

природы на человека, возвышающее, гармонизирующее его личность.

Таким образом, достигнутый первоначальный эффект, выразившийся в смягчении болезненных нарушений, с одной стороны, может привести к таким изменениям отношений личности с окружающей средой, которые повлекут за собой преобразование первоначальной конфликтной ситуации, а с другой - может обусловить изменение самовосприятия, самооценки, что также способствует восстановлению внутренней психодинамики.

Иногда еще говорят о ландшафттерапии, хотя достаточно однозначного отношения к этому методу среди специалистов нет. Не подлежит сомнению, что значение натурпсихотерапии будет возрастать как одно из следствий урбанизации.

Ландшафтотерапия один из методов психотерапии. Он включает в себя такие благоприятные воздействия как:

- 1) лечебный эффект;
- 2) профилактика психических заболеваний;
- 3) реабилитации организма человека за счет воздействия географического и культурного ландшафта.

Ведущей целью ландшафтотерапии служит: возвращение измененного функционального и психологического состояния человека. Длительное созерцание ландшафта может отвлечь больного от некоторых проблем.

Восприятие человеком окружающего мира реализуется через эмоции и чувства. Желанные ощущения – радость, удовлетворение, душевный покой, счастье – возникают обычно при контакте с природой, произведениями искусства, архитектурой городских ансамблей. Чувство творческой приподнятости может быть поддержано созерцанием красивого, спокойного ландшафта или, наоборот, стихийного состояния природы, бури.

В ландшафтотерапии видение объектов природы есть пассивный процесс. Эстетическое созерцание величелипия природы только тогда приносит свои плоды, когда происходит творческое восприятие природных эффектов.

Помимо этого человек должен периодически переходить к моментам пассивного наблюдения, испытывая при этом благодатный отдых.

Специалисты различают географический, культурный ландшафт, ландшафтную архитектуру. На человека действуют, прежде всего, такие составные части пейзажа, как цвет, форма и его линия.

Проведение ландшафтотерапии требует учитывать так называемую внутреннюю картину болезни, структуру личности больного, его эмоции на окружающий ландшафт. Известно, что положительные эмоции, вызываемые созерцанием произведений искусства и архитектуры, красивым пейзажем, помогают расслабиться и отдохнуть.

Однако максимальный эффект такого положительного действия может проявиться также в том случае, если предложенная больному терапия ландшафтом будет соответствовать структуре его личности, особенностям переживаний и характеру патологических изменений.

А.М. Саитгараева, Н.С. Баистракова
РГППУ, Екатеринбург

Поведенческая психотерапия

Поведенческая психотерапия принадлежит к числу относительно молодых методов психотерапии. В качестве самостоятельного метода она сложилась в 50-х годах XX-го века, и практически с момента своего образования начала бурно развиваться в нескольких направлениях.

Поведенческая психотерапия опирается на классические поведенческие теории (бихевиоризм) и поэтому заимствует у психологии поведения пристальное внимание к экспериментально полученному знанию и пренебрежение к тем психическими явлениями, которые не поддаются непосредственному наблюдению и объективной фиксации.

Поведенческая психотерапия основывается на психологии поведения и теориях научения, именно поэтому в ней такое большое количество

различных подходов и методов. Некоторые из них (такие как, условно-рефлекторная терапия или систематическая десенсибилизация) возникли довольно давно, другие появились сравнительно недавно (например, когнитивно-поведенческая психотерапия).

Так или иначе, поведенческая терапия с самого начала рассматривала болезненное поведение как одну из множества других форм поведения, подчиняющуюся тем же самым законам, что и поведение здоровое. Поскольку изначально предполагалось, что поведение является результатом научения, то возникло предположение о возможности терапевтического обучения здоровым формам поведения взамен болезненным. Болезненное поведение, т.е. доставляющее страдания самому человеку или его непосредственному окружению, становилось объектом терапевтического вмешательства. Устранив или модифицировав болезненное поведение, психолог избавлял пациента от страданий и достигал заранее согласованных с пациентом целей терапии.

Таким образом, поведенческой психотерапией может быть названа любая форма основанного на экспериментальных данных и контролируемого обучения новым, более эффективным и здоровым формам поведения, изменения (модификации) или устранения доставляющих страдания, болезненных форм поведения.

Из самого названия следует, что поведенческая психотерапия - это один из видов психотерапевтической практики, в центре внимания которой оказываются особенности поведения клиента, доставляющие страдания ему самому или людям из его окружения. При определенной степени выраженности поведенческих нарушений эти страдания могут приобретать хронический, затяжной характер и предполагают специально организованные терапевтические действия. Степень и характер этих страданий таковы, что человек сам не в состоянии с ними справиться и обращается за помощью к квалифицированному специалисту - психологу или психотерапевту.

