

**«Введение в
психологическое
консультирование,
психокоррекцию и
основы психотерапии»**

Подготовила студентка

Группы ПСХ-641

Школа Ю.В.

План:

1. Медицинское и психологическое значение термина «психотерапия».
2. Суггестивная и рациональная, индивидуальная и групповая, общая и частная психотерапия.
3. Психоанализ.
4. Гуманистическая психотерапия.
5. Психодрамма.
6. Гештальт-терапия.
7. Психосинтез.
8. Трансактный анализ.

Словарь

- * **Психотерапия** — система лечебного воздействия на психику и через психику на организм человека [2, 122].
- * **Психоанализ** – психологическая теория, разработанная в конце XIX — нач. XX века австрийским неврологом З. Фрейдом, а также чрезвычайно влиятельный метод лечения психических расстройств, основанный на этой теории [2. 122].
- * **Психодрамма** – метод психотерапии и психологического консультирования, созданный Якобом Морено [2, 122].
- * **Суггестивный** – 1. Воздействующий на чьи-либо мысли, подсознание или поведение. 2. Основанный на внушении, гипнозе [2, 117].
- * **Этиопатогенез** (aetiopathogenesis, от «этио» причина), определяющий совокупность представлений о причинах и механизмах развития болезни [2, 123].

Словарь

- * **Гештальт** (от нем. **Gestalt** — здесь «целостный образ») — гуманистическое направление в психотерапии, основанное на экспериментально-феноменологическом и экзистенциальном подходах [2, 117].
- * **Психосинтез** — метод психотерапии, саморазвития и интегрального обучения, основанный на теории, разработанной итальянским психологом и психиатром Роберто Ассаджиоли [2, 122].
- * **Трансактный анализ** — представляет собой психологическую модель, служащую для описания и **анализа** поведения человека как индивидуально, так и в составе групп [2, 121].
- * **НЛП** — это область практической психологии, разрабатывающая прикладные техники, моделирующие приемы и практики знаменитых психотерапевтов и мастеров коммуникаций [2, 120].

**1. Медицинское и
психологическое значение
термина психотерапия*

- *Различают два вида психотерапии: психологическая и медицинская.
- *В медицинской модели специалистом является врач-психотерапевт с медицинским образованием.
- *В психологической модели – немедицинский психотерапевт (психолог со специальной квалификационной подготовкой).
- *Врач ставит диагноз, который предполагает, что причины болезни находятся в физическом теле больного.
- *Психолог, в отличие от врача, воздействует не на физический организм, а на психику
- *Процесс психотерапии в психологической модели – это лечение методом беседы. Это решение психологических проблем человека с опорой на его собственные ресурсы в специально созданных условиях общения, пространства и отношений.

Основные характеристики	Медицинская <u>психотерапия</u>	Психологическая психотерапия
Специалист	Врач с медицинским образованием (психотерапевт, психиатр)	Психолог с психологическим образованием (немедицинский психотерапевт, клинический психолог)
Обращение к человеку, нуждающемуся в помощи	Больной, пациент	Клиент
Инициатор обращения к специалисту	Направление врача	Клиент обращается по своей воле
На ком ответственность за результат	На враче, который сам выбирает методы психотерапии	На психологе и клиенте поровну. Сотрудничество - как основа исцеления.
Цели и задачи	Избавление от симптомов (страхи, навязчивые состояния)	Не только устранение симптомов, но и работа с причинами, вызвавшими их. Разрешение проблем. Улучшение качества жизни в целом, личностный рост, обретение гармонии.

Основные характеристики	Медицинская <u>психотерапия</u>	Психологическая психотерапия
Психотерапевтические средства	Применение лекарственных препаратов, физиотерапия.	Перепросмотр истории жизни, диалог, работа с образами, дыхание, работа с сновидениями, телесные практики, обучение новым социальным навыкам и пр.
Фокусировка отношений	На симптоме, болезни, методике, результате	На ресурсах и потенциальных возможностях, процессе, взаимодействии психотерапевта и клиента
Основные критерии эффективности	Объективные показатели восстановления здоровья и устойчивости результата.	Субъективная оценка внутреннего состояния, улучшение качества жизни.

