешанные чувства.

19. Нередко я слишком быстро выношу суждения о незнакомых мне людях.

20. Ситуация экзамена или оценивания вызывает у меня тревогу.

21. Как правило, мне не определить потребности своего собеседника.

22. Чаще всего мне трудно разделить людей в своей группе на ведомых и ведущих по их поведению.

23. Когда я занят какой-то совместной деятельностью, меня не интересуют ценности другого человека.

24. Есть люди, которые вызывают у меня уважение.

### Обработка данных

#### Таблица перевода «сырых» значений в станы

Шкалы	Станы								
		2	3	4	5	6	7	8	9
1	6-8	9	10	11	12	13	14	15-17	Выше 18
2	Ниже 5	5	6	7	8-9	10-11	12-13	14	Выше 15
3	5	6-7	8	9	10-11	12-13	14	15-16	Выше 17
4	6	7	8	9	10-11	12	13-14	15-16	Выше 17
5	8	9	10-11	12	13-14	15-16	17-18	19	Выше 20

#### Ключ к опроснику

1. Шкала «чувства чужие»: «-» 4, 8, 12, 18, 21.

2. Шкала «чувства свои»: «+» 3, 7, 11, 17, 20, 24.

3. Шкала «негативные чувства свои»: «+» 15, 19, 23; «-» 5.

4. Шкала «вербализации»: «+» 2, 6, 10; «-» 14, 22.

5. Шкала «реакции на других людей»: «+» 1, 13, 16; «-» 9.

Знак «-» указывает на то, что шкала обратная.

Низкие значения соответствуют высокому уровню осознанности, высокие значения — низкому уровню осознанности.

*(Середа Е.И. Практикум по межличностным отношениям: помощь и личностный рост. — СПб.: Речь, 2006)*



**Тест к теме 2.8.**  
**Опросник КАВД**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

В каждом абзаце, состоящем из четырех утверждений, выберите то, которое подходит Вам больше всего, то, что для Вас предпочтительно и слева отметьте это утверждение цифрой «1». Затем, цифрой «2» отметьте то, что менее подходит для Вас. Далее цифрой «3» — еще менее и, наконец, цифрой «4» — самый неподходящий для Вас вариант. Таким образом Вы ранжируете утверждения по степени значимости, приемлемости для Вас.

**I. КОГДА Я ПРИНИМАЮ ВАЖНОЕ РЕШЕНИЕ, ТО ОСНОВЫВАЮСЬ:**

- 1) на чувствах, которые испытываю в данный момент;
- 2) на том, что звучит лучше;
- 3) на том, что выглядит для меня лучше всего;
- 4) на тщательном изучении проблемы и фактов.

**II. ВО ВРЕМЯ СПОРА НА МЕНЯ ЧАЩЕ ВСЕГО ВЛИЯЕТ:**

- 1) интонация речи, тембр, громкость голоса собеседника;
- 2) могу ли я или нет ясно видеть точку зрения собеседника;
- 3) логика доказательств собеседника;
- 4) соприкасаюсь ли я с искренними чувствами собеседника.

**III. Я МОГУ ОЧЕНЬ ПРОСТО ПОНЯТЬ, ЧТО ПРОИСХОДИТ СО МНОЙ С ПОМОЩЬЮ:**

- 1) от того, как я одеваюсь;
- 2) чувств, которые я испытываю;
- 3) слов, которые я подбираю;
- 4) своих характеристик голоса: тона, тембра, громкости.

**IV. ДЛЯ МЕНЯ ПРОСТО:**

- 1) найти идеальную громкость звучания магнитофона, стереосистемы;
- 2) подобрать наиболее разумные, убедительные аргументы;
- 3) выбрать наиболее удобную, комфортную мебель;
- 4) подобрать для одежды, интерьера разнообразные цветовые комбинации.

**V. ЧТО БОЛЬШЕ ВСЕГО ВЛИЯЕТ НА МОЕ НАСТРОЕНИЕ, САМОЧУВСТВИЕ:**

- 1) я очень чувствителен к окружающим меня звукам, шумам, голосам людей, буквально настраиваюсь на них;
- 2) я чувствую себя в «своей тарелке», когда строю цепь

логических умозаключений, умело осмысливаю новые факты;

3) я очень чувствителен к тому насколько удобна моя одежда, приятно ли телу в ней находиться, двигаться и т.д.;

4) на меня производит сильное впечатление общий вид (обстановка), как выглядит помещение, как оно освещено.

**VI. ВЫБИРАЯ И ЧИТАЯ КНИГИ, Я БОЛЬШЕ ОРИЕНТИРОВАН:**

1) на описание внешнего: пейзажи, декорации, краски и т.п.;

2) на монологи и диалоги между персонажами, нюансы в описании разговоров;

3) на действие, динамичность сюжета;

4) на сюжеты со сложными схемами поведения героев, загадками.

Теперь впишите в пустые клетки те цифры, что Вы отметили слева от утверждений.

	I	II	III	IV	V	VI
--	---	----	-----	----	---	----

1	К	А	В	А	А	В
2	А	В	К	Д	Д	А
3	В	Д	Д	К	К	К
4	Д	К	А	В	В	Д

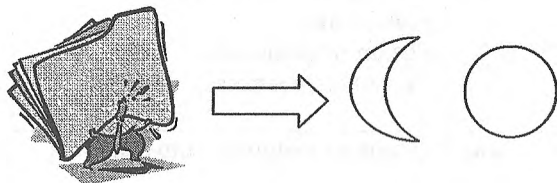
Используя последнюю таблицу, подсчитайте сумму по буквам.

	I	II	III	IV	V	VI
К						
А						
В						
Д						

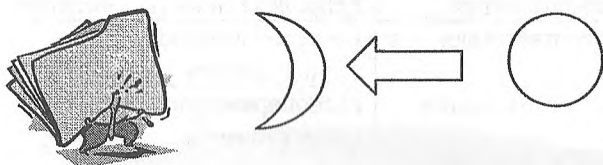
Та репрезентативная система, которая наберет наименьшую сумму рангов, будет являться наиболее важной, ведущей системой для человека. Та репрезентативная система, которая наберет наибольшую сумму рангов (часто была на 3-ем, 4-ом месте по значимости) является слабо выраженной и мало значимой для человека.

*(Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. - СПб.: Балтийская педагогическая академия, 1998)*

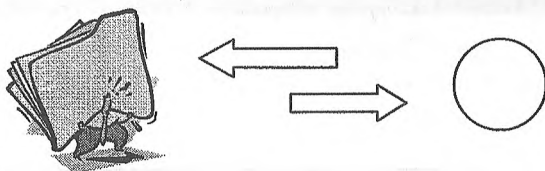
### 3.2. Таблицы и схемы по темам дисциплины.



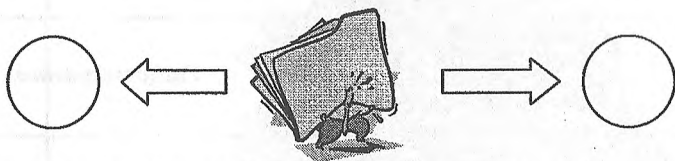
1) человек стремится к достижению практически недостижимой цели



2) человек не стремится к чему-то, но отталкивает от себя нечто



3) человек одновременно стремится к чему-то и отталкивает от себя это



4) человек стремится к двум несовместимым целям.

Круг – некоторый объект желаемый или отвергаемый индивидом.

Полумесяц – преграда.

Стрелка – желание индивида.

Схема 1. Модель психологической проблемы

(4-е варианта фрустрирующих ситуаций, включающих человека, его стремление, преграду и цель).

(Н.Д. Линде. Основы современной психотерапии. – М.: Академия, 2002)

Субъект	Объект
<b>Активность:</b> - инициатива, - принятие решений, - самореализация	<b>Детерминированность:</b> - ожидание, - отказ от решений, - исполнительность
Опора на внутренний мир понимание	Опора на внешний мир стимулы
Способность к изменениям	Неизменность, стабильность
Способность к саморазвитию	Репродуктивность поведения
Действие в соответствии с перспективой	Бесперспективность, безнадежность
Многомерность существования	Монопараметричность существования

Таблица 1. Человек как субъект и объект социального действия  
(Н.Д. Линде. Психотерапия в социальной работе. – М.: Институт молодежи, 1996)

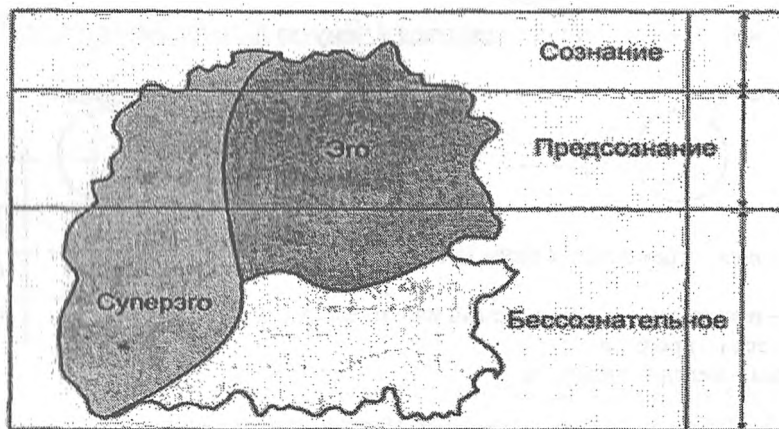


Схема 2. Топографическая модель личности З. Фрейда в интерпретации  
Д. Зиглера и Л. Хьелла

(Теории личности: основные положения, исследования и применение. - СПб.: Питер Пресс, 1997)

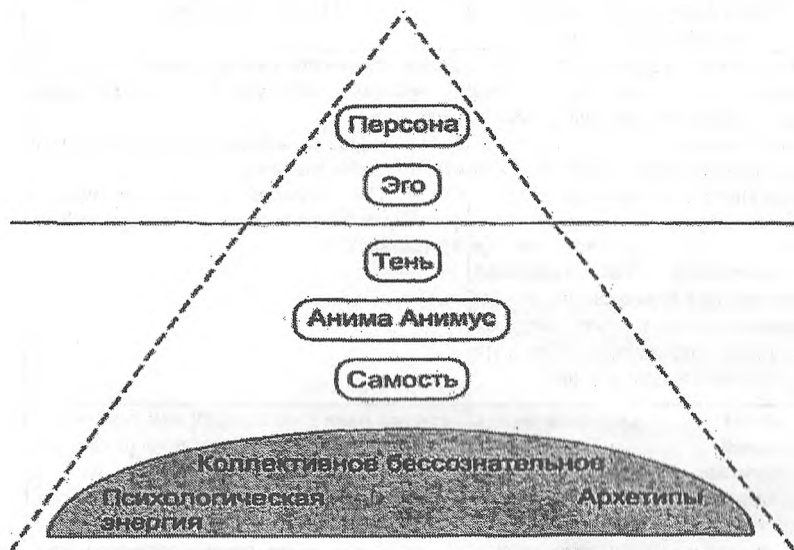


Схема 3. Структура личности по К. Юнгу.

