

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Сурат Лев Игоревич

Должность: Ректор

Дата подписания: 21.02.2024 15:49:45

Уникальный программный ключ:

90e61d348f2245de4566514a87350a9d89d73c851b3f3160a03a9eff20fb4800

**Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования  
«МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ ПСИХОАНАЛИЗА»**

**УТВЕРЖДЕНА**

Ученым советом Института  
(в составе ДПП)

Протокол от «21» февраля 2024 г. № 8

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Методы психологического консультирования и психотерапии  
в рилив-подходе**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
повышения квалификации**

**Рилив-терапия проблемных ситуаций и личностных расстройств**

Москва, 2024 г.

## 1. Цель и задачи дисциплины

Дисциплина имеет своей целью:

развитие у слушателей навыков применения основных принципов и техник психологического консультирования и психотерапии в рилив-подходе.

Основными задачами дисциплины являются:

- формирование у слушателей готовности применять методы работы с защитными механизмами и методами моделирования будущего в рамках рилив-подхода.

## 2. Планируемые результаты обучения дисциплины

Указываются компетенции, а также знания, умения и практический опыт, приобретаемый в результате освоения дисциплин (таблица 1).

Таблица 1.

### Планируемые результаты обучения дисциплины

Задачи профессиональной деятельности	Профессиональные компетенции или трудовые функции (формируются и (или) совершенствуются) ПК и ПСК	Знания	Умения	Практический опыт
Консультативный	Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц и групп (ПСК-1)	Знать процедуры и специфику работы с замешательством, раздражением, аффектом, аутентичными эмоциями и травмами в хронологическом аспекте.	Синтезировать знания о различных техниках консультирования и психотерапии	Оценивать эффективность техник психологического консультирования и психотерапии в реальных клинических условиях
	Способен оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам (клиентам) (ПСК-2)	Знать основные принципы и техники психологического консультирования и психотерапии в рилив-подходе.	Анализировать эффективность применения различных техник психологического консультирования и психотерапии в рилив-подходе	Оценивать соответствующие изменения в плане консультирования или психотерапевтического вмешательства, основываясь на критических рефлексиях и обратной связи

### 3. Объем дисциплины

Таблица 2

#### Объем дисциплины

Вид учебной работы	Количество часов (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)	С применением электронного обучения и (или) дистанционных образовательных технологий (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)
<b>Контактная работа слушателя с преподавателем, в том числе:</b>	17	17
лекционного типа (Л) / Интерактивные занятия (ИЗ)	7	7
лабораторные занятия (практикум) (ЛЗ) / Интерактивные занятия (ИЗ)	-	-
В форме практической подготовки		
Практические (семинарские) занятия (ПЗ) / Интерактивные занятия (ИЗ)	10	10
<b>Самостоятельная работа слушателя (СР)</b>	33	33
<b>Контактная самостоятельная работа (КСР)</b>	-	-
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>форма</b>	Зачет
	<b>час.</b>	
<b>Общая трудоемкость по учебному плану (час./з.е)</b>	50	50

### 4. Структура и содержание дисциплины

#### 4.1. Структура дисциплины

Таблица 3

#### Структура дисциплины

№п/п <sup>1</sup>	Наименование (разделов/тем) <sup>2</sup> дисциплины (модуля)	Общая трудоемкость, час. <sup>3</sup>	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час. <sup>7</sup>					Самостоятельная работа, час <sup>8</sup>	Текущий контроль успеваемости <sup>9</sup>	Промежуточная аттестация (форма/час) <sup>10</sup>	Код компетенции <sup>11</sup>
			Всего <sup>4</sup>	В форме практической подготовки <sup>5</sup>	В том числе						
					Лекции / в интерактивной форме <sup>6</sup>	Практические (семинарские) занятия /в	Контактная самостоятельная работа, час <sup>8</sup>				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Тема 1. Техника «Работа с замешательством»	12			2	2		8			ПСК-1 ПСК-2
2	Тема 2. Техника «Моделирование проблем»	6				2		4			ПСК-1 ПСК-2

3	Тема 3. Работа с раздражением	3			1			2			ПСК-1 ПСК-2
4	Тема 4. Техника погружения в аффект	2			1			1			ПСК-1 ПСК-2
5	Тема 5. Техника «Отреагирование аутентичных эмоций и перемоделирование»	9				3		6			ПСК-1 ПСК-2
6	Тема 6. Техника «Работа с травмой по линии времени»	4			1	1		2			ПСК-1 ПСК-2
7	Тема 7. Работа с защитными механизмами	3			1			2			ПСК-1 ПСК-2
8	Тема 8. Техники на контакт с окружающим миром	5				1		4			ПСК-1 ПСК-2
9	Тема 9. Техника «Моделирование будущего»	6			1	1		4			ПСК-1 ПСК-2
		50			7	10		33		з	

