

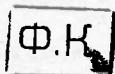
615.851
М-531

БИП – ИНСТИТУТ ПРАВОВЕДЕНИЯ

С. А. МЕСНИКОВИЧ

ОСНОВЫ ПСИХОТЕРАПИИ

Учебно-методическое пособие



Минск
«БИП-С ПЛЮС»
2009

Президентская библиотека
Республики Беларусь



2 000000 072506

УДК 159.9
ББК 88я7
М53

*Рекомендовано к изданию
в качестве учебно-методического пособия
кафедрой психологии факультета международного права
и юридической психологии (протокол № 6 от 11.02.2008)
и научно-методическим советом БИП*

Автор-составитель:

доцент кафедры психологии БИП, кандидат психологических наук
С. А. Месникович

Рецензенты:

зав. кафедрой психологии БИП – Института правоведения, кандидат психологических наук, доцент
Н. К. Плавник;

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии БГПУ им. М. Танка
А. М. Гадилля

Месникович, С. А.

Основы психотерапии : учеб.-метод. пособие для студентов психологических специальностей «БИП – Институт правоведения». – Минск : БИП – Институт правоведения, 2009. – 56 с.

ISBN 978-985-523-030-5.

Представлен необходимый материал для изучения дисциплины «Основы психотерапии». Рассматриваются основные направления и методы психотерапии, раскрываются механизмы воздействия психотерапевтических процедур. Пособие содержит конкретные техники психотерапевтической работы и список рекомендуемой литературы. Предназначено для студентов дневной и заочной форм обучения психологических специальностей «БИП – Институт правоведения».

**УДК 159.9
ББК 88я7**

ISBN 978-985-523-030-5

© Месникович С. А., 2009
© Оформление ООО «БИП-С Плюс», 2009

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Введение</i>	3
<i>Тема 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОТЕРАПИЮ</i>	5
<i>Тема 2. МЕХАНИЗМЫ ПСИХОТЕРАПИИ</i>	9
<i>Тема 3. ПСИХОДИНАМИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ</i>	15
<i>Тема 4. ГУМАНИСТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ</i>	22
<i>Тема 5. КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ</i>	29
<i>Тема 6. ГРУППОВАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ</i>	37
<i>Тема 7. СОВРЕМЕННЫЕ МОДЕЛИ ПСИХОТЕРАПИИ</i>	42
<i>Тема 8. ТЕХНИКИ ПСИХОТЕРАПИИ</i>	47
<i>Литература</i>	54

Удобное издание

Месникович Светлана Анатольевна

ОСНОВЫ ПСИХОТЕРАПИИ

Условно-методическое пособие

Редактор *В. А. Абакумец*
Компьютерная верстка *С. Е. Абакумец*
Корректор *В. А. Абакумец*

Подписано в печать 03.03.2009г. Формат 60×84 ¹/₁₆. Бумага офсетная. Гарнитура «Таймс».
Усл. печ. л. 3,25. Уч.-изд. л. 3,55. Тираж 150 экз. Зак. № 13.

ООО «БИП-С Плюс». ЛИ № 02330/0133476 от 09.02.2005.
Ул. Короля, 3, 220004, г. Минск.

Отпечатано на ризографе ООО «БИП-С Плюс».

ВВЕДЕНИЕ

Психотерапия представляет собой деятельность, в ходе которой психотерапевт поощряет клиента изменить свои отношения с миром, обнаруживает, каким образом клиент представляет себе и структурирует мир, стимулирует изменить это представление на лучшее, сохраняя целостность его личности.

Каждый человек, по роду своей деятельности соприкасающийся с людьми, занимается психотерапией. И делает это вербально и невербально, осознанно и (или) бессознательно, принося своими действиями облегчение и пользу людям либо усугубляя их проблемы. Каждое межличностное взаимодействие несет в себе психотерапевтическое послание. И важно, как донор передает это послание, а реципиент принимает его.

В настоящее время развиваются две основные модели психотерапии. Согласно первой модели психотерапия является *врачебной специальностью*, к ее осуществлению допускается также некоторое число психологов. По второй модели психотерапия – *самостоятельная гуманитарная профессия*, заниматься которой могут специалисты, получившие специальную подготовку.

Основные цели психотерапии – воспитание гибкости и умения находить новые, эффективные стратегии поведения; накапливать и рационально использовать энергетические ресурсы; изыскивать, сохранять и развивать ресурсные состояния; обеспечивать активность, энтузиазм, оптимизм, сохранять и развивать здоровье. Психотерапия больше занимается не постановкой этих целей, а средствами их достижения.

Особую актуальность приобретает знание основ психотерапии для студентов психологических специальностей. Материал пособия направлен на формирование у будущих специалистов-психологов целостного представления о психотерапии как научной дисциплине и как процессе оказания помощи в решении человеком проблем психологического характера. Предлагаемое издание является учебно-методическим пособием по курсу «Основы психотерапии». Оно содержит цели, задачи, тематический план названного учебного курса и список рекомендуемой литературы. Центральное место занимает материал для изучения по основным темам дисциплины.