(Герасимов В.С. Методика преподавания психологии: Курс лекций. - М.: Ось-89, 2004.)

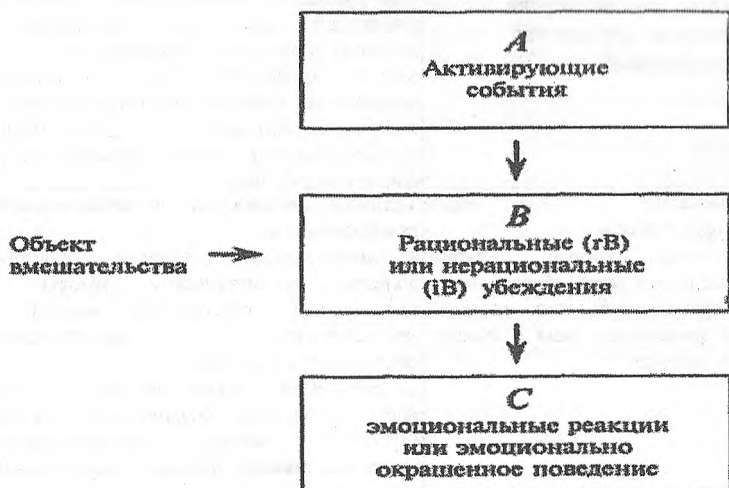


Схема 4. Модель ABC А.Эллиса

(Ромек В.Г. Поведенческая психотерапия. - М.: Изд. центр «Академия», 2002)

	Шаги и соответствующие ключевые вопросы	Техники и приемы
1	<p><b>Выявление и фиксация</b></p> <p>Ключевой вопрос: Что промелькнуло в вашей голове в этот момент?</p> <p>Дополнительные вопросы: Как вам кажется, о чем вы думали? Возможно ли, что вы думали то-то и то-то или вот это (в соответствии с догадкой терапевта)? Возможно ли, что вы думали то-то и то-то (вопреки догадке терапевта)? Что эта ситуация означает для вас?</p>	<p>Техники «заполнения пробела»:</p> <p>а) уровень воображения — когнитивная репетиция;</p> <p>б) <i>in vitro</i> (разыгрывание, гештальт с пустым стулом, дублирование);</p> <p>в) <i>in vivo</i> (самонаблюдение <i>in vivo</i> с фокусировкой на мыслях и регистрацией их в дневнике).</p>
2	<p><b>Оценка автоматических мыслей</b></p> <p>Ключевые вопросы: Каковы доказательства? Приведите аргументы «за» и «против».</p> <p>Существует ли альтернативный взгляд на происходящее?</p> <p>Что бы я сказал другу, если бы он был в подобной ситуации (или: что бы мог вам сказать ваш друг)?</p>	<p>Техники проверки мыслей как гипотез:</p> <p>а) эмпирическая — проведение различных экспериментов <i>in vitro</i> и <i>in vivo</i> с последующим записыванием выводов. Совместный анализ и регистрация прошлого и настоящего опыта, противоречащего этим мыслям;</p> <p>б) логическая — оценка «за» и «против» путем подбора фактов, подтверждающих или опровергающих суждения, поиск альтернативных интерпретаций, выявление искажений логики, их маркировка в дневнике и разговоре (введение континуума вместо крайностей при поляризации, реатрибуция неадекватной персонализации, оценка вероятностей и парадоксальное преувеличение при катастрофизации и т. д.), сократический диалог.</p>
3	<p><b>Изменение через конфронтацию</b></p> <p>Ключевой вопрос: Каковы последствия моей убежденности в правильности этих мыслей? Что произойдет, если я изменю свое видение?</p>	<p>Техники логической и эмпирической конфронтации:</p> <p>а) эмпирическая: регулярное действие вопреки автоматическим мыслям с последующей переоценкой мыслей - десенситизация, использование совладающих карточек;</p> <p>б) логическая: анализ последствий, «ур дог», внутренний совладающий диалог, отработка навыка формулирования противоположного взгляда, сократический диалог.</p>

Таблица 2. Основные шаги в работе с автоматическими мыслями  
(Основные направления современной психотерапии. – М.: Когито-Центр, 2000)

Шаги в работе с убеждениями Ключевые вопросы	Техники и приемы
<p><b>1</b> <b>Выявление и фиксация</b> Ключевой вопрос: Что эта ситуация значит для вас?</p>	<p><b>Техники выявления убеждений:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) совместное с клиентом заполнение диаграмм на основе анализа дневниковых записей и маркировка общих тем;</li> <li>2) техника «пушенной вниз стрелы» — выявление обобщенного смысла автоматических мыслей и поведения;</li> <li>3) обучение последующей маркировке реакций в соответствии с этим убеждением, составление списка собственных дисфункциональных убеждений, оживление детских воспоминаний.</li> </ol>
<p><b>2</b> <b>Оценка убеждений</b> Ключевые вопросы: Каковы доказательства? (Аргументы «за» и «против».) Существует ли альтернативный взгляд? Есть ли у вас друзья, живущие вопреки этому убеждению, и что вы можете о них сказать? (Примеры из жизни других людей.)</p>	<p><b>Техники проверки убеждения как гипотезы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) эмпирическая проверка через предупреждение реакции, принцип «делай то, что трудно» с последующим анализом, анализ жизненного опыта других людей;</li> <li>2) логическая проверка — анализ последствий убеждения для жизни, отыскание «за» и «против» этого убеждения, сократический диалог, вскрытие источников в детстве и оценка настоящего, вскрытие порочного круга самосбывающегося пророчества.</li> </ol>
<p><b>3</b> <b>Изменение через конфронтацию</b> Ключевые вопросы: Каковы последствия моей убежденности? Что произойдет, если я изменю свое видение?</p>	<p><b>Техники конфронтации:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) действие вопреки убеждению и фиксация выводов, целенаправленная выработка альтернативных убеждений;</li> <li>2) целенаправленный подбор фактов под новые, адаптивные убеждения — выписывание на соответствующем листе;</li> <li>3) овладение навыком совладающего диалога — техники «up dog», обмена ролями с ведущим;</li> <li>4) девятишаговый рефрейминг — выявление и модификация убеждений с помощью воображения.</li> </ol>

Таблица 3. Шаги в работе с убеждениями.

(Основные направления современной психотерапии.—М.: Когито-Центр, 2000)

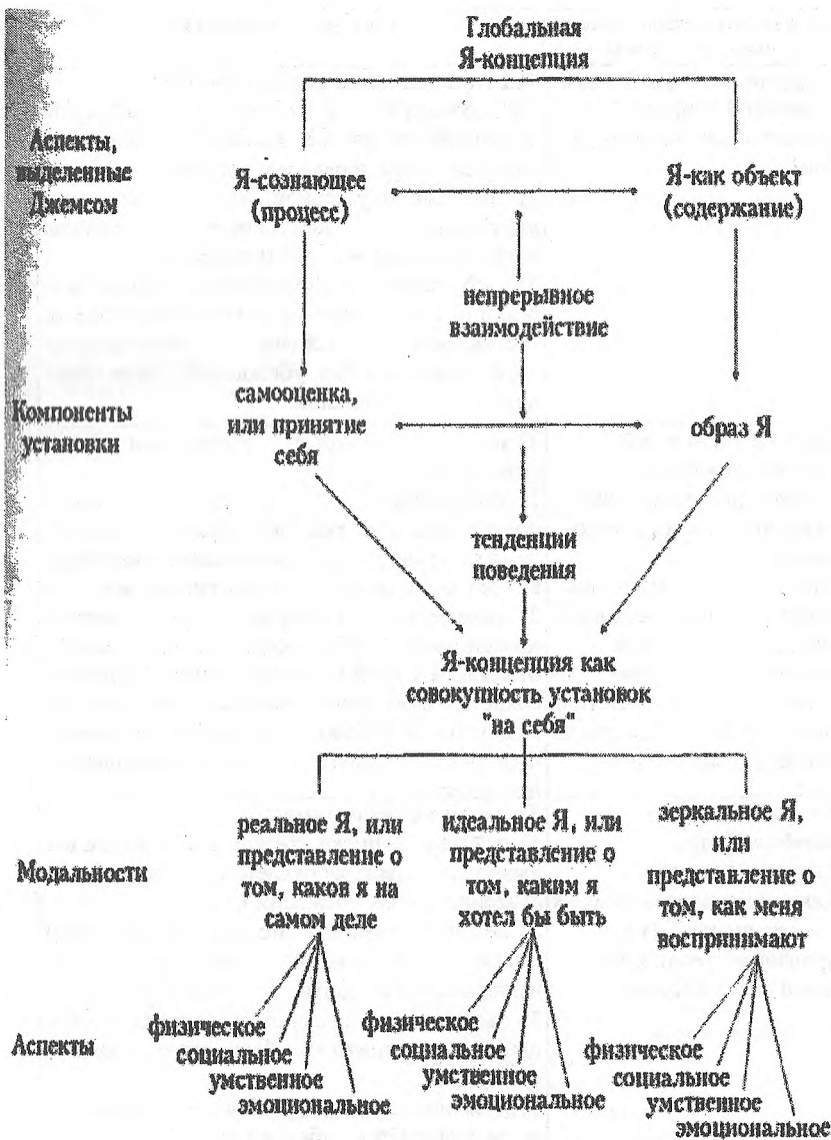
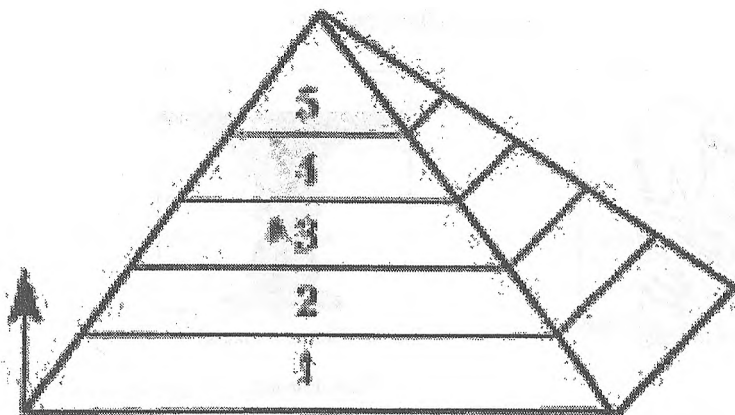