Медицинский подход

Психотерапия –

- * «система лечебных воздействий на психику и через психику — на организм человека»;
- * «специфическая эффективная форма воздействия на психику человека в целях обеспечения и сохранения его здоровья»;
- * «процесс лечебного воздействия на психику больного или группы больных, объединяющий лечение и воспитание».

Психологический подход

Психотерапия -

- * «особый вид межличностного взаимодействия, при котором пациентам оказывается профессиональная помощь психологическими средствами при решении возникающих у них проблем и затруднений психологического характера»;
- * «средство, использующее вербальные методики и межличностные взаимоотношения с целью помочь человеку в модификации отношений и поведения, которые интеллектуально, социально или эмоционально являются негативными»;
- * «длительное межличностное взаимодействие между двумя или более людьми, один из которых специализировался на коррекции человеческих взаимоотношений»;
- * «персонализированная техника».

Психотерапевтическое вмешательство

-ЭТО вид (тип, форма) психотерапевтического воздействия, который характеризуется определенными целями и соответствующим этим целям выбором средств воздействия, то есть методов.

Выделяют три основных типа психотерапевтического вмешательства:

- * психоаналитический
- * поведенческий
- * опытный (гуманистический)

Типы клинико-психологических интервенций (по Перре и Бауманну)

медикаментозные (фармакотерапия)

хирургические

физикальные (физиотерапия)

психологические (психотерапия)

Клинико-психологические вмешательства

- * Методы клинико-психологических интервенций — это психологические средства, который выбирает психотерапевт.
- * Они могут быть вербальными или невербальными, ориентированными в большей степени либо на когнитивные, либо на эмоциональные, либо на поведенческие аспекты и реализуются в контексте взаимоотношений и взаимодействий между пациентом или пациентами и психотерапевтом.
- * Функции клинико-психологических интервенций состоят в профилактике, лечении, реабилитации и развитии.
- * Профессиональные действия — важная характеристика клинико-психологических интервенций.

Характеристики клинико-психологических интервенций

теоретическая
обоснованность,

эмпирическая
проверка

профессиональные
действия

Классификации методов психотерапии

№	Методы психотерапии
1	<p>Гипнотерапия.</p> <p>Внушение и самовнушение.</p> <p>Аутогенная тренировка.</p> <p>Рациональная психотерапия.</p> <p>Коллективная и групповая психотерапия.</p> <p>Наркопсихотерапия.</p>
2	<p>Поддерживающая психотерапия.</p> <p>Переучивающая психотерапия.</p> <p>Реконструктивная психотерапия.</p>

3

Личностно-ориентированная психотерапия.

Суггестивная психотерапия.

Поведенческая психотерапия.

4

Симптомо-центрированные методы.

Личностно-центрированные методы.

Социо-центрированные методы.

5

Методы, направленные на понимание и преодоление проблем.

Методы, направленные на понимание себя, своих мотивов, ценностей, целей, стремлений и пр.

6 Методы, направленные на подавление эмоций.
Методы, направленные на выражение эмоций.

7 Механистические методы.
Гуманистические методы.

8 Методы, связанные с идентификацией.
Методы, связанные с созданием условий.
Методы, связанные с проникновением в сущность.

9 Динамическая психотерапия.
Поведенческая психотерапия.
Опытная психотерапия.

Уровни использования понятия «метод»

- * 1-й уровень — это собственно методы как конкретные техники и приемы;
- * 2-й уровень отражает виды психотерапии (на основании условий, в которых она протекает);
- * 3-й уровень — формы психотерапии (на основании инструментов психотерапевтических воздействий);
- * 4-й уровень — теоретические направления.

Общие факторы психотерапии

- * обращение к сфере эмоциональных отношений;
- * самопонимание, принимаемое пациентом и психотерапевтом;
- * предоставление и получение информации;
- * укрепление веры больного в выздоровление;
- * накопление положительного опыта;
- * облегчение выхода эмоций.

Показания к психотерапии

- * Показания к психотерапии определяются ролью психологического фактора в этиопатогенезе заболевания, а также возможными последствиями перенесенного ранее или текущего заболевания.
- * Наиболее существенным показанием к психотерапевтической работе с конкретным пациентом является роль психологического фактора в возникновении и течении болезни [4, 276-316].