В рамках поведенческой психотерапии помощь, которую оказывает психотерапевт клиенту, состоит в том, что он вместе с клиентом анализирует причины и характер поведенческих недостатков, приводящих к страданиям, планирует и осуществляет терапевтические мероприятия, направленные на устранение болезненных особенностей поведения и на формирование новых навыков поведения.

Особое внимание психотерапевта в рамках терапии поведения направлено на контроль достигнутых изменений и обеспечение их длительного и необратимого характера.

В ходе терапевтического общения и в результате использования специальных технологий, психотерапевт влияет на установки, ход мыслей и регуляцию поведения клиента с целью улучшения его самочувствия. Результатом такого рода вмешательств становится изменение баланса позитивных и негативных мыслей и чувств клиента (и его окружения) в пользу позитивных. В итоге успешных контролируемых психотерапевтических действий клиент начинает получать большее удовольствие от жизни, начинает сам контролировать и изменять болезненные для него или окружающих стереотипы поведения, строить и осуществлять планы по изменению этих стереотипов в будущем.

В тот момент времени, когда клиенту больше не требуется помощь психотерапевта, поведенческая психотерапия считается завершенной.

В настоящее время поведенческая психотерапия все большее внимание уделяет формированию или повышению социальной компетентности клиента, практике, расширяющей его поведенческий репертуар, устраняющей негативный или ошибочный ход мыслей, то есть практике, имеющей скорее гуманистический, чем лечебный характер.

Некоторые принципиальные отличия позволяют считать поведенческую психотерапию самостоятельным видом психотерапии.

1) Поведенческая психотерапия концентрируется на изменении поведения.

Ключевое отличие поведенческой психотерапии от других подходов заключается в том,

что в первую очередь под терапией понимается любая форма обучения новым способам поведения, отсутствие которых ответственно за психологические проблемы клиента. Часто такое обучение предполагает устранение ошибочных форм поведения или же их видоизменение.

В современной поведенческой психотерапии под «поведением» понимают не только внешние, явные его формы, но и всю гамму мыслительных и эмоциональных процессов, участвующих в его регуляции. С этой точки зрения устранение страха контакта с незнакомым человеком или боязни получить негативную оценку можно было бы, конечно, обозначить и каким-либо иным термином. Традиция все же состоит в том, что поведенческая психотерапевтическая работа в этих случаях обозначается как «терапия поведения» и цель ее состоит в том, чтобы клиент начал без внутреннего волнения разговаривать (знакомиться) с незнакомыми людьми и бойко отвечать на вопросы, задаваемые ему статусным лицом.

2) Контроль процесса и результатов

Другой отличительной чертой поведенческой психотерапии является то, что психотерапевт старается иметь дело исключительно с четко фиксируемыми когнитивными, эмоциональными и поведенческими явлениями, и стремится получить очевидный и воспроизводимый результат. Еще до начала активных психотерапевтических вмешательств определяется список целей, по достижению которых судят об эффекте психотерапии. Терапевты поведения не делают секретов из своих методов, доступно излагают принципы их действия клиентам, стремятся сами контролировать успех терапии и предлагают это своим клиентам.

3) Опора на экспериментальные данные и психологические теории

Весь процесс психотерапии строится на основании экспериментальных данных о характере и природе регуляции поведения человека и контролируется с использованием этих знаний. Поведенческая терапия стремится к тому, чтобы использовать методы, прошедшие тщатель-

ную экспериментальную оценку и опирающиеся на ясные теоретические концепты.

4) Множественность отдельных техник и многообразие подходов

В основе поведенческой психотерапии лежит множество отдельных технологий, техник и приемов, объединенных одной целью, а именно: ориентированных на изменение или модификацию болезненного поведения. При осуществлении психотерапевтических мероприятий, исходя из картины поведенческих нарушений, психотерапевт каждый раз вынужден заново выбирать из этого многообразия методов наиболее подходящие. Речь, таким образом, идет скорее о разных технологиях, объединенных общей терапевтической ориентацией и рассчитанных на мультимодальное воздействие, а не о едином стандартизированном методе.

Э.Г. Хакимова
РГППУ, Екатеринбург

Применение арт–терапии в рамках сопровождения профессионального становления студентов – психологов

В профессиональном обществе все больше возрастает интерес к арт–терапии, при этом арт–технологии, могут находить свое применение не только в рамках терапевтического воздействия, но и при решении диагностических, коррекционных, психопрофилактических задач. Также все чаще арт–технологии используются и в образовательном процессе, особенно при обучении специалистов коммуникативных профессий.

Применение арт–технологий в ходе профессиональной подготовки и сопровождения профессионального становления специалистов данных профессий позволяет учащимся осуществлять рефлекссию своего движения в освоении профессии, анализировать свои личностные особенности, а также, по мнению В.Л. Кокоренко, помогает создать благоприятные условия в обучении профессии как для отработки многих профессионально важных умений, так и для лучшего усвоения теоретических знаний, по-