Схема 5. Структура «Я-концепции».

(Личность, внутренний мир и самореализация. Идеи, концепции, взгляды. / Сост. Ю.Н. Кулюткин, Г.С. Сухобская. – СПб.: Изд-во Института образования взрослых, 1996)





- 1) физиологические потребности
- 2) потребности в безопасности
- 3) потребности в любви
- 4) потребности в уважении
- 5) потребности в самореализации

Схема 6. Пирамида потребностей по А. Маслоу  
 (Г.К. Селевко. Реализуй себя. - М.: Народное образование, 2006)

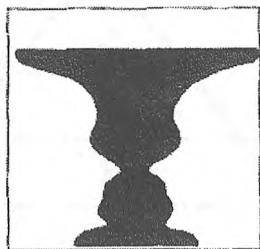


Схема 7. Психодраматическая кривая Холандера  
 (Е.В. Сидоренко. Психодраматический и недирективный подходы в групповой работе. - СПб.: Речь, 2002)

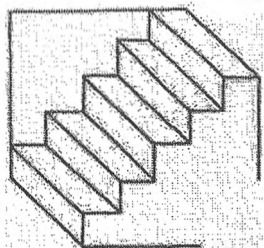
Схема 8. Фигура и фон



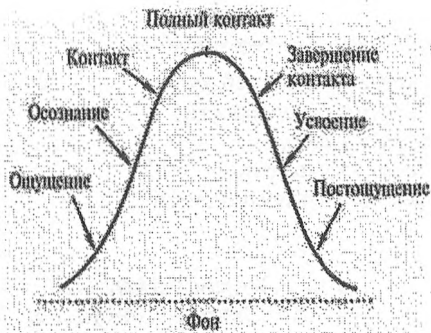
Жена или теща?



Два профиля или ваза?



Лестница или карниз?



Динамика развития потребности

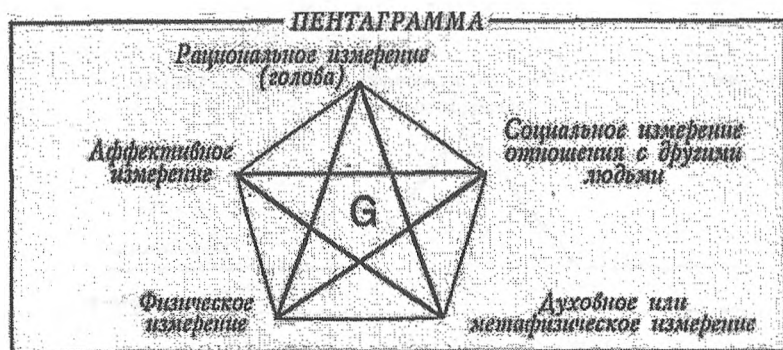
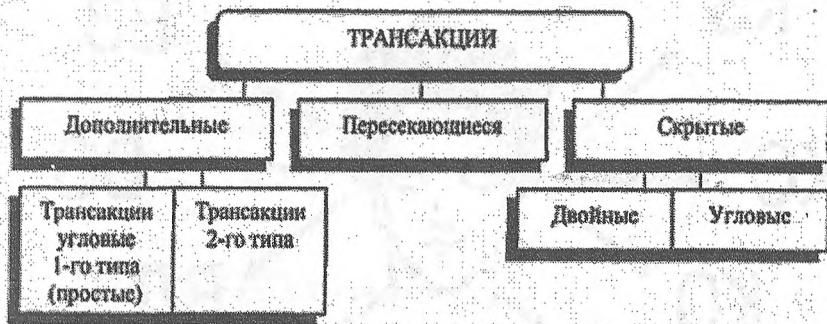


Схема 9. Пентаграмм С. Гингера.

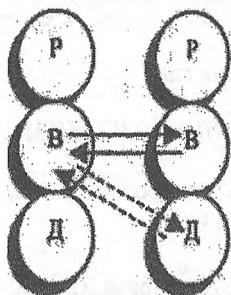
(Гингер С., Гингер А. *Геитальттерапия контакта.* Пер. с франц. Е. Просветиной.  
– СПб: Институт Геитальта, 1997)

## Типы транзакций

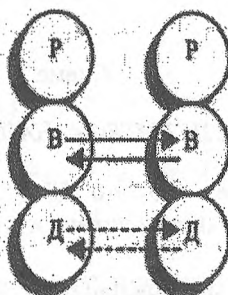


а) дополнительные транзакции второго типа;

б) пересекающиеся транзакции



а) угловая транзакция



б) двойная транзакция

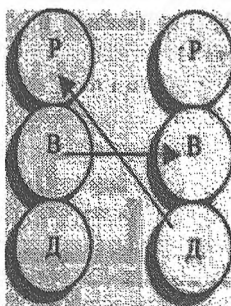
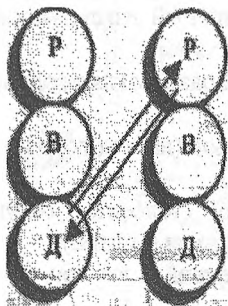


Схема 10. Типы транзакций

(Кондратьева О.В., Кондратьев С.В. Социальная психология. – Волгоград: Учитель, 2004)

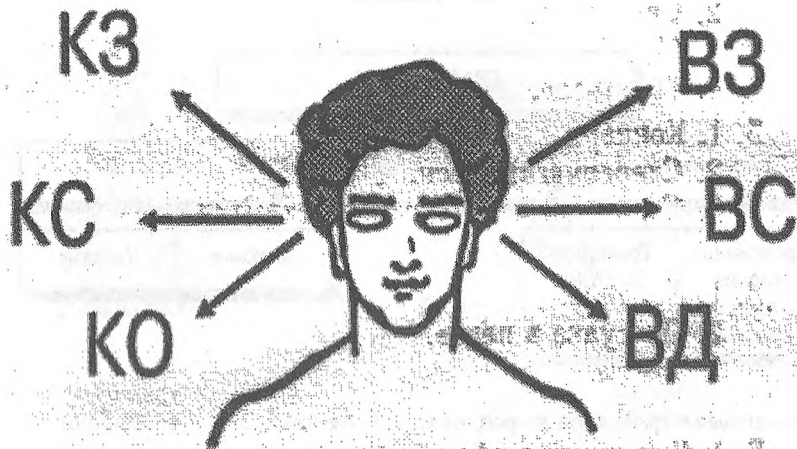


Схема 11. Движения глаз

**СЛЕДИТЕ ЗА НАПРАВЛЕНИЕМ ВЗГЛЯДА!**

Помните, что это **ВЫ** смотрите на собеседника, так что направления указаны вправо и влево от вас!

**K3** — конструирование зрительного образа (взгляд вверх и влево).

**B3** — вызов из памяти зрительного образа (взгляд вверх и вправо); расфокусированный или неподвижный взгляд также может свидетельствовать о визуальной обработке.

**KC** — конструирование слухового образа (взгляд горизонтально и влево).

**BC** — вызов из памяти звуков или слов (взгляд горизонтально и вправо).

**KO** — кинестетические ощущения (телесные ощущения и эмоции); вызов и конструирование (взгляд вниз и влево).

**BД** — кинестетический внутренний диалог (вызов и конструирование); взгляд вниз и вправо.

*(Пауэлл Т., Пауэлл Дж. Психотренинг по методу Хосе Сильвы. — СПб.: Питер Пресс, 1996)*

1. Низшее бессознательное
2. Среднее бессознательное
3. Высшее бессознательное
4. Сфера сознания
5. Персональное Я
6. Трансперсональное Я
7. Коллективное бессознательное (нижнее, среднее, верхнее)

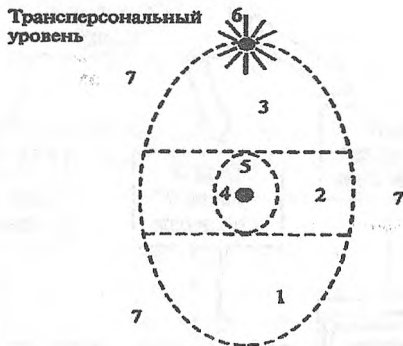


Рис. 1

Схема 12. Модель человеческой психики



Схема 13. Классификация страхов

(Щербатых Ю. Избавиться от страха? Это просто. – М.: ЭКСМО, 2006)



Схема 14. Разновидности социальных страхов.