**2. Суггестивная и рациональная,
индивидуальная и групповая,
общая и частная психотерапия.**

Виды психотерапии

Общая психотерапия - лечебный режим, внимательное, предупреждающее ятрогении отношение к больному со стороны медицинского персонала, вселение веры в выздоровление.

Задачей общей психотерапии является создание оптимальных условий для психики больных в борьбе с заболеванием на различных стадиях его течения и обратной динамики

Специальная психотерапия - включает ряд теоретически обоснованных и практически разработанных методик воздействия на личность больного с целью сознательной перестройки отношений и восстановления нарушенных психосоматических функций.

Целью специальной психотерапии является непосредственное устранение симптомов, изменений и неправильных отношений больного к окружающим людям, к заболеванию, к своим характерологическим особенностям, способствующим декомпенсации, и выработка компенсаторных механизмов адаптации к реальным условиям его жизнедеятельности

Виды психотерапии

- * Общая психотерапия в одних случаях может иметь седативный, в других — стимулирующий (тонизирующий) характер.
- * Специальная психотерапия может быть преимущественно патогенетической или симптоматической, но чаще имеет место и тот, и другой механизм воздействия.
- * По механизмам воздействия на больного психотерапию подразделяют на следующие виды: личностно-ориентированную (реконструктивную психотерапию (Б.Д.Карвасарский), суггестивную, поведенческую (условно-рефлекторную) и другие виды психотерапии.

Личностно-ориентированная (реконструктивная) психотерапия

*Используется при пограничных расстройствах в форме индивидуальной и групповой психотерапии.

*Задачи: поэтапный характер психотерапевтического процесса, начиная от изучения личности пациента и пациентом, т.е. от самопознания через осознание к изменению — коррекции нарушенных отношений больного и обусловленных ими неадекватных эмоциональных и поведенческих стереотипов. Индивидуальная психотерапия строится на диадном общении (врач — больной).

Личностно-ориентированная (реконструктивная) психотерапия

* Важнейшая задача - перестройка в позитивном направлении отношения к себе и самооценки, которая выступает в качестве ведущего внутриличностного механизма психологической коррекции в процессе групповой психотерапии.

Рациональная психотерапия

- * Основа метода – логически аргументированные разъяснения больному причин и механизмов заболевания путем его преодоления, вселение уверенности в значительное улучшение и полное выздоровление.
- * Рациональная психотерапия – это цепь последовательных этапов в лечебном взаимодействии врача и больного.

Рациональная психотерапия

Включает:

- *1) изучение личности и генеза заболевания;
- *2) объяснение правильного взгляда на причину, патогенез болезни и пути преодоления ее;
- *3) создание индивидуального лечебного режима и изменение отношений;
- *4) активирование и тренировку личности;
- *5) закрепление и поддержание выработанных новых отношений и перспективных планов жизнедеятельности [3, 204-211].

Методы суггестивной терапии

- * Внушение - психический процесс, вызывающий определенное ощущение и представление без их должной критической оценки.
- * Суггестивную психотерапию проводят в бодрственном состоянии, гипнозе и наркогипнозе.
- * Внушение может исходить от другого лица (гетеросуггестия) или осуществляться самим больным (аутосуггестия).
- * Различают косвенное и прямое внушение.

Внушение в состоянии бодрствования

*Внушение в бодрствующем состоянии показано проводить у тех больных, у которых трудно или вовсе невозможно вызвать гипнотическое состояние.

*Прямое императивное внушение эффективно при некоторых остро возникающих истерических моносимптомах (глухота, слепота, судорожные припадки, мутизм и др.); мотивированное внушение — при разных навязчивых состояниях, фобиях, затянувшихся истерических симптомах, ипохондрических состояниях.

*Проводится индивидуально и в группе.

Гипноз

- * - это парциальный сон, в основе которого лежит условно-рефлекторное торможение в коре головного мозга с наличием "сторожевого пункта", благодаря которому устанавливается словесная связь (раппорт) между врачом и гипнотизируемым.
- * Гипноз отличается от естественного сна и бодрствования особой избирательностью в переработке и усвоении информации.
- * Выделяют чаще всего три стадии глубины гипноза: легкую (сомнолентность), среднюю (гипотаксия) и глубокую (сомнамбулизм).