#### 4.2. Содержание дисциплины

Таблица 4

#### Содержание дисциплины

Номер темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
Тема 1. Техника «Работа с замешательством»	Замешательство как особый вид травматизации. Влияние наличия у клиента целей на процесс терапии. Возникновение замешательства. Обнаружение замешательства. Описание техники «Работа с замешательством».
Тема 2. Техника «Моделирование проблем»	Фиктивные и реальные проблемы клиента. Цель применения техники «Моделирование проблем». Описание техники «Моделирование проблем».
Тема 3. Работа с раздражением	Раздражение как проявление подавленных эмоций. Описание работы с раздражением в терапии.
Тема 4. Техника погружения в аффект	Область применения техники погружения в аффект. Описание техники погружения в аффект.
Тема 5. Техника «Отреагирование аутентичных эмоций и перемоделирование»	Рэкетные эмоции. Аутентичные негативные эмоции. Описание техники «Отреагирование аутентичных эмоций и перемоделирование». Если найти эмоции не получается. Работа с защитными механизмами.
Тема 6. Техника «Работа с травмой по линии времени»	Область применения техники «Работа с травмой по линии времени». Понятие активирующего события. Что мы говорим клиенту. Описание техники «Работа с травмой по линии времени».
Тема 7. Работа с защитными механизмами	Работа с защитными механизмами. Описание техник для работы с защитными механизмами.

Номер темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
Тема 8. Техники на контакт с окружающим миром	Нарушение контакта с окружающим миром. Работа с нарушенным контактом. Техники на контакт. Техника на отвержение. Техника на восстановление общения и возвращение в «здесь и сейчас». Техника на контакт с окружающей реальностью. Техника на принятие решения. Рекомендации по работе с техниками на контакт с окружающим миром.
Тема 9. Техника «Моделирование будущего»	Образ мира и Моделирование будущего. Описание техники «Моделирование будущего».

## **5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы слушателей по дисциплине**

Обучение по дисциплине предполагает изучение курса в ходе лекционных, практикумов, практических занятий и самостоятельной работы слушателей. Занятия проводятся в различных формах с целью формирования знаний, практических умений, навыков и компетенций с проведением контрольных мероприятий. С целью обеспечения успешного обучения слушатель должен готовиться к аудиторным занятиям, поскольку они являются важнейшей формой организации учебного процесса:

- знакомят с новым учебным материалом;
- разъясняют учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизируют учебный материал;
- ориентируют в учебном процессе.

Подготовка к аудиторному занятию заключается в следующем:

- внимательно прочитайте материал предыдущего аудиторного занятия;
- сопоставьте результаты проведенной самостоятельной работы с изученным материалом на аудиторном занятии;
- подготовьте задания, которые были даны преподавателем для подготовки дома;
- узнайте тему предстоящего занятия (по тематическому плану);
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебным пособиям;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите в аудитории.

Подготовка к промежуточной аттестации

Для успешной сдачи промежуточной аттестации необходимо, помимо пошагового освоения дисциплины (модуля) в течении курса, представлять структуру дисциплины, ориентироваться в связях системы понятий дисциплины, проблемах и задачах соответствующей области знания. При подготовке к промежуточной аттестации слушатель должен не только повторить содержание курса, но и сопоставить свое представление о данной области с предлагаемой в процессе преподавания курса системой понятий и закономерностей, а также практических инструментов работы.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию:

1. Прежде всего, следует внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся. Это поможет настроиться на работу.
2. Лучше начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, не останавливаясь пока на тех заданиях, которые могут вызвать долгие

раздумья. Это позволит успокоиться и сосредоточиться на выполнении более трудных вопросов.

3. Очень важно всегда внимательно читать задания до конца, не пытаясь понять условия по одной строчке или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях. Такая спешка нередко приводит к досадным ошибкам в самых легких вопросах.

4. Если Вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться.

5. Думайте только о текущем задании. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом непосредственно, поэтому необходимо концентрироваться на данном вопросе и находить решения, подходящие именно к нему.

6. Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание на одном-двух вероятных вариантах.

7. Рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку (примерно 1/3-1/4 запланированного времени). Тогда вероятность описок сводится к нулю и имеется время, чтобы набрать максимум баллов на легких заданиях и сосредоточиться на решении более трудных, которые вначале пришлось пропустить.