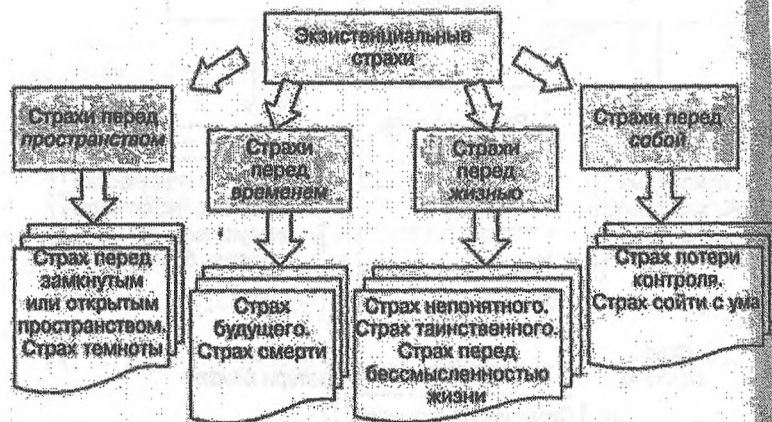


Схема 15. Классификация экзистенциальных страхов

(Щербатых Ю. Избавиться от страха? Это просто. – М.: ЭКСМО, 2006)

### 3.3. Краткий словарь понятий

*Автоматические мысли* — быстро и незаметно возникающие мысли, являющиеся промежуточным звеном между восприятием ситуации и эмоциями.

*Агрессия* — враждебные чувства или действия по отношению к другим живым существам или предметам, имеющие целью нанесение им вреда, ущерба. Также может пониматься как сильная тенденция к достижению цели, к экспансии, победе.

*Анима* — образ женской души в бессознательном мужчины.

*Анимус* — образ мужской души в бессознательном женщины.

*Архетипы* — древние формы мыслительных представлений, составляющие содержание коллективного бессознательного. Отражены в мифах и сказаниях.

*Аутизм* — самозамыкание личности, уход от контакта с людьми и миром.

*Базисные посылки* — глубинные когнитивные схемы, порождающие соответствующую интерпретацию опыта.

*Бихевиоризм* — поведенческая психология, прежде всего изучающая механизмы образования новых поведенческих навыков и методы обучения навыкам.

*Вытеснение* — волевое изгнание из сферы психического нежелательных чувств, мыслей или образов.

*Гештальт* — целостность, несводимая к сумме элементов; образ.

*Деревлексия* — метод психотерапии, состоящий в перенесении внимания со своей личности на какую-то внешнюю цель.

*Десенсибилизация* — снижение чувствительности клиента к тем или иным неприятным факторам (например, вызывающим чувство тревоги) с помощью системы упражнений, прежде всего с помощью релаксации.

*Защита* — тот или иной способ не допустить в сознание нежелательное понимание собственных мотивов или неприятные переживания.

*Зрелость личности* — состояние индивида, при котором он способен опираться на собственные силы при решении своих проблем и принимать ответственность за свои решения на себя.

*Игра (психологическая)* — часто повторяемая серия трансакций, часть из которых являются скрытыми, со скрытым мотивом, называемым расплатой.

*Интенция парадоксальная* — метод психотерапии, состоящий



в том, что клиент должен парадоксально стремиться испытать то, чего он опасается, или стремиться совершать навязчивые действия, или иметь навязчивые мысли, от которых он хотел бы отделаться.

**Интервенция** — психотерапевтическое воздействие терапевта (вопрос, утверждение, действие), преследующее те или иные терапевтические цели.

**Интроекция** — принятие индивидом чужих мнений и установок без переработки или попытки сделать их своими собственными.

**Инсайт** — озарение, возникновение нового понимания, творческого решения проблемы.

**Катарсис** — вторичное проживание патогенных аффектов, приводящее к их разрядке.

**Конструктивное поведение** — поведение, ведущее к решению проблемы, избавлению от психологической зависимости и обретению новых возможностей, принятию ответственности за свою жизнь.

**Медитация** — углубленное размышление, результатом которой является инсайт, творческое решение проблемы, просветление личности.

**Оно (Ид)** — структура личности, ответственная за влечения и инстинкты.

**Психотерапия медицинская** — система лечебного воздействия на психику и через психику на организм больного.

**Психотерапия психологическая** — решение внутриличностных проблем человека психологическими средствами.

**Проблема психологическая** — невозможность достижения индивидом желаемых целей, причина которой коренится в психике самого индивида.

**Проекция** — приписывание другому человеку и даже предмету своих собственных желаний и суждений.

**Протагонист** — член группы в психодраме, чья проблема в данный момент является основой психодраматического действия.

**Рационализация** — попытка разумным способом объяснить иррациональное поведение и скрыть от себя свои истинные мотивы.

**Регрессия** — переход на более ранние, детские формы поведения и переживания.

**Репрессия** — подавление нежелательных мотивов и действий.

**Самоактуализация** — наиболее полное осуществление в жизни потенциала своих способностей и развитие этих способностей.

**Сверх-Я (Супер-Эго)** — структура личности, ответственная за моральные установления и социальные нормы.

**Стиль жизни** — уникальный способ достижения своих жизненных целей.

**Сублимация** — перевод энергии неудовлетворенных низших мотивов на более высокий уровень, иногда понимается как удовлетворение этих мотивов в фантазии, в какой-то другой превращенной форме.

**Субъект** — человек (или группа людей), проявляющий (ая) свое воздействие на ту или иную социальную ситуацию или решение той или иной проблемы.

**Сценарий жизни** — постепенно разворачивающийся жизненный план, создаваемый в детстве на основе родительских предписаний и культурных влияний.

**Теле** — специфическое переживание взаимопонимания, глубокого эмоционального контакта, возникающее между членами психодраматической группы.

**Тень (Альтер-Эго)** — центр личного бессознательного, куда вытесняются все несовместимые с личностью влечения и особенности характера.

**Трансакция** — любое слово, жест или действие, направленное от одного человека к другому.

**Трансфер (перенос)** — перенос чувств, испытываемых к кому-либо ранее, на новый объект. Перенос обычно проявляет себя в неадекватности этих чувств в новой ситуации.

**Формирование симптома** — создание симптома болезни с целью избежать осознания нежелательных мотивов или совершения нежелательных действий.

**Фрустрация** — негативное психическое состояние в результате невозможности достижения желаемой цели, неудовлетворения важной потребности.

**Эскапизм** — избегание неприятных переживаний и ситуаций, а также осознания подавленных мотивов.

**Я-концепция** — представление человека о самом себе, отношение к самому себе и поведение, порожаемое этими факторами.

**Я (Эго)** — структура личности, ответственная за сознательное управление поведением в соответствии с требованиями реальности, способная подавлять те или иные инстинкты.

### 3.4. Основная и дополнительная литература.

#### *Основная литература*

1. Айви А.Е., Айви М.Б., Саймэк-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теория и техники: практическое руководство. – М.: Психотерапевтический колледж, 2000.

2. Леннеер - Аксельсон Б., Тюлефорс И. Психосоциальная помощь населению. Пер. со шведского. - М.: Институт социальной работы, 1998.

3. Кондрашенко В.Т., Донской Д.И., Игумнов С.А. Общая психотерапия. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001.

4. Линде Н.Д. Психотерапия в социальной работе. Учебно-методическое пособие. Изд.2-е, исправленное и дополненное. -М.: Институт молодежи, 1996.

5. Линде Н.Д. Основы современной психотерапии. Учебно-методическое пособие. Изд.2-е, исправленное и дополненное. - М.: Академия, 2002.

6. Минутко В.Л. Справочник психотерапевта. - М.: Издательство АО «Консалтбанкир», 1999.

7. Основные направления современной психотерапии. - М.: «Когито-Центр», 2000.

8. Психотерапевтическая энциклопедия. / Под ред Б.Д. Карвасарского. - СПб.: Питер Ком, 1998. (Серия «Мастера психологии»).

9. Психология социальной работы / О.Н. Александрова, О.Н. Боголюбова, Н.Л. Васильева и др.; Под общ. ред. М.А. Гулиной. - СПб.: Питер, 2002. (Серия «Учебник нового века»).

10. Соколова Е.Т. Психотерапия: теория и практика. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002.

11. Ромек В.Г. Поведенческая психотерапия: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 192 с.

12. Рудестам К. Групповая психотерапия. - СПб.: Питер, 2001 (Серия «Мастера психологии»).

13. Таланов В.Л., Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога. – СПб.: Сова; - М.: ЭКСМО, 2003.

14. Ялом И. Групповая психотерапия. Теория и практика. Пер с англ. - М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО Пресс, 2001. (Серия «Кафедра психологии»)

*Раздел I. Психотерапевтические аспекты социальной работы.*

*Тема № 1.1. Психотерапия в решении задач социальной помощи населению.*

Литература.

1. Гуслякова Л.Г. Социальная работа и психология: сферы взаимодействия. \ Системный подход в социальной работе: Методический семинар. Составитель-редактор В.В. Колков. - М.: Институт социальной работы, 1997. С. 169-172.

2. Кёниг К. Когда нужен психотерапевт... - М., 1996.

3. Клиническая психология в социальной работе. Учеб. пособ. – М.: «Издательский центр Академия», 2002.

4. Леннеер - Аксельсон Б., Тюлефорс И. Психосоциальная помощь населению. \Пер. со шведского. - М.: Институт социальной работы, 1998.

*Тема № 1.2. Этические стандарты профессионального поведения.*

Литература.

1. Абрамова Г.С. Психологическое консультирование: Теория и опыт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Изд. центр «Академия», 2000.

2. Бурлакова Г.Ю. Этические императивы в информационном процессе формирования профессиональной культуры специалистов социальной сферы. / Социальная работа: инновационные и компаративные исследования. Под ред. В.И. Жукова: Изд. МГСУ «Союз», 1998.

