

БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ

Ректор БГУ С.В. Абламейко
(подпись) (И.О.Фамилия)
30.05.2014 г.
(дата утверждения)
Регистрационный № УД-2014-1775/р.

Краткосрочные методы психотерапии в консультативной практике

(название дисциплины)

Учебная программа по специальности высшего образования второй ступени (магистратуры):

1-23 81 01 психологическое консультирование и психокоррекция
(код специальности) (наименование специальности)

Факультет гуманитарный

Кафедра общей и клинической психологии

магистратура

Семестр (семестры) 2

Лекции 22 Экзамен 2
(количество часов) (семестр)

Практические (семинарские)
занятия 26 Зачет _____
(количество часов) (семестр)

Лабораторные
занятия (КСР) -
(семестр)

Всего аудиторных
часов по дисциплине 48
(количество часов)

Всего часов
по дисциплине 96
(количество часов)

Форма получения второй
ступени высшего образования очная

Составил (а) профессор, доктор. мед. наук. В. А. Доморацкий
(И.О.Фамилия, степень, звание)

2014 г.

Учебная программа составлена на основе

(название типовой учебной

программы (учебной программы), дата утверждения, регистрационный номер)

Рассмотрена и рекомендована к утверждению в качестве рабочего варианта на заседании кафедры

общей и клинической психоло-
гии

(название кафедры)

(дата, номер протокола)

Заведующий кафедрой

(подпись)

(И.О.Фамилия)

Одобрена и рекомендована к утверждению Научно-методическим советом (Советом факультета)

(название высшего учебного заведения, факультета)

(дата, номер протокола)

Председатель

(подпись)

(И.О.Фамилия)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Психотерапия – особый вид межличностного взаимодействия, при котором пациентам оказывается профессиональная помощь психологическими средствами при решении проблем или затруднений психического характера.

Курс «краткосрочные методы психотерапии в консультативной практике» предназначен для повышения компетентности магистрантов-психологов в вопросах использования приемов и методов, относящихся к краткосрочным формам психотерапии. В их числе эриксоновская психотерапия, десенсибилизация и переработка движениями глаз, когнитивно-бихевиоральная терапия, рационально-эмотивная и когнитивная психотерапия. Именно краткосрочные психотерапевтические подходы в наибольшей степени отвечают требованиям сегодняшнего времени и запросам на психологическую помощь. Сфокусированность на основных проблемах, четкая постановка цели, структурированность, терапевтический прагматизм, экономичность и высокая результативность в работе, которые отличают рассматриваемые в рамках курса методы, – именно то, что наиболее актуально и востребовано при оказании квалифицированной психологической помощи в современных условиях.

Последнее обстоятельство делает актуальным широкое внедрение данных методов в практику работы психологов-консультантов.

Цель курса - углубить представление о структуре психотерапевтического процесса, общих факторах лечебного воздействия психотерапии и её краткосрочных формах, как наиболее экономичных и адекватных для использования в консультативной практике психолога.

Предмет – формы и методы психического воздействия, направленные на разрешение проблем и затруднений психологического характера у лиц, обратившихся к психологу за профессиональной помощью.

Задачи курса

Изучить:

- теоретические предпосылки одного из наиболее современных и эффективных методов краткосрочной психотерапии – десенсибилизации и переработки движениями глаз (ДПДГ);
- особенности Эриксоновской психотерапии: использование многоуровневой речи, утилизации, косвенных внушений, прямых и не прямых предписаний поведения;
- этапы развития и современные особенности когнитивно-бихевиоральной терапии;
- цели и этапы рационально-эмотивно-поведенческой терапии А. Эллиса;
- общие принципы и способы воздействия в когнитивной терапии А. Бека.