8. При подготовке к тесту не следует просто заучивать, необходимо понять логику изложенного материала. Этому немало способствует составление развернутого плана, таблиц, схем. Большую помощь оказывают Интернет-тренажеры.

9. Для подготовки к тестированию слушателю необходимо подробно ознакомиться с материалами занятий и рекомендованной литературой.

## **6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине**

### *Типовые кейс-задания*

1 Задание: Анализ видеозаписи психотерапевтической сессии с использованием техники «Работа с замешательством»

#### *Инструкция по выполнению задания:*

Шаг 1: Просмотрите предоставленную видеозапись психотерапевтической сессии, в которой психотерапевт использует технику «Работа с замешательством».

Шаг 2: Внимательно обратите внимание на моменты, когда терапевт вводит элементы замешательства. Попытайтесь определить, какие вопросы или утверждения терапевта вызывают замешательство у клиента.

Шаг 3: Проанализируйте, как клиент реагирует на эти моменты. Обратите внимание на вербальные и невербальные признаки, которые могут указывать на появление замешательства, такие как паузы в речи, изменение выражения лица или позы.

Шаг 4: Опишите, какие изменения в мышлении или поведении клиента можно наблюдать после введения замешательства. Заметили ли вы, что клиент начал по-другому взглянуть на свои проблемы или нашел новые способы их решения?

Шаг 5: Напишите развернутый анализ случая, отражающий следующие аспекты:

- Конкретные моменты в сессии, где применялась техника «Работа с замешательством».

- Реакция клиента на применение техники и изменения, произошедшие в его поведении и мышлении.

- Вашу оценку эффективности применения техники в данном случае.

- Предложения по оптимизации применения техники и усиления терапевтического эффекта.

Шаг 6: Оформите ваши выводы в виде структурированного отчета с соблюдением академического стиля изложения.

*Пример кейсового задания:*

«Видеозапись демонстрирует сессию мужчины, который испытывает трудности с принятием решений в личной жизни. В ходе сессии терапевт задает серию вопросов, которые побуждают клиента углубиться в собственные мысли и эмоции. К примеру, терапевт спрашивает: «Что бы вы почувствовали, если бы узнали, что любое ваше решение абсолютно верно?» Проанализируйте, как этот и подобные вопросы влияют на клиента, и предложите способы улучшения эффективности таких интервенций».

2. Задание: Кейс-анализ с использованием техники «Моделирование проблем».

Инструкция по выполнению задания:

Шаг 1: Ознакомьтесь с предоставленным кейсом, содержащим описание проблемной ситуации клиента.

Шаг 2: Соберите всю необходимую информацию об описанной проблематике, задав себе вопросы относительно причин, контекста и факторов, поддерживающих проблему.

Шаг 3: Структурируйте собранную информацию, создайте модель проблемы. В вашу модель должны входить: триггеры (вызывающие события), поведенческие и когнитивные реакции клиента, его эмоциональные ответы и социальные взаимодействия, связанные с проблемой.

Шаг 4: Сформулируйте гипотезы относительно возможных корней проблемы и о каждом факторе, который могла бы аффектировать проблему клиента. Оцените, как эти факторы взаимодействуют и как они могут быть изменены.

Шаг 5: Проанализируйте модель, с целью определения возможных точек вмешательства и различных путей решения проблемы, рассмотрите альтернативные способы действий. Шаг 6: Подготовьте письменный отчет, содержащий вашу модель проблемы, сформированные гипотезы и обоснованные предложения по вмешательствам. Объясните, как эти вмешательства могут способствовать решению проблемы.

*Пример кейсового задания:*

«Клиент, 30 лет, обращается с жалобами на хронический стресс и разочарование в профессиональной сфере. Часто высказывает недовольство своим текущим положением в компании и неуверенность в своих профессиональных перспективах. При этом отмечает сложности с принятием решений о карьерном развитии и выражает страх перед возможными изменениями». Следуя инструкции, проанализируйте приведенный кейс, используя технику «Моделирование проблем», и предложите стратегии психотерапевтического вмешательства на основе вашей модели.

2. Задание: Аналитический отчет по кейс-стади – «Работа с раздражением в терапевтической практике».

Пример кейсового задания:

«Клиент, 28 лет, менеджер по продажам, обращается с жалобами на частые приступы раздражения в ответ на, как он выражается, «некомпетентность со стороны коллег». Раздражение часто приводит к конфликтам на работе и негативно сказывается на его производительности». Следуя шагам задания, слушатели должны проанализировать данный кейс, разработать многоуровневый план терапевтической работы и подготовить отчет, включающий обзор литературы, анализ проблемы, описание плана работы с клиентом и его обоснование.