3. Семенова Н.Д. Этические основы психотерапии. / Основные направления современной психотерапии. - М.: «Когито-Центр», 2000. (С. 44-75)

4. Соколова Е.Т. Психотерапия: теория и практика. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. (Гл. № 8. Этические основы психотерапии и психологического консультирования. С. 348-356)

5. Тихая-Тищенко И.Г. Методология разграничения практической деятельности социального работника и психолога. \ Системный подход в социальной работе: Методический семинар. Составитель-редактор В.В. Колков. - М.: Институт социальной работы, 1997. С. 172-177.

## *Раздел II. Основные психологические теории и их значение для социальной практики.*

### *Тема № 2.1. Психоаналитический подход в современной психотерапии.*

#### Литература

##### 2.1.1.

1. Блюм Г. Психоаналитические теории личности. - М., 1996.
2. Гринсон Р. Р. Практика и техника психоанализа. - Новочеркасск, 1994.
3. Кан М. Между психотерапевтом и клиентом. - СПб, 1997.
4. Райкофт Ч. Критический словарь психоанализа. - СПб.: Восточно-Европейский Институт психоанализа, 1995.
5. Психоанализ: новейшая энциклопедия / Сост. В.И. Овчаренко, Н.А. Грицанов. - Мн.: Книжный Дом, 2010.
6. Садлер Дж., Дэр К., Холдер А. Пациент и психоаналитик. Основы психоаналитического процесса. / Пер. с англ. В.В. Зеленского и М.М. Скородумовой. / Под общ. ред. В.В. Зеленского. - Воронеж: МПО и МОДЭК, 1993.
7. Соколов Э.В. Введение в психоанализ. - СПб., 1998.
8. Томэ Х., Кэхеле Х. Современный психоанализ. - М., 1996.
9. Фрейд З. Психология и защитные механизмы. - М., 1993.
10. Фрейд З. Лекции по введению в психоанализ / Пер. с нем. - М.: Академический проспект, 2009.

##### 2.1.2.

1. Робертсон Р. Введение в психологию Юнга.- Ростов н/Д, 1999.
2. Хилман Д. Архетипическая психология. - СПб., 1996.
3. Юнг К.Г. Психологические типы. - М., 1992.
4. Юнг К.Г. Аналитическая психология. - СПб., 1994.
5. Юнг К.Г. Психология бессознательного/Пер. с нем. - М.: Когито-Центр, 2010.
6. Юнг К.Г. Символическая жизнь /Пер. с англ. - М.: Когито-Центр, 2010

##### 2.1.3.

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. - М., 1995.
2. Адлер А. Воспитание детей. Взаимодействие полов. - Ростов н/Д, 1998.
3. Сидоренко Е. Терапия и тренинг по А. Адлеру. - СПб., 2000.
4. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. — СПб., 1997.

## ***Тема № 2.2. Поведенческая терапия.***

### **Литература.**

#### **2.2.1.**

1. Первин Дж. О. Психология личности: Теория и исследования. – М., 2000. - С. 340-343. (классическое обусловливание страхов)
2. Первин Дж. О. Психология личности: Теория и исследования. – М., 2000.- С. 345-358. (теория оперантного обусловливания)
3. Вильсон Д.Т. Поведенческая терапия // Журнал практической психологии и психоанализа. - 2000. №3.
4. Мейер В., Чессер Э. Методы поведенческой терапии. СПб., 2001.- С. 7-23.
5. Лазарус А. Мультимодальная психотерапия. / Зейг Д.К., Мьюнион М.В. Психотерапия – что это? - М., 2000. - С. 228-232. (конспективное изложение принципов)
6. Лазарус А. Краткосрочная мультимодальная психотерапия. – СПб.: Речь, 2001.

#### **2.2.2.**

1. Бандура А. Терапия социального научения. - СПб., 2000.
2. Бек А. Когнитивная терапия депрессий // Московский психотерапевтический журнал. - 1996. № 3. - С. 69-92.
3. Биик Дж. У. Тренинг преодоления социофобии. Руководство по самопомощи. / Пер. с англ. И. Рассказова. – М.: Изд. Ин-та Психотерапии, 2003.
4. Гаранян Н. Г. Практические аспекты когнитивной психотерапии // Московский психотерапевтический журнал. - 1996. № 3. - С. 29-48.
5. Зелигман М. Как научиться оптимизму. - М., 1997.
6. Мак Мамин Р. Практикум по когнитивной терапии. - СПб., 2001.
7. Элис А. Рационально-эмотивная поведенческая терапия: руководство для психотерапевтов. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008.
8. Эллис А., Драйден У. Практика рационально-эмотивной поведенческой терапии / Пер. Т. Саушкиной – СПб.: Речь, 2002.

## ***Тема № 2.3. Гуманистическое направление в психотерапии.***

### **Литература.**

1. Годфруа Ж. Что такое психология. В 2 т. – М.: Мир, 1992. - Т. 1 С. 245.
2. Маслоу А. Новые рубежи развития человека. \ Хрестоматия

по гуманистической психотерапии. / Пер с англ. Сост. М. Паруш. – М.: Институт гуманитарных исследований, 1995. С. 153-164.

3. Маслоу А. Психология бытия. - М., 1997.

4. Орлов А.Б. Хазанова М.А. Феномен эмпатии и конгруэнтности // Вопросы психологии. 1993. - № 4.

5. Орлов А.Б. Психология личности и сущности человека: Парадигмы проекции практики. – М.: Логос, 1995.

6. Роджерс К. Взгляд на психотерапию, становление человека: Пер с англ. \ Общ. ред. И предис. И.И. Исениной. - М.: Изд. Группа «Прогресс», «Универс». 1994.

7. Роджерс К. Р. Клиенто-центрическая терапия. - М., 1997.

8. Роджерс К. Р. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы.: Монография \ Пер. с англ. О. Кондрашовой, Р. Кучкоровой. - М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. (Серия «Психоаналитическая коллекция»)

9. Сидоренко Е.В. Психодраматический и недерективный подходы в групповой работе с людьми: Методические описания и комментарии. - СПб.: Изд-во «Речь», 2002. – 90 с.

10. Фейдимен Д., Фрейгер Р. Теория и практика личностно-ориентированной психологии. - М., 1996.

#### *Тема № 2.4. Экзистенциальный подход в психотерапии*

##### Литература.

1. Братченко С.Л. Экзистенциальная психология глубинного общения: уроки Джеймса Бюджентала. – М.: Смысл, 2001.

2. Кемпински А. Экзистенциальная психотерапия. - М.; СПб., 1998.

3. Личность: внутренний мир и самореализация. Идеи, концепции, взгляды. / Составители Ю.Н. Кулюткин, Г.С. Сухобская.- СПб.: Изд. Ин-та образования взрослых совместно с из-вом «Тускарора», 1996. С. 5-16.

4. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. - СПб., 2000.

5. Мей Р. Искусство психологического консультирования. / Пер. с англ. Т.К. Кругловой. - М.: Независимая фирма Класс, 1994.

6. Франкл В. Человек в поисках смысла. - М., 1990.

7. Франкл В. Психотерапия на практике. - СПб., 1999.

8. Франкл В. Основы логотерапии. Психотерапия и религия. - СПб., 2000.



9. Фромм Э. Бегство от свободы: Человек для себя.-Минск, 1998.
10. Фромм Э. Человеческая ситуация / Пер. с англ. Под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 1994.

### *Тема № 2.5. Психодрама*

#### Литература

1. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено. Пер. с нем. – М.: Когито-Центр, 2007.
2. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама. - М.: ТОО «Независимая фирма «Класс», 1993.
3. Кипнис М. Драматерапия. Театр как инструмент решения конфликтов и способ самовыражения. - М.: Ось-89, 2002.
4. Морено З.Т. Психодрама / Пер. с англ. Г. Примочкина, В. Рачкова. - М.: Психотерапия, 2008.
5. Морено. Я. Театр импровизации. – Красноярск: Фонд ментального здоровья, 1993.
6. Психодрама: Вдохновение и техника. - М., 1997.
7. Рудестам К. Групповая психотерапия. - М., 1993. - Гл. 5.
8. Сидоренко Е.В. Психодраматический и недерективный подходы в групповой работе с людьми: Методические описания и комментарии. - СПб.: Изд-во «Речь», 2002.
9. Фейдимен Д., Фрейгер Р. Теория и практика личностно-ориентированной психологии. - М., 1996.
10. Юрченко О.А. Психодраматический подход. Тренинг импровизации. – Самара: СИПКРО, 1998.

### *Тема № 2.6. Гештальттерапия*

#### Литература

1. Гештальттерапия: Теория и практика. — М., 2000.
2. Гингер С. Что такое гештальт? Двадцать базовых понятий./ Пер с франц. Е. Просветиной. - СПб.: Санкт – Петербургский институт Гештальта, 1996.
3. Координаты «Я»: здесь и теперь / Альманах. – СПб.: Санкт – Петербургский институт Гештальта, 1996.
4. Мазур Е.С. Концепция незавершенных действий в гештальттерапии // Гештальт-95. Сборник материалов Московского-гештальтститута за 1995 год. – М.: МГИ, 1996.
5. Майер Э. Фредерик С. Перлз и гештальттерапия. / Хрестоматия по гуманистической психотерапии. / Пер с англ. Сост. М.

- Паруш. – М.: Институт гуманитарных исследований, 1995. С. 201-245.
6. Наранхо К. Гештальттерапия. - Воронеж, 1995.
  7. Перлз Ф. Гештальт подход и свидетель терапии. - М., 1996.
  8. Перлз Ф. Гештальт семинары. - М., 1998.
  9. Перлз Ф. Эго, голод и агрессия. - М.: Смысл, 2000.
  10. Перлз Ф. Практика гештальттерапии. - М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 2001.
  11. Симкин Дж. С. Введение в гештальттерапию. / Хрестоматия по гуманистической психотерапии. / Пер с англ. Сост. М. Паруш. – М.: Институт гуманитарных исследований, 1995. С. 246-254.
  12. Хломов Д.Н. Психотерапевтический анализ реабилитации лиц с алкогольной зависимостью// Гештальт-94. Сборник материалов Московского-гештальтститута за 1994 год. – М.: МГИ, 1995.

