

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Сурат Лев Игоревич

Должность: Ректор

Дата подписания: 21.02.2024 15:26:03

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**

**Предмет психологического консультирования и психотерапии**

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА повышения квалификации**

**Психологическое консультирование и психотерапия трудных  
жизненных ситуаций в подходе рилив-терапии**

Москва, 2024 г.

## 1. Цель и задачи дисциплины

Дисциплина имеет своей целью:

- ознакомить слушателей с современными техниками, методиками и приемами, используемыми психологами в практической работе при консультировании и оказании психотерапевтической помощи в трудных жизненных ситуациях;
- ознакомить с принципами применения базовых теорий психотерапии и консультирования в трудных жизненных ситуациях.

Основными задачами дисциплины являются:

- формирование у слушателей навыков психологического консультирования и психотерапии в трудных жизненных ситуациях;
- усвоение слушателями основных практических приемов психологического консультирования и психотерапии в трудных жизненных ситуациях.

## 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)	Имеет представления о классификации методов консультирования, основные терапевтические подходы; - о видах и способах психологического консультирования	- ставить психологический диагноз и определять показания к проведению определенных видов консультирования; - диагностировать и анализировать особенности психического развития человека на каждом этапе его развития; - организовывать целенаправленное воздействие на формирование конкретных психических явлений человека с учетом особенности их развития в каждом возрастном периоде	Владеет приемами психологического консультирования и психотерапии в подходе рилитерапии

### 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>	6	6
лекционного типа (Л) / Интерактивные занятия (ИЗ)	5	5
лабораторные занятия (практикум) (ЛЗ) / Интерактивные занятия (ИЗ)	-	-
В форме практической подготовки		
Практические (семинарские) занятия (ПЗ) / Интерактивные занятия (ИЗ)	1	1
<b>Самостоятельная работа слушателя (СР)</b>	9	9
<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>	15	15

### 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. Определение психологического консультирования и психотерапии как видов профессиональной деятельности. Цели и задачи психологического консультирования и психотерапии в	6			2			4			ПСК-1

	представлениях различных направлений консультативной психологии										
2	Тема 2. Представления транзактного анализа о структуре личности. Эго-состояния. Транзакции	9			3	1		5		3	ПСК -1
		15			5	1		9			

#### 4.2. Содержание дисциплины

Таблица 4

##### Содержание дисциплины

Номер темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
Тема 1. Определение психологического консультирования и психотерапии как видов профессиональной деятельности. Цели и задачи психологического консультирования и психотерапии в представлениях различных направлений консультативной психологии	Психологическое консультирование и психотерапия как виды профессиональной деятельности. Общее представление о психологическом консультировании. Консультирование как вид отношений помощи и как репертуар воздействий. Цели консультативной работы. Организационные формы консультирования. Цели психотерапии: в психоанализе, в клиент-центрированной терапии, в транзактном анализе, в когнитивной психотерапии, в бихевиоральной терапии
Тема 2. Представления транзактного анализа о структуре личности. Эго-состояния. Транзакции	Эго-состояния по Э. Берну. Виды эго-состояний. Источники эго-состояний. Функции эго-состояний. Внешние проявления эго-состояний. Эмоциональная сфера эго-состояний. Транзакции по Э. Берну. Основные транзакции. Дополнительная транзакция. Перекрестная транзакция. Подстройка и перестроение.

#### 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 опускаться 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 практические задания*

##### 1. Упражнение «Эго-состояния»

Слушатели подают реплики из эго-состояний «Взрослый», «Контролирующий Родитель», «Опекающий Родитель», «Естественный Ребенок», «Бунтующий Ребенок», «Адаптивный Ребенок» и получают обратную связь от преподавателя.

Слушатели, имеющие сложности с воспроизведением эго-состояния «Контролирующий Родитель», тренируются и получают дополнительные рекомендации. Обсуждение выполнения упражнения и ответы на вопросы слушателей.

## 2. Упражнение «Переключение транзакций»

Слушатели разбиваются на пары и тренируются в подстройке и перестроении транзакций. Преподаватель контролирует работу слушателей и при необходимости дает рекомендации. После выполнения упражнения обсуждение и ответы на вопросы слушателей.

### *Шкала оценивания практического занятия*

За выполнение упражнения слушатель может набрать от 0 до 3 баллов по первым двум критериям и от 0 до 4 баллов по третьему критерию. Интегральный балл за выполнение упражнения считается по сумме набранных баллов по каждому критерию.

Критерии оценивания выполнения практического упражнения:

- 1) Вовлеченность в решение проблемной ситуации (1-3 балла)
- 2) Освоение формируемого навыка (1-3 балла)
- 3) Успешность применения на практике полученных знаний и навыков (1-4 балла)

### **Задания для самостоятельной работы**

1. Просмотр видеозаписей занятий.
2. Упражнение «Переключение транзакций»: подстройка и перестроение.

Опишите: ваши впечатления/ощущения в процессе выполнения упражнения, что получалось или не получалось у вас и у напарника, какой была обратная связь напарника, продолжительность выполнения упражнения, результат.

3. Тренируйтесь в переключении транзакций в жизни. Наблюдайте за реакциями окружающих, на которых вы тренируетесь.

Опишите: свои успехи, а также что не получалось, результаты общения с переключением транзакций.

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

Формой промежуточной аттестации по учебному плану является зачет.

#### *Типовые вопросы-задания*

1. Как вы понимаете, что такое психотерапия?
2. Как следует общаться с клиентом в сессии и вне сессии, в чем различия?
3. Как следует вести себя при проведении сессии в кругу, если вы не психолог и не клиент?
4. Какова цель психотерапии?
5. Приведите примеры общения/взаимодействия других людей из эго-состояний: Опекающий Родитель, Контролирующий Родитель, Взрослый, Бунтующий Ребенок, Адаптивный Ребенок, Естественный Ребенок (по два примера из жизни).
6. Проанализируйте, в каких эго-состояниях вы общаетесь в жизни: в семье, на работе, с друзьями, с новыми людьми (какое эго-состояние, с кем, в каких ситуациях, как проявляется).

### **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. Красило, А. И. Консультирование посттравматических состояний: персоналистическое направление: учебное пособие для вузов / А. И. Красило. — 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. Шараров, А. О. Экстренная психологическая помощь: учебное пособие для вузов / А. О. Шараров, 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. Гингер С., Гингер А. Практическое пособие для психотерапевтов. Перевод с французского Л. Гинар. – М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2010.

2. Поляков Е.А. Психотерапия ПТСР методом рилив-терапии // *Российский научный журнал*. – № 4 (35), 2013. – 336 с., С. 134- 142.

3. Поляков Е.А. Рилив-терапия как новое психотерапевтическое направление в психологическом консультировании // *Российский научный журнал*. – № 3 (34) ' 2013. – 234 с., С. 198- 208.

4. Поляков Е.А. Структура работы с ПТСР и способ удержания проблемной области в рилив-терапии // Российский научный журнал». – № 2 (40) ' 2014. – 336 с., С. 196-206.

5. Поляков Е.А., Донцов Д.А., Донцова М.В. Психокоррекция в рилив-терапии методом проблемных тематических вопросов // Российский научный журнал». – № 3 (41). 2014.

#### 7.4 Интернет-ресурсы

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

#### 7.5 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/#.XcLRrzMzY2w> – 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.

#### 7.6 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:

<b>Компетенция (код, содержание)</b>	<b>Индикаторы</b>
Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц и групп (ПСК-1)	Проводит психологическое консультирование и психотерапию в подходе рилив-терапии