Практически освоить:

- навыки использования терапии с помощью движений глаз в психологическом консультировании и психокоррекции;
- технику сопровождения в приятное воспоминание и другие способы активизации внутренних ресурсов лиц, обратившихся за психологической помощью;
- техники управляемой визуализации;
- методы управления тревогой;
- наблюдение и протоколирование в КБТ;
- методы работы в рационально-эмотивной терапии;
- приемы и техники когнитивной терапии А. Бека.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Номер недели	Номер и название темы	Названия вопросов, которые изучаются на лекции	Занятия				Используемые наглядные и методические пособия	Самост. работа студента, час.	Форма контроля знаний
			Лекции	Практич. (семинар.)	КСР	Инд. работа			
1	Формы и методы психотерапии	Определение психотерапии. Основные направления и формы психотерапии. Классификация методов психотерапии. Краткосрочные методы психотерапии в консультативной практике психолога.	2				1, 2, 3, 12	2	
2	Общие вопросы психотерапии	Общие элементы психотерапии: общие элементы психотерапевтического процесса и общие элементы психотерапевтических интервенций. Оценка эффективности психотерапевтических воздействий. Портрет эффективного психотерапевта. «Трудные» клиенты и работа с ними.	2				1, 2, 3,	2	
3	Эриксоновская психотерапия	Особенности Эриксоновского подхода: использование многоуровневой речи, утилизация, депатологизация проблем пациента, косвенное воздействие. Стадии гипнотического транса. Прямые, косвенные и открытые внушения. Основные стратегии работы. Ресурсные техники Сопровождение в приятное воспоминание. Использование метафор. Двойная и тройная спирали. Техники управляемой визуализации. Прямые, непрямые и парадоксальные предписания поведения.	4	8			2, 3, 7, 8	12	
4	Базовые навыки десенсибилизации и переработки движениями глаз	Теоретические основы и общие принципы ДПДГ-психотерапии. Краткая версия метода (техника ДДГ). Основные стадии стандартной процедуры ДПДГ. Работа с отдельными негативными воспоминаниями. Дополнительные приёмы для обеспечения безопасности пациента. Применение стимулирующих стратегий при заблокированной переработке дисфункционального материала. Особенности работы при отреагировании. ДПДГ в работе с острыми психотравмами и отдалёнными травматическими событиями. ДПДГ и дети. Терапия изолированных и социальных фобий. Работа с острым горем (синдромом утраты). ДПДГ в коррекции тревожных состояний. Работа с травмами насилия и супружеской неверностью. Использование ДПДГ при сексуальных	4	10			2, 3, 6.	14	

		проблемах. Сочетанное применение ДПДГ и приёмов эриксоновской терапии.							
5	История когнитивно-бихевиоральной терапии	Когнитивно-бихевиоральная терапия: терминология, определения. БТ и КТ: общие черты. Этапы развития КБТ. Иван Петрович Павлов, Эдвард Торндайк, Джон Уотсон, Беррес Скиннер. "Первая волна": Джозеф Вольпе, Арнольд Лазарус, Стэнли Рахман и др. "Вторая волна": Альберт Эллис, Аарон Бек. "Третья волна": новое поколение методов КБТ.	2				2,3, 4, 9, 10, 11	2	
6	Наблюдение и протоколирование поведения	Поведенческий ассессмент. Определение целевого поведения. Определение логики протоколирования. Выбор метода протоколирования. Непрерывное протоколирование. Протоколирование результатов. Интервальное протоколирование. Периодическое протоколирование. Выбор инструмента протоколирования. Реактивность. Надёжность наблюдения.	2				2,3,9,12	2	
7	Методы управления тревогой	Оперантные и респондентные компоненты страха. Релаксационный тренинг. Диафрагмальное дыхание. Упражнения по фокусировке внимания. Биологическая обратная связь. Поведенческий релаксационный тренинг. Прогрессивная релаксация. Десенсибилизация. Систематическая десенсибилизация: 3 этапа. Десенсибилизация in vivo. Контактная десенсибилизация. Десенсибилизация с моделированием. Эмотивное воображение. Ролевая игра. Иммерсионные методы. Наводнение. Имплотация. Парадоксальная интенция.	2	4			4, 9, 12	6	
8	Альберт Эллис. Рационально-эмотивно-поведенческая терапия.	Теория РЭТ. Фундаментальные и первичные цели. Холодные, тёплые и горячие когниции. Схема ABC. Этапы проведения РЭТ. Идентификация установок. Когнитивный, образный и поведенческий диспут.	2	2			2, 3,	4	
9	Аарон Бек. Когнитивная психотерапия.	Автоматические мысли. Систематические когнитивные ошибки. Фиксация когнитивных ошибок. Декатастрофизация. Реатрибуция. Децентрация. Переформулирование и фиксация рациональных решений. Имагинация. Техника учёта проявлений активности. Техника мастерства и удовольствия.	2	2			2,3, 5	4	
Всего часов:			22	26				48	Экз.