3. Задание: Разработка плана психотерапевтического вмешательства с использованием техники погружения в аффект.

Пример кейсового задания:

«Клиентка, 35 лет, жалуется на частое ощущение гнева и несправедливости в отношениях с коллегами по работе. В последнее время эти чувства стали приводить к повышенной тревожности и нарушениям сна. Клиентка осознает, что её реакции могут быть завышенными, но чувствует себя бессильной что-то изменить».

Следуя инструкции, слушатель должен разработать план психотерапевтического сеанса с применением техники погружения в аффект для данной клиентки, предусмотреть потенциальные сложности и результаты сеанса, а также представить отчет в установленный срок для оценки.

4. Задание: Написание кейс-отчета по применению техники «Отреагирование аутентичных эмоций и перемоделирование».

Пример кейсового задания: «Клиентка, 42 года, что несколько лет страдает от ощущения пустоты и отсутствия эмоциональной близости в отношениях с партнером. Она испытывает трудности с идентификацией и выражением своих чувств, особенно расстраивается и злится, когда чувствует себя игнорированной или недооцененной»

Используя инструкцию, слушатели должны продемонстрировать, как они применили бы технику «Отреагирование аутентичных эмоций и перемоделирование» к этому кейсу, включая разработку терапевтического плана, техник и методов вмешательства, и подготовить соответствующий отчет для дальнейшего обсуждения и аттестации.

#### ***Шкала оценивания кейса - задания***

8-10 баллов - кейс-задание выполнено полностью, слушатель приводит полную четкую аргументацию выбранного решения на основе качественно сделанного анализа. Демонстрируются хорошие теоретические знания, имеется собственная обоснованная точка зрения на проблему и причины их возникновения. В случае ряда выявленных проблем четко определяет их иерархию. При устной презентации уверенно и быстро отвечает на заданные вопросы, выступление сопровождается приемами визуализации. В случае письменного отчета-презентации по выполнению кейс-задания сделан структурированный и детализированный анализ кейса, представлены возможные варианты решения, четко и аргументировано обоснован окончательный выбор одного из альтернативных решений;

5-7 баллов – кейс-задание выполнено полностью, слушатель не приводит полную четкую аргументацию выбранного решения. Имеет место излишнее теоретизирование, или наоборот, теоретическое обоснование ограничено, имеется собственная точка зрения на проблемы, но не все причины ее возникновения установлены. При устной презентации на дополнительные вопросы выступающий отвечает с некоторым затруднением, подготовленная устная презентация выполненного кейс-задания не очень структурирована. При письменном отчете-презентации по выполнению кейс-задания сделан не полный анализ кейса, без учета ряда фактов, выявлены не все возможные проблемы, для решения могла быть выбрана второстепенная, а не главная проблема, затруднена четкая аргументация окончательного выбора одного из альтернативных решений;

2-5 баллов – кейс-задание выполнено более чем на 2/3, слушатель расплывчато раскрывает решение, не может четко аргументировать сделанный выбор, показывает явный недостаток теоретических знаний. Выводы слабые, свидетельствуют о недостаточном анализе фактов, в основе решения может иметь место интерпретация фактов или предположения. Собственная точка зрения на причины возникновения проблемы не обоснована или отсутствует. При устной презентации на вопросы отвечает с трудом или не отвечает совсем. Подготовленная презентация выполненного кейс-задания не структурирована. В случае письменной презентации по выполнению кейс-задания не сделан детальный анализ кейса, далеко не все факты учтены, для решения выбрана второстепенная, а не главная проблема, отсутствует четкая аргументация окончательного выбора решения.

0-1 балл - кейс-задание не выполнено, или выполнено менее чем на треть. Отсутствует детализация при анализе кейса, изложение устное или письменное не структурировано. Если решение и обозначено в выступлении или отчете-презентации, то оно не является решением проблемы, которая заложена в кейсе.