Наркогипноз

- * Перед словесным внушением больной принимает какой-либо снотворный препарат или транквилизатор с седативным действием и спустя 25-30 мин. с появлением сонливости проводят внушение.
- * Преимущество: требует мало времени на проведение внушения; возможность проводить лечение больных, у которых трудно вызвать гипнотическое состояние.
- * Недостаток: необходимость применения наркотических средств, настороженность больных к введению лекарств и опасения осложнений от их воздействия.

Гипноз

*Гипнотерапия показана для лечения психосоматических заболеваний (транзиторной стадии гипертонической болезни, бронхиальной астмы, язвенной болезни двенадцатиперстной кишки, сахарном диабете), энурезе, логоневрозе, при расстройстве менструального цикла, вагинизме, табакокурении, алкоголизме, при неврозах и неврозоподобных состояниях.

Аутогенная тренировка (АТ)

- * Активный метод психотерапии, основанный на определенном комплексе упражнений, направленных на вызывание ощущения тяжести, ощущение тепла, овладение ритмом сердечной деятельности, регуляцией режима дыхания, вызывание тепла в области солнечного сплетения, прохлады в области лба.
- * Показания для применения: больные соматическими нервно-психическими заболеваниями разного генеза, здоровые люди для снятия отдельных симптомов и состояний (нервного напряжения, усталости, головной боли и т.п.). С осторожностью следует применять у больных с тяжелыми сердечно-сосудистыми заболеваниями. Метод не показан при психозах, интеллектуальном снижении, слабости воли [3, 17-34].

Психотерапия при акцентуациях личности и психопатиях

- * Психотерапевтический подход зависит от типа психопатии.
- * Больные психопатией нуждаются в оказании психотерапевтической помощи при психопатических реакциях и состоянии декомпенсации, лица с акцентуациями характера – при невротических реакциях, невротических и неврозоподобных состояниях и невротическом (патохарактерологическом) развитии личности.
- * Роль психотерапии определяется значением в динамике состояния больного психогенных факторов [3, 322-380].

3. Психоанализ

Основные понятия и идеи фрейдизма

***Психоанализ** - часть психотерапии, врачебный метод исследования, развитый З. Фрейдом для диагностики и излечения истерии

Уровни:

1. психоанализ - как метод психотерапии;
2. психоанализ - как метод изучения психологии личности;
3. психоанализ - как система научных знаний о мировоззрении, психологии, философии.

*Зигмунд Фрейд рассматривает организацию психической жизни в виде модели, имеющей своими компонентами различные психические инстанции, обозначенные терминами: Оно (ид) , Я (эго) и сверх-Я (супер-эго) [1,75-93; 99-141], [3, 222-253].

4. Гуманистическая психология

Гуманистическая психология

- * предметом изучения которого является целостный человек в его высших, специфических
- * Основные положения :
- * человек целостен и должен изучаться в его целостности;
- * каждый человек уникален;
- * человек открыт миру, переживания человеком мира и себя в мире — главная психологическая реальность;
- * человеческая жизнь должна рассматриваться как единый процесс становления и бытия человека;
- * человек обладает потенциалом к непрерывному развитию и самореализации, которые являются частью его природы;
- * человек обладает определенной степенью свободы от внешней детерминации благодаря смыслам и ценностям, которыми он руководствуется в своем выборе:

Гуманистическая психология

- * Основными представителями данного направления являются А. Маслоу, В. Франкл, Ш. Бюлер, Р. Мэй, Ф. Бэррон, К. Роджерс, Ф. Перлз.
- * Манифестом гуманистической психологии стала книга под редакцией Р. Мэя «Экзистенциальная психология» — сборник докладов, представленных на симпозиуме в Цинциннати в сентябре 1959 г. в рамках ежегодного съезда Американской Психологической Ассоциации.
- * Лечебными факторами в работе гуманистического психолога и психотерапевта являются: безусловное принятие клиента, поддержка, эмпатия, внимание к внутренним переживаниям, стимулирование осуществления выбора и принятия решений.