### ***Тема № 2.7. Трансактный анализ Э.Берн***

#### ***Литература.***

1. Айви А. Е., Айви М.Б., Саймэк-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теория и техники: практическое руководство. – М.: Психотерапевтический колледж, 2000.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. Пер. с англ. / Общ. ред. А. Грузберга. – М.: Эксмо, 2010.
3. Берн Э. Введение в психотерапию и психоанализ для непосвященных / Пер. с англ. А.И. Федорова. – Мн.: Попури, 2010.
4. Гулдинг М., Гулдинг Р. Психотерапия нового решения. - М., 1997.
5. Джеймс Д., Джонгвард Д. Рожденные выигрывать. Трансактный анализ с гештальт упражнениями: Пер. с англ./ Общ. ред. и послесловие Л.А. Петровской. - М.: Издательская группа «Прогресс». «Прогресс - Универс», 1995.
6. Каппони В., Новак.Т. Сам себе Взрослый, Ребенок и Родитель: Пер. с чешского А.В. Агаркова – СПб.: Изд. «Питер», 1995.
7. Стюарт Я., Джойнс В. Современный трансактный анализ. - СПб., 1994.

### ***Тема № 2.8. Нейролингвистическое программирование (НЛП)***

#### ***Литература.***

1. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. Учеб. пособие. - СПб.: Балтийская Педагогическая Академия, 1998.

2. Андреас К., Андреас С. Измените свое мышление — и воспользуйтесь результатами. / Пер. Л. Миникеса, А. Шевченко. - СПб.: Ювента, 1994.
3. Бендлер Р. Используйте свой мозг для изменения. / Пер. Л. Миникеса и Г. Сгонникт. - СПб.: Ювента, 1994.
4. Гриндер Д., Бендлер Р. Из лягушек в принцы. Нейролингвистическое программирование. / Под ред. С. Андерса.. - Пер. с англ. - Воронеж: НПО «МОДЭК», 1994.
5. Гордон Д. Психотерапевтические метафоры. - СПб: Белый кролик, 1994.
6. Грэхем Д. Как стать родителем самому себе. Счастливый невротик. М.: ТОО «Независимая фирма «Класс», 1993.
7. Иванов А.Н. Притчи и истории для тренера и консультанта. - СПб.: Речь, 2007.
8. Коннор Д., Сеймор Д. Введение в нейролингвистическое программирование. - Челябинск, 1998.
9. Кэмерон – Бендлер Л. С тех пор они жили счастливо... - Воронеж: НПО «МОДЭК», 1993.
10. Миллс Дж., Кроули Р. Терапевтические метафоры для детей и «внутреннего ребенка» / Пер. с англ. Т.К. Кругловой. - М.: Независимая фирма «Класс», 2000.
11. Найт С. Руководство по NLP. - СПб.: Речь, 2000.
12. Пауэлл Т., Пауэлл Дж. Психотренинг по методу Хосе Сильвы. - СПб.: Питер Пресс, 1996.
13. Семинар с доктором медицины Милтоном Г. Эриксоном (Уроки гипноза) / Пер. с англ. Т.К. Кругловой. - М.: Независимая фирма «Класс», 1994.
14. Хэйли Д. Необычная психотерапия. / Пер. с англ. С. Горин. - СПб.: Белый кролик, 1995.

### *Тема № 2.9. Трансперсональная терапия.*

#### Литература.

1. Ассаджолли Р. Психосинтез: Принципы и техники / Пер. с англ. Е. Петровой - М.: Эксмо-Пресс, 2002.
2. Баскаков В.Ю. Танатотерапия: Теоретические основы и практическое применение. - М.: Институт общегуманитарных исследований, 2007.
3. Богданович В. Медитативный массаж. — СПб., 1995.
4. Гостев А.А. Дорога из Зазеркалья: Психология развития

образной сферы человека. - М., 1998.

5. Гроф С. За пределами мозга. — М.: Изд-во Трансперсонального Института, 1993. —504 с.

6. Гроф С. Космическая игра: Исследование рубежей человеческого сознания. / Пер с англ. О. Цветковой. — М.: ООО Изд-во АСТ и др., 2002. — 248 с.

7. Гроф С., Хэлифакс Д. Человек перед лицом смерти. / Пер с англ. А. Неклесса. — М.: ООО Изд-во АСТ и др., 2002. — 239 с.

8. Друри Н. Трансперсональная психология / пер. с англ. — М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001. — 208 с.

9. Каптен Ю.Л. Исцеление через медитацию. — СПб., 1994.

10. Линде Н.Д. Медитативная психотерапия. — М., 1994.

10. Налчаджан А.А. Загадка смерти. Очерки психологической танатологии. — СПб.: Питер, 2004.

11. Саймонтон К., Саймонтон С. Возвращение к здоровью. - СПб., 1995.

### *Тема № 2.10. Арт-терапия.*

#### Литература.

1. Арт-терапия. \ Сост. И общ. ред. А.И. Копытина. - СПб.: Питер, 2001. (Серия хрестоматия по психологии)

2. Белоусова Е.В. Художественно-творческие технологии в социальной работе.- Ульяновск: УлГУ, 2004.

3. Белоусова Е.В., Шишкина О.В. Арт-технологии в социальной работе.- Ульяновск: УлГУ, 2004.

4. Вальдес Одрисола М.С. Арт-терапия в работе с подростками. Психотерапевтические виды художественной деятельности. — М.: ВЛАДОС, 2005.

5. Диагностика в арт-терапии Метод «Мандала». — Под ред. А.И. Копытина. - СПб.: Речь, 2001.

6. Киселева М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. — СПб.: Речь, 2007.

7. Копытин А. И. Арт терапия: разнообразие подходов. Методические рекомендации к семинару. - СПб.: Иматон, 1998. Ч. 4. Методы арт-терапевтической работы с лицами преклонного возраста.

8. Копытин А. Руководство по групповой арт-терапии. — СПб.: Речь, 2003.

9. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии. Подходы, диагностика, система занятий. — СПб.: Речь. 2003.

10. Сусанина И.В. Введение в арт-терапию. —М.:Копито-Центр, 2007.

### *III. Интеграция теории и практических навыков*

#### *Тема № 3.1. Условия результативности психотерапии.*

##### Литература.

1. Айви А.Е., Айви М.Б., Саймэк-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теория и техники: практическое руководство. – М.: Психотерапевтический колледж, 2000. – 487 с.
2. Баттерворт Д., Харрис М. Принципы психологии развития. – М., 2000.
3. Немов Р.С. Основы психологического консультирования: Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: ВЛАДОС, 1998.
4. Пек. М.С. Нехоженные тропы: Новая психология любви, традиционных ценностей и духовного роста. - М., 1996.
5. Понятие судьбы в контексте разных культур. – М., 1994.

#### *Тема № 3.2. Стратегии терапевтической помощи и ее содержание*

##### Литература.

1. Горянина В.А. Психология общения. – М.: Академия, 2002.
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: Диагностика и профилактика. – СПб: Питер, 2005.
3. Геронтопсихология / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2007.
4. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. – М.: ЭКСМО, 2005. (Справочник практического психолога)
5. Малкина-Пых И.Г. Психология поведения жертвы.– М.: ЭКСМО, 2006. (Справочник практического психолога)
6. Малкина-Пых И.Г. Телесная терапия. – М.: ЭКСМО, 2005.
7. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. - СПб., 2000.
8. Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006.
9. Психосинтез и другие интегративные техники в психотерапии. – М., 1997.
10. Справочник практического психолога. Техники гештальта и когнитивной терапии. – М.: ЭКСМО, 2004.
11. Таланов В.Л., Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога. – М.: ЭКСМО, 2003.

#### **IV. Раздел. Методические рекомендации студенту по освоению учебной дисциплины «Психотерапия в социальной работе» и организации самостоятельной работы**

##### **4.1. Рекомендации по освоению программы учебной дисциплины и организации самостоятельной работы**

Главным результатом учебной деятельности студента по освоению программы учебной дисциплины «Психотерапия в социальной работе» должно стать умение подходить к жизненным явлениям и практическим задачам с научных позиций, мыслить на основе полученных научных знаний. Усвоение учебного материала невозможно без самостоятельной работы студентов.

Для успешного овладения программой дисциплины студенту необходимо систематически, ежедневно заниматься самостоятельно. Эффективность интеллектуального труда находится в прямой зависимости от его правильной организации. Однако далеко не все студенты владеют навыками самостоятельной работы. Именно поэтому, определяя объем, вид и форму самостоятельной работы студентов, следует дать необходимые комментарии:

- работайте в одни и те же часы, формируйте у себя привычку к умственному труду;
- планирование умственного труда позволяет работать четко и ритмично;
- планируйте точно, что вам нужно сделать за сегодняшний день, но не забывайте о перспективе;
- выполнение сложной работы планируйте по частям;
- ритмичность труда и отдыха способствует повышению работоспособности;
- правильная организация рабочего места - один из первых признаков культуры умственного труда;
- ежедневно подводите итоги проделанной работы.

*Самостоятельная учеба* как система имеет свою структуру. Студенту важно использовать сполна все элементы этой структуры, предусматривающей следующие виды деятельности: чтение конспекта лекций; чтение, комментирование и конспектирование учебной и научной литературы; подготовка к практическим занятиям; выполнение тестовых заданий; выполнение контрольной работы, подготовка к экзаменам.

*Чтение конспекта лекций* имеет несколько целей: первая - вспомнить, о чем говорилось на лекциях; вторая - дополнить конспект некоторыми мыслями и примерами из жизни, подкрепляющими и углубляющими понимание ранее услышанного в лекциях; третья - прочитать по учебнику то, что в краткой лекции подробно не могло быть раскрыто, но в то же время подчеркивались какие-то особенности и нюансы, на которые студенту надо будет обратить особое внимание при чтении литературы. В последнем случае конспект лекций служит своеобразным путеводителем, ориентирующим в дальнейшей работе: что и где прочитать, чтобы лучше и подробнее разобраться в тех вопросах, которые в лекциях только намечены, но не раскрыты.