### **Задания для самостоятельной работы**

1. Почему для человека важно иметь цель? Как наличие или отсутствие цели у клиента отражается на процессе психотерапии?
2. Охарактеризуйте состояние замешательства. Какие ситуации могут привести человека к состоянию замешательства?
3. В чем отличие шоковой травмы от длительной травмы?
4. Какие техники, в каком порядке следует применять для работы с длительной травмой?
5. Опишите выполнение техники работы с замешательством (травмой большой продолжительности).
6. В чем смысл и цель применения техники «Моделирование проблем»?
7. Раскройте понятие аутентичных и рэкетных эмоций.
8. Опишите поэтапно технику «Отреагирование аутентичных эмоций».
9. Раскройте подробно понятие «Активирующее событие». Приведите несколько примеров активирующего события.
10. Раскройте область применения и отличие техники «Работа с травмой по линии времени» в сравнении с другими техниками работы с травмой.
11. Опишите технику «Работа с травмой по линии времени».
12. Опишите инструкции к упражнениям: на отвержение, на восстановление общения, на контакт с окружающей реальностью. В чем суть и цели применения данных техник, как они работают? Как может проходить сессия с использованием данных техник?
13. Раскройте суть работы с защитными механизмами. Опишите техники для работы с защитными механизмами.
14. Раскройте цели отработки навыка моделирования. Дайте развернутое описание техники «Моделирование будущего».

### **Форма и средства (методы) проведения промежуточной аттестации**

Формой промежуточной аттестации по учебному плану является зачет.  
*Типовые вопросы-задания*

1. Какова основная цель использования техники «Работа с замешательством» в психотерапии?
  - A. Повысить уровень стресса у клиента.
  - B. Помочь клиенту найти новые перспективы решения проблем. (+)
  - C. Изменить тему разговора.
  - D. Запутать клиента на протяжении сессии.
2. Что означает термин «целенаправленное создание замешательства»?
  - A. Намеренное введение клиента в сильное чувство неуверенности.
  - B. Провокация клиента на агрессивное поведение.
  - C. Углубление клиента в прошлые травмы.
  - D. Спонтанное изменение поведения терапевта. (+)
3. Какой из следующих признаков указывает на то, что клиент испытывает замешательство?
  - A. Ускоренный темп речи.
  - B. Паузы в речи. (+)
  - C. Полное отсутствие эмоций.
  - D. Словесное согласие с терапевтом.
4. Какой из перечисленных факторов важно учитывать при использовании техники «Работа с замешательством»?
  - A. Фаза луны.

- V. Время суток.
  - C. Индивидуальные особенности клиента. (+)
  - D. Прогноз погоды.
5. Какие результаты могут следовать после эффективного использования техники «Работа с замешательством»?
- A. Увеличение психического сопротивления.
  - B. Развитие новых паттернов мышления. (+)
  - C. Снижение когнитивной активности.
  - D. Ухудшение общего состояния клиента.
6. Что является первым шагом при применении техники «Моделирование проблем»?
- A. Сбор данных о проблеме. (+)
  - B. Разработка плана лечения.
  - C. Интерпретация эмоций клиента.
  - D. Назначение диагноза.
7. Какое из следующих действий относится к структурированию информации в технике «Моделирование проблем»?
- A. Создание гипотез о проблеме.
  - B. Оценка клинического случая.
  - C. Организация данных в логичную модель. (+)
  - D. Определение типа психотерапии.
8. Что позволяет техника «Моделирование проблем» в процессе психотерапии?
- A. Предсказать будущее клиента.
  - B. Привлекать внешних специалистов для решения проблемы.
  - C. Построить сценарий интерактивного взаимодействия.
  - D. Понять динамику существующих проблем клиента. (+)
9. Какой компонент НЕ является частью модели проблемы?
- A. Поведенческие реакции клиента.
  - B. Эмоциональные реакции клиента.
  - C. Физиологические показатели близких клиента. (+)
  - D. Контекст возникновения проблемы.
10. Какой аспект является ключевым в процессе гипотезирования в рамках техники «Моделирование проблем»?
- A. Создание предположений о причинах проблемы. (+)
  - B. Выбор фармакологических средств.
  - C. Оценка прошлого опыта клиента.
  - D. Планирование отпуска клиента.
11. Какой из следующих подходов эффективен при работе с раздражением в рилив-методе?
- A. Игнорирование реакции клиента на раздражители.
  - B. Погружение клиента в состояние медитативного расслабления. (+)
  - C. Ускорение речи клиента для быстрого разгрузки эмоций.
  - D. Применение физических упражнений без обсуждения причин раздражения.
12. Что важно учитывать при работе с раздражением в рилив-подходе?
- A. Возраст клиента и время суток.
  - B. Только вербальные проявления раздражения.
  - C. Причины и триггеры раздражения. (+)
  - D. Предпочтения клиента в музыке.
13. Какой метод часто используется для исследования причин раздражения в рамках психотерапии?
- A. Гипноз.
  - B. Автотренинг.
  - C. Глубокое дыхание.