Основные положения

Джеймс Бьюдженталь, выдвинул пять основополагающих положений данного направления психологии:

- *Человек как целостное существо превосходит сумму своих составляющих.
- *Человеческое бытие развертывается в контексте человеческих отношений.
- *Человек сознает себя (и не может быть понят психологией, не учитывающей его непрерывное, многоуровневое самосознание).
- *Человек имеет выбор (человек не является пассивным наблюдателем процесса своего существования: он творит свой собственный опыт).
- *Человек интенционален (человек обращен в будущее; в его жизни есть цель, ценности и смысл).

Гуманистическая психология

* Главная необходимость человека, по гуманистической теории индивидуальности - самоактуализация, желание к самосовершенствованию и самовыражению. Признание главной роли самоактуализации объединяет всех представителей данного теоретического направления в изучении психологии индивидуальности, невзирая на значительные расхождения во взглядах [5, 31-87].

5. Психодрама

Психодрама

Автор психодрамы - Якоб Морено.

Основные понятия:

- * - роли и ролевые игры;
- * - спонтанность;
- * - теле;
- * - катарсис и инсайт.

Распределение ролей

- * **Режиссером** обычно выступает сам психотерапевт или руководитель группы. Главные задачи - сформировать оптимальную для предстоящей работы творческую групповую атмосферу, распределить остальные роли, начать сценическое действие в желательном направлении, а далее - поддерживать настроение участников к проявлению их творческой инициативы и импровизации.
- * **Протагонистом** (в соответствии с терминологией античного театра) Морено называет исполнителя главной роли - основного Я. Все остальные участники играют роли вспомогательных Я.

Фазы развития психодрамы.

Первая стадия

- * Основная нагрузка на режиссера. Его задачи:
- * -добиться физического раскрепощения всех участников психодрамы, преодоления двигательной зажатости;
- * - постоянное поощрение, стимулирование проявления спонтанности невербального (двигательного, мимического) и вербального (словесного) проявления эмоций;
- * - целенаправленная концентрация внимания участников группы на решении общей задачи с соблюдением принципа «здесь и теперь».

Фазы развития психодрамы.

- * Вторая стадия - основная часть психодрамы.
- * Сначала режиссер определяет, кто из участников будет играть роль протагониста..
- * Режиссер просит протагониста выбрать достаточно важную для него тему, рассказать всем общую идею того спектакля, который он хотел бы разыграть..
- * Затем выбранный главный герой - протагонист подбирает себе одного или нескольких (в зависимости от замысла режиссера) партнеров, которые будут его вспомогательными *Я*.
- * Режиссер вмешивается лишь в случае необходимости, подправляя процесс в нужном направлении к катарсису и инсайту.

Фазы развития психодрамы.

* Это завершающая стадия психодрамы, которая, заключается в совместном осуждении и анализе поведения всех участников. В это обсуждение следует вовлекать (ненасильственно) всех участников, так как такие обсуждения помогают не только улучшить работу, лучше узнать себя и других, но и стимулируют активность группового взаимодействия и эмпатийного взаимопонимания.

Психодрама

- * **Методики психодрамы:** монолог, метод двойника, обмен ролями, отображение.
- * Психодрама применяется при лечении алкоголизма, наркомании, при коррекции различных видов девиантного (отклоняющегося) поведения, пограничных нервно-психических расстройствах (неврозах, психопатиях) [1, 301-338] , [3, 368-370].

6. Гештальт-терапия

Гештальт-терапия

- * Теоретические открытия гештальтпсихологии к практике психотерапии применил Фритц (Фредерик Соломон) Перлз
- * Гештальт-терапия - это направление психотерапии, которое ставит своими целями расширение осознания человека и посредством этого лучшее понимание и принятие человеком себя, достижение большей внутриличностной целостности, большей наполненности и осмысленности жизни, улучшение контакта с внешним миром, в том числе с окружающими

Основные положения гештальт-терапии

- человек представляет собой целостное социобиопсихологическое существо;
- человек и окружающая его среда представляют собой единый гештальт, структурное целое, которое называют полем, организм - окружающая среда.
- человеческое поведение, согласно теории гештальт-терапии, подчиняется принципу формирования и разрушения гештальтов.
- контакт - базовое понятие гештальт-терапии. Организм не может существовать в безвоздушном пространстве, так же, как и в пространстве.

