

ББК 81.1(2)61-739я73  
К 207

Рецензенты:

канд. филос. наук, доцент кафедры социологии  
ФГБОУ ВО «НГУЭУ» *Е.В. Комф*

канд. психол. наук, доцент кафедры психологии и педагогики  
ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический  
университет» *Л.В. Кавун*

**Капустина В.А.**

К 207 Современные психотехники: учебное пособие / В.А. Капустина, Н.С. Зубарева, Е.С. Быкова. – Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2019. – 66 с.

ISBN 978-5-7782-4039-1

Учебное пособие по дисциплине «Современные психотехники» составлено на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению (специальности): 37.03.01 Психология. Содержание дисциплины соответствует профессиональному стандарту «Психолог в социальной сфере» в части трудовой функции А/05.1 «Оказание психологической помощи работникам органов и организаций социальной сферы (клиентам)» и направлен на формирование навыков по следующим трудовым действиям: разработка планов, согласование форм и условий оказания психологической помощи клиентам; оказание индивидуальной психологической помощи клиентам; проведение тренингов для клиентов в целях повышения эффективности их работы (тренинги командообразования, групповой сплоченности и т. п.); проведение психологических тренингов, направленных на расширение и укрепление внутренних ресурсов клиентов.

Работа подготовлена на кафедре психологии и педагогики

**ББК 81.1(2)61-739я73**

**ISBN 978-5-7782-4039-1**

© Капустина В.А., Зубарева Н.С.,  
Быкова Е.С., 2019

© Новосибирский государственный  
технический университет, 2019

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Раздел 1. Теоретические основы применения современных психотехник</b> .....	3
1.1. Понятие психотехники. Современные направления прикладной психологии .....	3
1.2. Возрастные особенности применения психотехник .....	7
Вопросы для самоконтроля.....	9
Задания для самостоятельной работы.....	10
<b>Раздел 2. Техники основных практических психологических направлений</b> .....	11
2.1. Гештальт-терапия.....	11
2.2. Когнитивно-поведенческая терапия.....	14
2.3. Арт-терапия .....	20
2.4. Гуманистическая психотерапия.....	23
2.5. Системная семейная психотерапия .....	26
Вопросы для самоконтроля.....	29
Задание для самостоятельной работы.....	29
Библиографический список .....	31
Приложения.....	33