- D. Самонаблюдение и рефлексия. (+)
14. Какой из следующих аспектов НЕ является частью работы с раздражением в психотерапии?
- A. Коррекция мыслительных паттернов.
  - B. Анализ прошлых травм.
  - C. Регрессивное возвращение к детским переживаниям. (+)
  - D. Работа с актуальными чувствами и эмоциями.
15. Что является первым шагом в работе с раздражением в психотерапии?
- A. Определение уровня стресса.
  - B. Фармакологическое вмешательство.
  - C. Введение релаксационных техник.
  - D. Распознавание и вербализация раздражения. (+)
16. Что является основной целью техники погружения в аффект?
- A. Ослабление эмоционального интеллекта.
  - B. Избегание обсуждения эмоций во время сессии.
  - C. Полное подавление эмоций клиента.
  - D. Помочь клиенту глубже осознать и проработать свои эмоции. (+)
17. Какой этап НЕ является частью процесса погружения в аффект?
- A. Создание безопасного терапевтического пространства.
  - B. Валидация переживаний клиента.
  - C. Индукция гипнотического состояния. (+)
  - D. Сопровождение клиента через интенсивные эмоции.
18. Какая техника помогает фасилитировать погружение в аффект?
- A. Минимализация внимания к эмоциям.
  - B. Прямое предложение.
  - C. Игнорирование эмоциональных реакций.
  - D. Отражение и эмпатическое слушание. (+)
19. В чем заключается роль терапевта в процессе погружения клиента в аффект?
- A. Создать проблему, которая вызовет аффект.
  - B. Обучить клиента техникам самогипноза.
  - C. Оказать поддержку и направить переживание эмоций. (+)
  - D. Проанализировать рациональные аргументы клиента.
20. Почему важно создание безопасного пространства перед началом погружения в аффект?
- A. Для повышения стресса и критического отношения клиента.
  - B. Чтобы клиент мог избегать сложных эмоций.
  - C. Чтобы клиент почувствовал поддержку и мог открыто выразить эмоции. (+)
  - D. Для оценки различных вариантов делового сотрудничества.
21. Какова основная цель применения техники «Отреагирование аутентичных эмоций и перемоделирование»?
- A. Уменьшить интеллектуальное понимание собственных эмоций.
  - B. Помочь клиенту аутентично выразить и интегрировать свои эмоции. (+)
  - C. Заставить клиента прекратить выражать любые эмоции.
  - D. Исключительно увеличение самосознания без последующей работы.
22. Что НЕ является элементом техники «Отреагирование аутентичных эмоций и перемоделирование»?
- A. Идентификация подавленных эмоций.
  - B. Валидация эмоций терапевтом.
  - C. Интеграция нового эмоционального опыта.
  - D. Принуждение клиента принять несвойственные ему эмоции. (+)
23. Какая стратегия подходит для начала работы над отреагированием аутентичных эмоций?

- A. Сразу углубить клиента в прошлые травмы.
  - B. Постепенно создавать безопасное пространство для выражения эмоций. (+)
  - C. Использовать угрозы для выявления подлинных чувств.
  - D. Игнорирование эмоций до конца сессии.
24. Какой результат ожидается от эффективного перемоделирования эмоций после их отреагирования?
- A. Полное отсутствие этих эмоций у клиента.
  - B. Развитие адаптивных способов выражения и интеграции эмоций. (+)
  - C. Постоянное состояние счастья и эйфории.
  - D. Устойчивые когнитивные искажения.
25. Какие методы могут использоваться для отреагирования аутентичных эмоций?
- A. Дискуссии рационального характера.
  - B. Телесно-ориентированные техники. (+)
  - C. Ориентация на будущие события.
  - D. Планирование дня клиента.

### **Интегральная шкала оценивания**

Низкий «неудовлетворительно/незачет» - компетенция не освоена или освоена в недостаточной мере. Слушатель не знает, либо знает на слабом уровне теоретический материал по дисциплине. Не владеет терминологией и основными понятиями из профессиональной сферы или называет неуверенно, с ошибками.

Пороговый (базовый) «удовлетворительно/зачтено» - компетенция освоена удовлетворительно, но достаточно. Слушатель освоил основную базу теоретических знаний. Владеет терминологией и основными понятиями из профессиональной сферы.

Продвинутый «хорошо/зачтено» - компетенция освоена достаточно хорошо. Слушатель знает теоретический материал по модулю, умеет применить эти знания на практике. Чётко и ясно формулирует свои мысли. Знает специальную литературу по профессиональным вопросам.