Основные положения гештальт-терапии

- * осознание - осведомленность о том, что происходит внутри организма и в окружающей его среде.
- * здесь и теперь - принцип, который означает, что актуальное для организма всегда происходит в настоящем, будь то восприятия, чувства, действия, мысли, фантазии о прошлом или будущем, все они находятся в настоящем моменте.
- * ответственность - способность отвечать на происходящее и выбирать свои реакции.

***Основная цель** — помочь человеку полностью реализовать свой потенциал. Эта главная цель разбивается на вспомогательные: обеспечение полноценной работы актуального самоосознавания; смещение локуса контроля вовнутрь, поощрение независимости и самодостаточности; обнаружение психологических блоков, препятствующих росту, и изживание их.

***В гештальт-терапии и консультировании** психолог рассматривается как «катализатор», «помощник» и сотворец, интегрированный в единое целое, в «гештальт» личности клиента.

Психотехники в гештальт-терапии.

- * Экспериментальный диалог»,
«диссоциированный диалог»
- * «Идти по кругу»
- * Техника «наоборот» («перевертыш»)
- * «Экспериментальное преувеличение»
- * «Я несу за это ответственность»
- * «Психодрама»

К основным понятиям гештальт-терапии относятся: фигура и фон, осознание и сосредоточение на настоящем, полярности, защитные функции и

Гештальт-терапия

- *Смысл - помочь пациенту сфокусироваться на осознании настоящего.
- *Защитные механизмы - это такие маневры и способы мышления и поведения, к которым прибегает мозг, чтобы избавиться от болезненного эмоционального материала.
- *Слияние - механизм защиты, фиксированный у тех, кто не переносит различий, стараясь умерить неприятные переживания нового и чуждого.
- *Проекция - человек не признает свои

Гештальт-терапия

- * **Ретрофлексия** - это делание себе того, что человек первоначально делал, пытался или хотел делать другим людям или с другими людьми.
- * **Интроекция** - человек интроецирует, он пассивно усваивает то, что предлагает окружающая среда.
- * **Дефлексия** - способ снятия напряжения контакта.
- * **Полярности** - разные части личности действуют в разных направлениях.
- * **Зрелость**. Перлз определяет зрелость, или психическое здоровье, как способность перейти от опоры на среду и от регулирования средой к опоре на себя и

Основные процедуры :

- расширение осознания;
- интеграция противоположностей;
- усиление внимания к чувствам;
- работа с мечтами (фантазией);
- принятие ответственности за себя;
- преодоление сопротивления [1, 343-368], [3, 358-359].

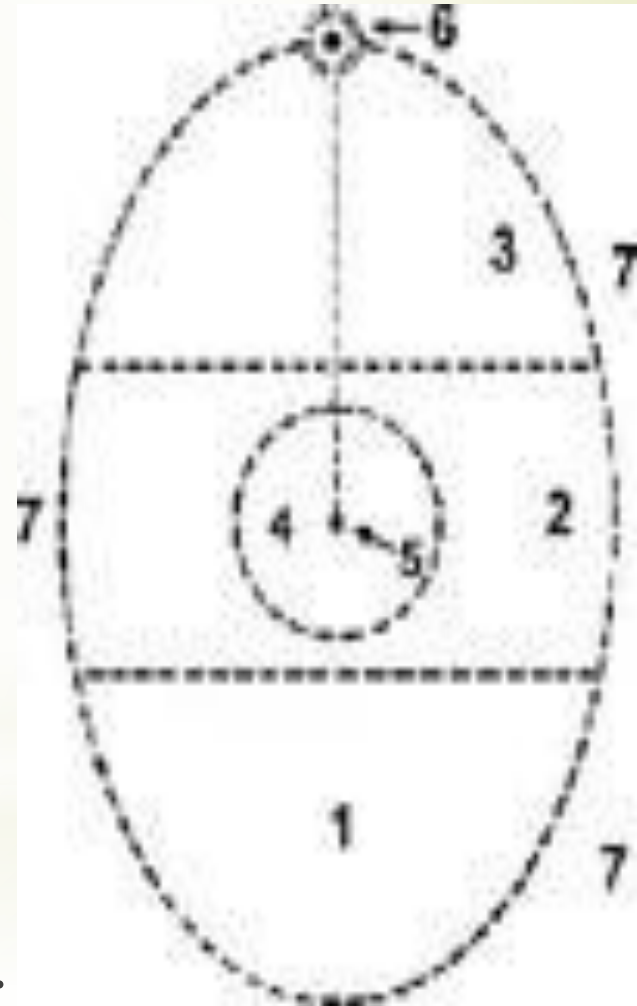
7. Психосинтез

Психосинтез

- * Автором психосинтеза является Роберто Ассаджиоли.
- * Психосинтез нацелен, в первую очередь, на развитие и совершенствование личности, а затем — на гармонизацию ее отношений с «Я» и все более полное объединение с ним.