*Учебник* по психотерапии является основным видом учебной литературы. В нем систематически излагается материал о современном уровне достижений психотерапевтической науки и практики на доступном студенту языке. Учебник углубляет и уточняет знания, полученные студентом на лекциях, и одновременно побуждает к дальнейшему изучению затронутого круга вопросов по рекомендованной литературе.

Ведущее место в самостоятельной работе студентов *принадлежит работе с книгой, с первоисточником*. Работа с первоисточниками - одно из важнейших условий выполнения письменных работ, она помогает студентам выработать самостоятельность суждений, учит студентов подходить с собственной оценкой к тому или иному вопросу. Предлагаем характеристику отдельных литературных источников.

*Монография* — это научный труд одного или нескольких придерживающихся единой точки зрения авторов, в котором содержится всестороннее теоретическое исследование одной проблемы или темы.

*Брошюра* — непериодическое печатное издание небольшого объема, как правило, научно-популярного характера.

*Сборник* научных статей — издание произведений одного или нескольких авторов, которые одну научную проблему рассматривают часто с различных точек зрения.

*Журнальная статья* — научное произведение небольшого размера, в котором проблема рассматривается с обоснованием ее актуальности, теоретического и прикладного значения, с описанием методики и результатов проведенного исследования.



*Рецензия* — критический разбор одного или нескольких научных произведений, где дается анализ важности, актуальности представленных исследований, оценивается качество изложения, приводятся отзывы специалистов.

*Аннотация* — краткая характеристика книги, статьи, рукописи. В ней излагается основное содержание данного произведения, даются сведения о том, для какого круга читателей оно предназначено.

*Тезисы доклада* — краткое изложение содержания предстоящего научного сообщения; тезисы.

Работа с научной литературой - понятие достаточно широкое, оно включает в себя: регулярность чтения, скорость чтения, виды чтения, умение работать с информационно-поисковыми системами и каталогами библиотек, рациональность чтения, умение вести различные виды записей.

В работе с научной литературой рекомендуется:

- выбирайте нужную книгу, раскрывающую содержание изучаемой темы;

- обязательно определите, с какой целью вы будете читать;

- в зависимости от цели чтения выбирайте способ чтения: ознакомительное или изучающее, сплошное или выборочное, медленное или быстрое;

- читая, вникайте в сущность прочитанного, находите главное, наиболее существенное, пытайтесь связать читаемое с жизнью, с практическим опытом, с тем, что уже известно;

- возвращайтесь к прочитанному: повторение - лучшее средство закрепления прочитанного;

- прочитав книгу, попытайтесь дать ей оценку, подумайте, чему она вас научила;

- используйте различные виды записей: конспекты, тезисы, планы, цитаты, выписки.

*Выписки, цитаты* - дословные, точные записи определенного текста с указанием автора и источника. В тексте контрольной работы цитаты должны быть обязательно оформлены, т.е. указан автор, название работы, место издания, год, страница.

*План* - совокупность кратко сформулированных, последовательно изложенных мыслей - заголовков, отражающих основное содержание прочитанного. Планы могут быть простыми и сложными (пункты подразделяются на подпункты), тематическими и систематическим, краткими и развернутыми.

*Тезисы* - основные положения текста, без приведения фактического материала.

*Конспект* - ведение детальных записей по изучаемому первоисточнику. Основу конспектирования составляет выделение главных идей и положений работы.

Читая книги по предмету, студент усваивает знания по широкому спектру проблем, в том числе и по тем конкретным вопросам, которые потребуют от него ответа на экзамене. Поэтому нужно всегда держать под рукой наводящие вопросы и фиксировать для себя (записывать в конспект, отмечать на вопроснике и т.д.), по каким вопросам найдены ответы. Самостоятельное изучение рекомендованной литературы обычно приводит к знанию ответов на все вопросы, выносимые на экзамен. Таким образом, освоение учебного предмета в процессе самостоятельного изучения научной литературы и является *подготовкой к экзамену*.

Познавательная деятельность студента в своей основе всегда опирается на целостные психические образы. В силу абстрактности предмета психологической науки используют знаково-символические средства, которые несут в себе черты психического образа и потому являются наглядными.

В самостоятельной работе студента опора на модели объекта облегчает понимание связи между научной теорией и материальной действительностью, способствует обобщению и запечатлению изучаемого материала в памяти. Поэтому в *подготовке к экзамену* рекомендуется широкое использование таблиц и схем по темам дисциплины, которые представлены в параграфе 3.2. (топографическая модель личности З. Фрейда; схема психической жизни человека Э. Берна; пирамида потребностей А. Маслоу и др.)

## 4.2. Методические указания к практическим занятиям и тестовым заданиям.

### Подготовка к практическим занятиям

Практические занятия предусматривают групповую форму обучения и выполнение учебных задач, заданий и игр.

Понятие «задача» широко используется в социальных науках.

*Задача* - это знаковая модель какой-то прошлой проблемной ситуации. Если в этой ситуации выделить условия и искомые, то она превращается в задачу. Учебной задачей называют задачу, специально подобранную или сконструированную для целей обучения.

*Задание* понимается нами как требование выполнить какое-то

действие. У задания менее строгая, чем у задачи, логическая формулировка, но требования похожи: ответить на вопрос, выполнить какое-то действие и т.д.

Для обучения психотерапевтической работе выбраны две группы учебных задач:

1) задачи, целью которых является овладение студентами учебной информацией;

2) задачи, целью которых является овладение профессиональными знаниями, умениями и навыками.

Каждая группа задач может содержать:

а) прямые вопросы, требующие знаний учебного материала и способности его припомнить. Они обеспечивают актуализацию учебного материала. Это дает возможность студентам понять, какие виды знаний являются наиболее существенными (основные понятия, функции, механизмы, свойства, закономерности различных психологических явлений и др.; например, «раскрыть понятия «трансфер», «инсайт»);

б) косвенные вопросы, требующие размышления, на которые невозможно ответить путем простого припоминания. Это задачи на интерпретацию психологических фактов, законов, на сравнительный анализ концепций, точек зрения, представлений (например, практическая работа по адаптации к логотерапии упражнений клиентоцентрированной терапии по темам «трудность в общении с друзьями, в семье», «скука», «озабоченность в связи с болезнью», «утрата» и т.д.).

*Игровые формы обучения* в наибольшей мере способствуют глубокому усвоению студентами профессиональных знаний через личностную причастность к профессии и приобретению навыков социального взаимодействия в ходе игровых действий. При обучении психотерапии используются игровые формы трех видов:

1) ситуационные игры;

2) ролевые игры;

3) деловые игры.

*Ситуационная игра* как метод анализа конкретных ситуаций состоит в том, что преподаватель предлагает студентам какую-то реальную ситуацию, которая характеризует определенный аспект деятельности социального работника. Затем при совместном обсуждении моделируются альтернативные решения и принимается наиболее подходящее. Цель таких игр в усвоение профессиональных знаний, что предполагает решение следующих задач:

- иллюстрация профессиональной ситуации;
- понимание её сущности (причин проблемы, мотивации поведения участников и др.)
- формирование навыка принятия решений.

К игровым ситуациям можно отнести, например, ситуацию «Конфликт», целью которой может стать отработка действий по принятию решений в ситуации конфликта методами психодрамы.

*В ролевой игре* личность находится в двух планах: реальном и условном (игровом). С помощью ролевой игры студент проигрывает профессиональные и социальные отношения, учится принимать самостоятельные решения. В основном это небольшие по времени исполнения, с простым сюжетом и ограниченным количеством участников игры. Например, игры: «На приеме у специалиста социально-психологической службы». Роли: клиент, специалист по социальной работе (остальные студенты - зрители).

*Специфика деловой игры* заключается в том, что она моделирует предметное и социальное содержание будущей профессии в целом. Цели деловой игры:

- формирование целостного представления о профессиональной деятельности и ее динамике;
- формирование профессиональной компетентности специалиста (профессиональных умений, навыков, способностей);
- развитие социальной компетентности (умения принимать совместные решения, способности к управленческой деятельности, творческого отношения к делу; понимание себя и других);
- формирование профессиональной мотивации.

Деловая игра выступает как условная практика (квазипрактика), где студенты приобретают профессиональный и социальный опыт, компенсируют разрыв теории и практики.

Участие в деловых играх, тренингах, выполнение творческих заданий позволяет студентам побывать в различных жизненных и профессиональных ролях; поверить в уникальность индивидуальности другого, принять другого с его недостатками встать на его точку зрения; снять зажимы, комплексы, овладеть техникой смены ролей, научит расслабляться; почувствовать себя человеком, совершенствующим свои качества; предвосхищать события и заданное соотносить с реальным.

## Подготовка к тестовым заданиям.

*Тесты* - стандартизированные задания, по результатам выполнения которых судят о психофизиологических и личностных характеристиках, а также знаниях, умениях и навыках испытуемого. Тест - важный компонент современной технологии обучения, инструмент измерения уровня усвоения знаний, позволяющий оптимально управлять учебным процессом, обеспечивая постоянную обратную связь.

Предложенные в пособии тесты позволяют определить, насколько каждый испытуемый владеет знаниями, навыками, необходимыми для выполнения определенных учебных и профессиональных задач.

По форме предъявления заданий применялись тесты: 1) закрытого типа (необходимо выбрать один или несколько ответов из предложенных); 2) тесты открытого типа (необходимо самостоятельно сформулировать правильный ответ); 3) тесты на соответствие (необходимо связать элементы одной группы с одним или несколькими элементами другой группы).

Тесты применимы для проведения текущего, рубежного, итогового и отсроченного тестирования.