Высокий «отлично/зачтено» - компетенция освоена в полной мере или на продвинутом уровне. Слушатель знает теоретический материал, умеет применить эти знания на практике и(или) имеет опыт в профессионально-практической деятельности. Приводит актуальные примеры из сферы профессиональной деятельности; демонстрирует способности к нестандартной интерпретации поставленного вопроса.

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение модуля**

### **7.1. Нормативно-правовые документы**

1. «Федеральный закон об образовании в Российской Федерации» от 29.10.2012 №373-ФЗ;

### **7.2. Основная литература**

1. Бёрн Э. Игры, в которые играют люди: психологический анализ человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры: психология человеческой судьбы. Перевод с английского. Общая редакция М.С. Маковецкого. – М.: Лист-Нью; Центр общечеловеческих ценностей, 1997.

2. Краси́ло, А. И. Консультирование посттравматических состояний: персоналистическое направление: учебное пособие для вузов / А. И. Краси́ло. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14834-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544479>.

3. Шапошникова, Т. Е. Основы психоконсультирования и психокоррекции: учебник и практикум для вузов / Т. Е. Шапошникова, В. А. Шапошников. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 147 с. — (Высшее образование). —

ISBN 978-5-534-09449-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513868>.

4. Психологическая помощь: практическое пособие / Е. П. Кораблина, И. А. Акиндинова, А. А. Баканова, А. М. Родина; под редакцией Е. П. Кораблиной. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 222 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08536-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539609>.

5. Шарапов, А. О. Экстренная психологическая помощь: учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. В. Логинова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 212 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11584-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542699>

6. Основы психологического консультирования. Учебное пособие / Д.А. Донцов, М.В. Донцова, Л.В. Сенкевич, Е.А. Поляков, Р.К. Седых. Науч. ред. В.Ю. Меновщиков. Отв. ред. Д.А. Донцов. — СПб.: Речь, 2013. — 224 с.

7. Поляков Е.А. Рилив-терапия. Психотерапевтическое консультирование и глубинная психотерапия. — М.: Академический проект, 2020.

### 7.3 *Дополнительная литература*

1. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования — СПб.: Издательство «Питер», 2000. — 464с.

2. Гулдинг М., Гулдинг Р. Психотерапия нового решения. Теория и практика. - М.: Независимая фирма «Класс», 1997. — 288 с. -(Библиотека психологии и психотерапии).

3. Смулевич А.Б. Расстройства личности. — М.: ООО «Издательство «Медицинское информационное агентство», 2012. — 336 с.

4. Аверин В.А. Психология личности ДОС. Учебное пособие. - СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 2009.

5. Александров А. А. Психотерапия : Учеб. пособие: Для системы послевуз. проф. образования врачей / А. А. Александров - СПб. : Питер , 2004 - 478 с.

6. Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства. - М., Ростов-на-Дону, 1997.

7. Балык А.С. Детерминанты затруднений самореализации личности в профессиональной сфере. — <http://www.bdpu.org>.

8. Бек А., Фримен А. Когнитивная психотерапия расстройств личности. - СПб.: Питер, 2012.

9. Белицкая Г. Э. Особенности отношения к деньгам: деньги как предмет личностного осмысления. - М., 2005.

10. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. - М., 1996.

11. Вартанян Г.А., Петров Е.С. Эмоции и поведение. - Л., 1989.

12. Выготский Л.С. Учение об эмоциях // Собр. соч. Т. 4. - М., 1984. - С. 90-318.

13. Ганнушкин Б.П. Клиника психопатий: их статика, динамика, систематика. - Н. Новгород: Изд-во НГМД, 2008. - 128 с.

14. Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б. Очарование нарциссизма. // Консультативная психология и психотерапия. 2012. №2. - С.102-112.

15. За пределами игр и сценариев / сост. Клод М. Штайнер и Кармен Керр; пер. с англ. Ю. И. Герасимчик. — 2-е изд. — Минск: Попурри, 2008. — 464 с.

16. Линде Н. Д. Основы современной психотерапии: Учеб. пособие для вузов по направлению и специальностям психологии / Н. Д. Линде - М.: Академия , 2002 – 198 с.

17. МакМаллин Р. Практикум по когнитивной терапии = The New Handbook on Cognitive Therapy Techniques. — СПб.: Речь, 2001. — 560 с.