Концепция личности

- *1. низшего бессознательного,
- *2. среднего бессознательного,
- *3. высшего бессознательного,
- *4. поля сознания,
- *5. сознательного Я,
- *6. высшего Я,
- *7. коллективного бессознательного.



Основные задачи

- * постижение своего истинного (высшего) Я;
- * достижение на основании этого внутренней гармонии;
- * налаживание адекватных отношений с внешним миром, в том числе и с окружающими людьми.

ЭТАПЫ ПСИХОСИНТЕЗА

* Глубинное познание своей личности.

* Растождествление

* Работа с субличными:

Этапы работы с субличными (Руффлер, 1998):

* 1. Осознание и распознавание;

* 2. Принятие;

* 3. Координация и трансформация;

* 4. Интеграция;

* 5. С

Процесс психосинтеза

1. Выбор новой личности, к которой мы стремимся.
2. Использование всех имеющихся в распоряжении энергий.
3. Развитие недостающих (или недостаточно развитых) для формирования «идеальной модели» элементов личности.
4. Координация и соподчинение различных элементов психики, осознание гармоничной целостной структуры личности [3, 270-280].

8. Нейро-Лингвистическое Программирование

НЛП

- * Самым первым названием НЛП было «Метазнание», то есть наука о том, как устроены наши знания и опыт.
- * НЛП основывается на целостном подходе к рассмотрению опыта человека исходя из концепции единства разума, тела и духа.
- * Основатели: Джон Гриндер, проф. лингвист, и Ричард Бэндлер, психолог и математик, человек, круг интересов которого необычайно широк.
- * К соавторам НЛП также можно отнести Лесли Кэмерон, Джудит Делозье, Дэвида Гордона, Роберта Дилтса, Франка Пирселлини.

НЛП

- *Идея: внутренние процессы субъективного опыта отражены в речи и лингвистических структурах.
- *В основе НЛП лежат когнитивные науки.
- *Научные корни НЛП лежат и в теории систем, и в принципах системного мышления.
- *Интегрируя и развивая наиболее эффективные модели и технологии, НЛП получило широкое применение в коммуникации, обучении, искусстве, творчестве, терапии, бизнесе и организационном консультировании — везде, где наиболее интенсивно задействованы ресурсы человеческого мышления и поведения. Современное НЛП — это прежде всего методология, которая, как и математика, может успешно обслуживать самые разные области человеческого прогресса [1, 153-177], [3, 303-321] .

9. Трансактный анализ

Трансактный анализ

- психотерапевтическая методика группового и личностного роста, разработанная Эриком Берном

* Составляющие структуры личности («Родитель» – «Ребенок» – «Взрослый»):

* «Родитель» представляет собой авторитарные тенденции индивида;

* «Ребенок» – подчиненную позицию;

* «Взрослый» – умение отстаивать собственное мнение и организовать взаимоотношения с другими на основе равноправного партнерства.

Трансактный анализ

- * Главная цель терапии трансактного анализа является: ориентировка на изменение личности. Осознание проблем – главный инструмент для изменения личности. Изменение же состоит из принятия решения об изменении, а затем активного процесса по его реализации.
- * Транзакция– основное понятие трансактного анализа, единица коммуникативного процесса, состоящая из коммуникативного стимула и коммуникативной реакции (напр., вопрос-ответ).

Ключевые идеи транзактного анализа

1. Модель эго-состояний (модель РВД).