В параграфе 2.3. данного пособия приведено 23 задания по темам дисциплины, но могут быть смоделированы тесты по 20-60 заданий, например, по разделу дисциплины, и более. Оптимальное количество заданий для конкретного вида тестирования определяется целями контроля. Время, отводимое на выполнение каждого задания, в рекомендациях по составлению тестов обычно определяют в пределах 30-60 секунд для тестов закрытого типа с выбором одного верного ответа.

### *Методические рекомендации по работе с тестами*

#### *Тестовые задания закрытого тип.*

Задание закрытой формы состоит из неполного утверждения с одной вакансией и множества элементов, один или несколько из которых являются правильными заключениями (ответами). Испытуемому необходимо выбрать правильный ответ из данного множества.

Возможны два варианта представления на экране дисплея закрытой формы тестового суждения:

- выбор только одного элемента из предъявленного множества (одно правильное заключение);

- выбор одновременно несколько элементов из предъявленного множества (несколько правильных заключений).

#### *Тестовые задания открытого типа*

Задание открытой формы требует сформулированного самим обучаемым ответа и имеет вид неполного утверждения, в котором отсутствует один элемент. Обычно тестируемому следует подставить число или слово (возможно словосочетание, состоящее не более чем из двух слов).

Если количество ключевых элементов более одного, то вводимые тестируемым значения отображаются не на месте их реального расположения, а во вспомогательном, специальном поле.

#### *Тестовые задания на соответствие*

В тестовых заданиях на установление соответствия требуется выбрать из двух приведенных множеств объектов пары. Испытуемый должен связать каждый элемент первой группы с одним или несколькими элементами из второй группы.

### **4.3. Образцы оформления контрольных работ.**

Выполнение письменных контрольных работ призвано компенсировать недостаток академического времени. Их задача - формирование у студентов умения работать с первоисточниками, формирование навыков научного исследования и творческой деятельности. Овладевая методами анализа первоисточников, научных статей, студенты легче воспринимают сложные вопросы терапевтической практики.

Письменные *контрольные работы* - один из видов учета и контроля знаний. Они выполняются после изучения темы или всего курса. Для более четкой организации данного вида самостоятельной работы студентам предлагаются тематика контрольных работ и литература.

При подготовке контрольных работ необходимо придерживаться тематики, которую рекомендует преподаватель.

Первым этапом подготовки является выбор темы, составление плана и изучение подобранной литературы, других источников. В процессе изучения литературы делаются краткие записи наиболее важных положений. Затем весь подготовленный материал систематизируется согласно плану, уточняются цитаты и выписки, составляется примерное содержание контрольной работы.



На последнем этапе контрольная работа доводится до уровня требований. Рекомендуется следующая структура контрольной работы: введение, основная часть, заключение, список использованных источников и приложения. При этом каждая часть контрольной работы пишется с новой страницы.

Во *введении* (2-3 стр.) прописывается актуальность выбранной темы, дается ее обоснование, определяется объект и предмет, формулируется цель и задачи данной работы, делается обзор научной разработанности темы.

В *основной части* (10 - 11 стр.) - анализируются различные подходы к изучаемой проблеме в научной литературе, сопоставляются различные точки зрения ученых и практиков психотерапии, осуществляется проработка и осмысление теории вопроса.

Изложение теоретического материала должно быть логичным, по теме, с выводами и обобщением, проявлениями собственного отношения к проблеме, сопровождаться сносками на используемую научную литературу. Сноски соответствующим образом нумеруются и размещаются в конце работы в разделе «Список использованных источников».

В *заключении* (2-3 стр.) излагаются обоснованные выводы и предложения по теме контрольной работы.

Контрольная работа сопровождается списком *источников*, оформленным в соответствии с требованиями библиографического описания. Для написания контрольной работы рекомендуется использовать не менее пяти литературных источников.

#### *Образцы библиографического описания использованной литературы*

##### *Официальные материалы*

1. Конвенция о признании квалификаций, относящихся к высшему образованию в Европейском регионе. Лиссабон. 11.40.97. г.  
// Официальные документы об образовании. – 2000. - № 11. – С. 76-94.

##### *Книги одного автора*

1. Юнг К.Г. Символическая жизнь /Пер. с англ. – М.: Когито-Центр, 2010.

##### *Книги двух авторов*

1. Леннеер-Аксельсон Б., Тюлефорс И. Психосоциальная помощь населению. \ Пер. со шведского. - М.: Институт социальной работы, 1998.



### *Книги трех авторов*

1. Айви А. Е., Айви М.Б., Саймэк-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теория и техники: практическое руководство. – М.: Психотерапевтический колледж, 2000.

### *Сборники работ разных авторов с общим заглавием*

1. Психология социальной работы / О.Н. Александрова, О.Н. Боголюбова, Н.Л. Васильева и др.; Под общ. ред. М.А. Гулиной. - СПб.: Питер, 2002. (Серия «Учебник нового века»).

### *Статьи из сборников работ разных авторов*

1. Гуслякова Л.Г. Социальная работа и психология: сферы взаимодействия. \ Системный подход в социальной работе: Методический семинар. Составитель-редактор В.В. Колков. - М.: Институт социальной работы, 1997. С. 169-172.

### *Материалы конференций, совещаний, семинаров*

1. Конева Л.А. Организация самостоятельной работы студентов в межсессионный период: Материалы учеб-метод, конф. «Межсессионная работа со студентами: традиционные и новые формы», г.Самара, 25 - 26 февраля 2001 г. / Под ред. д-ра ист. наук, проф. П.С. Кабытова - Самара.: изд-во Сам.ГУ, 2001. - С. 22 -24.

### *Статьи из периодических изданий*

1. Вильсон Д.Т. Поведенческая терапия // Журнал практической психологии и психоанализа. - 2000. - №3. – С.23-27.

### *Учебные пособия, словари, справочники*

1. Линде Н.Д. Основы современной психотерапии. Учебно-методическое пособие. Изд.2-е, исправленное и дополненное. - М.: Академия, 2002.

К оформлению контрольной работы предъявляются следующие требования: она должна быть написана от руки аккуратным почерком или отпечатана на принтере, на стандартных листах белой бумаги (формат А 4), шрифт 14, интервал 1, подшита в скоросшиватель.

Контрольная работа проверяется преподавателем и оценивается по системе «зачет» или «незачет».

Контрольная работа не может быть оценена положительно, если в ней поверхностно раскрыты вопросы, допущены принципиальные ошибки, а также при условии механически переписанного материала из учебников или другой литературы.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Социологический факультет

Специальность – социальная работа

Контрольная работа  
по дисциплине  
«Психотерапия в социальной работе»

тема:

«Мультимодальная терапия поведения А. Лазаруса»

Выполни (а): студент(ка)  
5 курса, группа № 16501.10  
заочного отделения,  
Ф.И.О.  
(студента)

Проверил (а):  
доцент, кан. психол. наук  
Вострикова Т.П.

#### 4.4. Консультирование в системе самостоятельной работы студентов

Консультации являются одной из форм руководства педагогом самостоятельной работой обучающихся и оказания им помощи в освоении учебного материала.

Самостоятельное освоение дисциплины «Психотерапия в социальной работе» предполагает проведение групповых и индивидуальных консультаций, в межсессионный период и в период непосредственной подготовки к экзамену.

По теоретической части курса и вопросам, связанным с выполнением контрольных работ, в течение всего семестра желающие студенты могут регулярно консультироваться с преподавателем. Консультации проходят в соответствии с установленными на кафедре графиком. Цель посещения консультации - получить ответы на вопросы, которые возникли у студента в ходе самостоятельной подготовки, или которые он хотел бы обсудить с преподавателем, а именно:

- касающиеся организации и методики самостоятельной работы;
- выясняющие дополнительные литературные и научные источники;
- связанные с уточнением тех или иных научных данных, научно-теоретических положений, новых понятий;
- касающиеся подготовки к практическим занятиям или написанию контрольной работы.

Групповые и индивидуальные консультации, проводятся также и в период непосредственной подготовки к экзамену на сессии. Рекомендуется обратить внимание на организационные указания по подготовке к экзамену, которые даются преподавателем заблаговременно, на одном из занятий. На заключительной лекции преподавателем указываются наиболее трудные места курса, а также сложные темы, выявленные на предыдущих экзаменах.

Предэкзаменационная консультация проводится за день до экзамена с целью:

- дать организационные указания о порядке работы при подготовке к экзамену, рекомендации по лучшему усвоению и приведению изученного материала дисциплины в стройную систему;
- ответить на непонятные, плохо усвоенные вопросы;
- ответить на вопросы, возникшие в процессе изучения дисциплины и выходящие за рамки учебной программы.

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
<b>I. Раздел. Рабочая программа дисциплины «Психотерапия в социальной работе».....</b>	<b>4</b>
1.1. Учебно-тематический план дисциплины.....	4
1.2. Программа лекционного курса.....	5
1.3. Вопросы для подготовки к экзамену.....	9
<b>II. Раздел. Практические занятия по дисциплине.....</b>	<b>10</b>
2.1. Темы и задания практических занятий.....	10
2.2. Кроссворды.....	16
2.3. Тестовые задания.....	23
2.4. Варианты контрольных работ.....	26
<b>III. Раздел. Справочный материал для самостоятельной подготовки студентов.....</b>	<b>27</b>
3.1. Тесты к темам дисциплины.....	27
3.2. Таблицы и схемы по темам дисциплины.....	31
3.3. Краткий словарь понятий.....	43
3.4. Основная и дополнительная литература.....	46
<b>IV. Раздел. Методические рекомендации студенту по освоению программы учебной дисциплины «Психотерапия в социальной работе» и организации самостоятельной работы.....</b>	<b>56</b>
4.1. Рекомендации по освоению программы учебной дисциплины и организации самостоятельной работы.....	56
4.2. Методические указания к практическим занятиям и тестовым заданиям.....	59
4.3. Образцы оформления контрольных работ.....	63
4.4. Консультирование в системе самостоятельной работы студентов.....	67
<b>Содержание.....</b>	<b>68</b>