

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 рефлексию 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-

сколькo почва для этого подготовлена ситуацией «переживания», в которую включаются учащиеся. Одним из вариантов применения арт-технологий является включение в образовательный процесс техники коллажирования, которая состоит в прикреплении к какой-либо основе разнообразных материалов, отличающихся от нее по цвету и фактуре. Коллажирование, как и любая визуальная техника, дает возможность раскрыть потенциальные возможности человека, является безболезненным методом работы с личностью, опирается на положительные эмоциональные переживания, связанные с процессом творчества. Кроме того, при изготовлении коллажа не возникает напряжения, связанного с отсутствием у участников художественных способностей, эта техника позволяет каждому получить успешный результат. Коллажирование позволяет определить существующее на данный момент психологическое состояние человека, выявить актуальное содержание его самосознания, его личностные переживания.

Коллажирование как арт-технология обладает широкой областью применения и позволяет решить большой круг задач. На основе данной техники была разработана методика, реализованная в рамках образовательного процесса института психологии РГППУ. Данная методика применялась с целью диагностики и развития профессионального самосознания студентов психологов первого и третьего курсов и позволяла оценить степень осознания учащимися принадлежности к своей профессии и углубить, их знания о требованиях, предъявляемых личности психолога его специальностью. Занятие включало в себя 2 упражнения. В начале участникам в качестве разминки предлагалось выбрать и вырезать картинку из журнала, которая могла бы представить их как студентов – психологов, обладающих определенными ПВК, выразить их отношение к психологии. Далее студенты объединялись в группы и коллективно работали над созданием коллажей на тему «Моя специальность». Затем каждая группа презентовала

свой коллаж, объясняя его основную идею и значение отдельных элементов. В ходе группового обсуждения подводились итоги о том, какие стороны деятельности психолога были затронуты в работах, каким качествам личности психолога было уделено большее внимание, какие трудности возникли у участников в процессе определения содержания коллажа и его изготовления. В процессе выполнения коллажей студенты получили возможность осознать специфику своей специальности и степень своего соответствия профессиональным эталонам.

Таким образом, коллажирование является эффективным и экологичным методом работы с личностью и группой, и применение данной техники в рамках сопровождения профессионального становления специалистов коммуникативных профессий способствует развитию у студентов профессиональной компетентности и профессионального самосознания, навыков рефлексии, и других профессионально значимых личностных качеств, которые во многом определяют их будущей профессиональной деятельности.

Е. Шаверова, Н.С. Баистракова
РГППУ, Екатеринбург

Особенности применения танце-двигательной терапии

Танце-двигательная терапия является одной из форм психотерапии, основанной на признании взаимосвязи между телом и мозгом. Исходной теоретической предпосылкой танце-двигательной терапии является утверждение о том, что движение тела является основой всех жизненных проявлений, включая когнитивные и эмоциональные. С одной стороны, телесные расстройства рассматриваются как результат нарушений в психике и сбалансированности организма, а с другой, психологические защитные механизмы также имеют телесные проявления, такие как мышечная зажатость и напряжение. Поскольку психическое и физическое тесно взаимосвязаны, танце-двигатель-