Список литературы

Основная литература

1	Прохазка Дж., Норкросс Дж. Системы психотерапии. Пособие для специалистов в области психотерапии и психологии. – СПб.:прайм-Еврознак, 2005.-384 с.
2.	Доморацкий В. А. Краткосрочные методы психотерапии. – Психотерапия, 2008. – 304 с.
3.	Доморацкий В. А. Современная психотерапия: краткосрочные подходы: пособие для студентов. – мн.: БГУ.-2008.- 219 с.
4.	Федоров А.П. Когнитивно-поведенческая психотерапия. — СПб.: Питер, 2002. — 352 с.
5.	МакМаллин Р. Практикум по когнитивной терапии: Пер. с англ. — СПб.: Речь, 2001. — 560 с.
6.	Шапиро Ф. Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз: основные принципы. протоколы и процедуры/пер. с англ. - М.: Нез. Фирма «Класс», 1998. – 496 с.

Дополнительная

7.	Беккио Ж., Росси Э. Гипноз 21 века – М.: Нез. Фирма «Класс», 2003. – 272 с.
8.	Нардонэ Дж., Вацлавик П. Искусство быстрых изменений: Краткосрочная стратегическая терапия. – М.: Изд. Ин-та психотерапии, 2006. – 192 с.
9.	Ромек В.Г. Поведенческая психотерапия: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М., 2002. — 192 с.
10.	Ги Лефрансуа. Теории научения. Формирование поведения человека. – СПб, 2003. – 278 с.
11.	Хегенхан Б., Олсон М. Теории научения. – 6-е изд. – СПб.: Питер, 2004. – 474 с.: ил.
12	Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования — СПб.: Питер, 2000. — 464 с.: ил. – с. 215 – 382.

Вопросы к экзамену

1. Классификация методов психотерапии.
2. Краткосрочные методы психотерапии в психологическом консультировании.
3. Общие элементы психотерапевтического процесса.
4. Общие элементы психотерапевтических интервенций.
5. Оценка эффективности психотерапевтических воздействий.
6. Портрет эффективного психотерапевта.
7. «Трудные» клиенты для психотерапии.
8. Типы сопротивления и работа с ним.
9. История возникновения и развитие эриксоновской психотерапии.
10. Теоретическая основа и сущность эриксоновской психотерапии.

11. Стадии гипнотического транса.
12. Прямые и открытые внушения.
13. Косвенные внушения.
14. Признаки транса.
15. Структура сеанса (гипнотическая рамка).
16. Основные стратегии работы в эриксоновской психотерапии.
17. Ресурсные техники Сопровождение в приятное воспоминание.
18. Терапевтическая метафора и основные шаги её конструирования..
19. Прямые и не прямые предписания поведения.
20. Парадоксальные предписания.
21. Теоретические основы и общие принципы ДПДГ-психотерапии.
22. Основные стадии стандартной процедуры ДПДГ (работа с негативными воспоминаниями).
23. Приёмы для обеспечения безопасности клиента. Особенности работы при отреагировании.
24. Применение стимулирующих стратегий при заблокированной переработке дисфункционального материала.
25. ДПДГ в работе с острыми психотравмами и отдалёнными травматическими событиями.
26. Особенности применения ДПДГ у детей.
27. Терапия изолированных и социальных фобий.
28. Работа с острым горем (синдромом утраты).
29. ДПДГ в коррекции тревожных состояний.
30. Работа с травмами насилия и супружеской неверностью.
31. Определение понятия "когнитивно-поведенческая психотерапия".
32. Общие черты когнитивной и поведенческой психотерапии.
33. Этапы развития когнитивно-поведенческой психотерапии.
34. Этапы прямого поведенческого ассессмента.
35. Методы протоколирования поведения.
36. Реактивность и надёжность наблюдения.
37. Оперантные и респондентные компоненты страха.
38. Десенсибилизация: принципы, разновидности, этапы.
39. Иммерсионные методы в управлении тревогой.
40. Постулаты рационально-эмотивной терапии.
41. Категории иррациональных суждений.
42. Диспут: фазы и виды.
43. Выявление автоматических мыслей и дезадаптивных убеждений.
44. Коррекция автоматических мыслей и дезадаптивных убеждений.
45. Поведенческие техники в когнитивной психотерапии.