18. Перлз Ф.С. Внутри и вне помойного ведра. Радость. Печаль. Хаос. М., Институт психотерапии, 2003

19. Перлз Ф.С. Гештальт-подход. Свидетель терапии. М., ИИП, 2003

20. Поляков Е.А. Рилив-терапия. Психотерапевтическое консультирование и глубинная психотерапия. – М.: Академический проект, 2019.
21. Фромм Э. Величие и ограниченность теории Фрейда = Greatness and Limitation of Freud's Thought (1979). — Москва: Аст, 2000. — 448 с. — (Классики зарубежной психологии).
22. Фромм Э. Душа человека, её способность к добру и злу = The Heart of Man, its genius for good and evil (1964) / Перевод В. А. Закса. — Москва: Аст, Астрель, 2010. — 256 с. — (Philosophy).
23. Фромм Э. За любовь к жизни = For the Love of Life. — 1986.
24. Фромм Э. Здоровое общество = The Sane Society (1955) / Перевод Т. В. Банкетовой. — Москва: Аст, Хранитель, 2006. — 544 с. — (Философия. Психология).
25. Фромм Э. Иметь или быть = To Have or to Be? (1976) / Перевод Э. М. Телятниковой. — Москва: Аст, Астрель, 2010. — 320 с. — (Philosophy).
26. Фромм Э. Искусство быть = The Art of Being. — 1993.
27. Фромм Э. Искусство любить. Исследование природы любви = The Art of Loving. An Enquiry into the Nature of Love (1956) / Перевод Л. А. Чернышёвой. — Москва: Педагогика, 1990. — 160 с. — (Philosophy).
28. Фромм Э. Искусство слушать = The Art of Listening. — 1994.
29. Фромм Э. О Бытии человека = On Being Human. — 1997.
30. Фромм Э. О повиновении и другие эссе = On Disobedience and other essays. — 1981.
31. Фромм Э. Природа человека = The Nature of Man. — 1968.

#### 7.3. Интернет-ресурсы

1. E-library.ru
2. Ebsco.com
3. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
4. ЭБС «IPRbooks»

#### 7.4. Справочные системы

1. КиберЛенинка- это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний: <https://cyberleninka.ru/>
2. <http://thinkcognitive.org/ru/#.XcLRzMzY2w> – проект выпускник СПбГУ, включающий ежегодные зимние конкурсы NEISSER, KAHNEMAN и MARVIN для слушателей разных уровней, организацию и поддержку когнитивных мероприятий для слушателей, распространение информации о новостях из мира когнитивной науки, интересных научных школах и конференциях, возможностях для обучения, публикации инструкций по анализу данных, представлению результатов, и, в целом, по выживанию в мире науки
3. Scopus- реферативная база, являющаяся указателем научного цитирования. Позволяет в краткие сроки получить самую полную библиографию по интересующей теме. Не содержит полных текстов статей
4. Dryad Digital Repository – открытая база данных, в которой желающие выкладывают сырые результаты исследований, опубликованных в международных журналах.

#### 7.5. Иные источники

1. [www.azps.ru/handbook](http://www.azps.ru/handbook) (психологический словарь) (федеральный портал «Российское образование»)

(федеральный портал «Российское образование»)

4. [www.psyedu.ru](http://www.psyedu.ru) (электронный журнал "Психологическая наука и образование")
5. [www.roscopy.ru](http://www.roscopy.ru) (сайт Федерации психологов образования России)
6. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) Электронная библиотечная система IPRbooks;
7. <http://www.psychiatr.ru> – Российское общество психиатров;

## 8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины (модуля)

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; укомплектована специализированной мебелью, и техническими средствами обучения, обеспечивающими реализацию проектируемых результатов обучения.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду Института (<http://inpsycho.ru/student/biblioteka>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

*Технические и программные средства обучения:*

Ноутбук с ПО Windows и установленным пакетом лицензионным Microsoft  
Проектор

*Требования к программному обеспечению общего пользования:*

Специализированное оборудование и специализированное программное обеспечение при изучении дисциплины не используется.

Учебно-методические материалы, расписание занятий и ссылки на вебинары для слушателей размещаются в личном кабинете слушателя на платформе InStudy: <https://dop.instudy.online/>. При зачислении на программу слушателям предоставляются персональные логин и пароль от личного кабинета.

### Характеристика результатов освоения программы

В результате освоения программы у слушателя сформированы компетенции:

Компетенция (код, содержание)	Индикаторы
Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц и групп (ПСК-1)	Оценивает эффективность техник психологического консультирования и психотерапии в реальных клинических условиях
Способен оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам (клиентам) (ПСК-2)	Оценивает соответствующие изменения в плане консультирования или психотерапевтического вмешательства, основываясь на критических рефлексиях и обратной связи