Эго-состояние Родителя, Эго-состояние Ребенка , Эго-состояние Взрослого

2. Когда один человек предлагает другому какой-то вид коммуникации, а другой отвечает ему, наступают транзакции

3. Транзакции бывают четырех видов:

- * · параллельные);
- * · пересекающиеся ;
- * · скрытые;
- * · угловые

Ключевые идеи транзактного анализа

4. Существует три правила коммуникации:

- * · первое: пока транзакции остаются параллельными, ничто в процессе коммуникации не прерывает чередования стимулов и реакций;
- * · второе: при пересекающейся транзакции происходит разрыв коммуникации, для ее восстановления одному или обоим людям необходимо изменить свои эго-состояния.
- * · третье: поведенческий результат скрытой транзакции определяется на психологическом, а не на социальном уровне.

Ключевые идеи транзактного анализа

5. Единицей транзакции является поглаживание, которое может быть:

- * · вербальным (словесным) или невербальным (помахивание рукой, кивание головой, пожатие руки, похлопывание друг друга);
- * · позитивным (дающим приятные чувства) или негативным (воспринимается болезненно);
- * · условным (связанным с нашей деятельностью) или безусловным (связанным с тем, что мы из себя представляем).

Ключевые идеи транзактного анализа

6. Существует шесть различных способов проводить время:

- * · уход;
- * · ритуал;
- * · времяпрепровождение;
- * · деятельность;
- * · игры;
- * · интимность отличается от игры тем, что социальный и

Ключевые идеи транзактного анализа

7. В раннем детстве каждый из нас пишет свой сценарий жизни.

8. По содержанию сценарии делятся на три группы:

- * · сценарий победителя;**
- * · сценарий побежденного;**
- * · сценарий не-победителя;**

9. Самое главное – понять, что любой сценарий можно изменить.

Ключевые идеи транзактного анализа

10. Существует шесть основных паттернов сценарного процесса. Каждый из этих паттернов имеет собственную тему, описывающую конкретный способ проживания человеком своего сценария:

- * · сценарий «Пока не» («Я не могу радоваться, пока не закончу работу»);
- * · сценарий «После» – («Я могу радоваться сегодня, однако завтра должен буду за это заплатить»);
- * · сценарий «Никогда» («Я никогда не получаю самого заветного»);
- * · сценарий «Всегда» («Почему это всегда случается со мной?»);
- * · сценарий «Почти» («В этот раз я почти достиг своего»).

Ключевые идеи транзактного анализа

11. Философия транзактного анализа базируется на посылках:

- * · все люди – ОК;
- * · каждый человек обладает способностью думать;
- * · все люди определяют свою судьбу;
- * · их решения могут быть изменены.

12. Двумя основными практическими принципами транзактного анализа являются: контрактный метод и открытая коммуникация [3, 255-262].

Вопросы для самоконтроля

1. Назовите основные отличия медицинской и психологической психотерапии?
2. Дайте определение суггестивной психотерапии?
3. Назовите виды суггестивной психотерапии?
4. Назовите основные компоненты психоанализа?
5. Назовите основную концепцию гуманистической психотерапии?
6. Назовите основных представителей гуманистической психотерапии
7. Назовите основоположника психодрамы?
8. Перечислите основные компоненты и этапы психодрамы?
9. Назовите основных представителей гештальт-терапии?
10. Назовите основные понятия гештальт-терапии?
11. Перечислите техники гештальт-терапии?
12. Дайте определение понятию «психосинтез»?
13. Назовите основную задачу психосинтеза?
14. Дайте определение транзактного анализа?
15. Назовите основные компоненты транзактного анализа?
16. Назовите основных представителей НЛП?

Список литературы:

1. Боковинова А.М. Основные направления современной психотерапии – М.: «Когито-Центр», 2001. – 379с.
http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=56398
2. Козьяков Р.В. Основы психотерапии: учебно-методический комплекс дисциплины для студентов. – М.: Директ-Медиа, 2013. – 126с.
http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=210551
3. Кондрашенко В.Т., Донской Д.И., Игумнов С.А. Общая психотерапия: учебное пособие. – Минск: Выш. Шк., 2012. – 496с.
http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=135997
4. Нагаев В.В. Основы клинической психологии: учебное пособие для вузов/ В.В. Нагаев, Л.А. Жолковская. – М.: ЮНИ-ДАНА: Закон и право, 2014. - 463с. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=448069
5. Франкль В.Э. Страдания от бессмысленности жизни. Актуальная психотерапия; пер. с англ. Панков С.С. – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2011. – 105с.
http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=57615