

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Сурат Лев Игоревич

Должность: Ректор

Дата подписания: 21.02.2024 15:09:40

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**

**Базовые методы психологического консультирования и психотерапии в  
рилив-подходе**

### **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:

- формирование навыков применения методов психологического консультирования и психотерапии в рилев-подходе.

Основными задачами дисциплины являются:

- освоение принципов психологической помощи людям, практических методов психотерапии и психологического консультирования в рилев-подходе.

## 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 оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию (ПСК-2)	Иметь представление о современных подходах к психотерапии и психологическому консультированию	Уметь применять методы психотерапии и психологического консультирования в рилев-подходе разным категориям клиентов	Владеть навыками ведения беседы, анализа проблем клиента и оценки возможностей применения тех или иных способов психологической помощи в процессе психотерапии и психологического консультирования в рилев-подходе

### 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>	14	14
лекционного типа (Л) / Интерактивные занятия (ИЗ)	11	11
лабораторные занятия (практикум) (ЛЗ) / Интерактивные занятия (ИЗ)	-	-
В форме практической подготовки		
Практические (семинарские) занятия (ПЗ) / Интерактивные занятия (ИЗ)	3	3
<b>Самостоятельная работа слушателя (СР)</b>	25	25
<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>	39	39

### 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. Работа с трудными жизненными ситуациями (техника «Случайный попутчик»)	2			1	1					ПСК-2
2	Тема 2. Острое горе. Стадии горевания. Консультирование при ОСР/ПТСР	15			5			10			ПСК-2

3	Тема 3. Получение инсайта в сессии методом проблемных тематических вопросов	11			2	2		7			ПСК -2
4	Тема 4. Принципы составления психокоррекционных программ	11			3			8			ПСК -2
		39			11	3		25			

## 4.2. Содержание дисциплины

Таблица 4

### Содержание дисциплины

Номер темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
Тема 1. Работа с трудными жизненными ситуациями (техника «Случайный попутчик»)	Техника «Случайный попутчик». Происхождение метода, метод исторического дебрифинга. Описание техники «Случайный попутчик». Основные принципы проведения сессии. С кем можно применять технику «Случайный попутчик» в жизни.
Тема 2. Острое горе. Стадии горевания. Консультирование при ОСР/ПТСР	Стадии проживания горя. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Техника структурированной исповеди для терапии травмы/ПТСР.
Тема 3. Получение инсайта в сессии методом проблемных тематических вопросов	Доведение проблемной области до инсайта. Сознание, предсознательное, бессознательное. Как поднимаются воспоминания. Кривая стресса. Повторяющийся вопрос. Несколько вопросов. Критерии завершения работы с темой. «Вечный» клиент. Особенности работы в терапии со сложными клиентами.
Тема 4. Принципы составления психокоррекционных программ	Составление психокоррекционных программ. Начало работы с клиентом. Эмоциональная потребность поделиться. Первая цель – коммуникативные способности. Принцип формулирования вопросов. Критерии завершения вопросов. Коррекционные программы по проблематике клиента. Поиск основной проблемы клиента.

## 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 практические задания*

Практическое задание. Учебная сессия с использованием техники «Случайный попутчик»

Слушатели в аудитории разбиваются на пары. В каждой паре «психолог» проводит сессию с использованием техники «Случайный попутчик» по ситуации «клиента». После отработки слушатели в паре меняются ролями. Преподаватель контролирует работу слушателей и при необходимости дает рекомендации. После учебной сессии обязательное обсуждение и ответы на вопросы слушателей.

Практическое задание. Супервизия по технике структурированной исповеди для терапии травмы.

Слушатели делятся опытом применения техники структурированной исповеди для терапии травмы. Обязательное обсуждение, обмен мнениями и рекомендации преподавателя.

Практическое задание. Учебная сессия в технике повторяющегося вопроса

Слушатели в аудитории разбиваются на пары. В каждой паре «психолог» проводит «клиенту» сессию с использованием повторяющегося вопроса: «Вспомните усталость». После отработки слушатели в паре меняются ролями. Преподаватель контролирует работу слушателей и при необходимости дает рекомендации. После учебной сессии обязательное 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 и сессий.
2. Обязательная супервизия в группе.
3. Учебная сессия: отработка техники «Случайный попутчик» с партнером. Письменный отчет о первой проведенной сессии с напарником.

4. Используйте технику структурированной исповеди для работы с травмой в сессии с клиентом (по возможности). После проведения сессии с использованием данной техники напишите отчет, в котором опишите ход сессии, реакции клиента на всех этапах, состояние клиента вовремя и после сессии, а также все, что считаете существенным в отношении данной сессии, свои выводы, мысли. Как вы себя чувствовали в роли психотерапевта, проводя эту сессию, и после нее? Если данную технику вы пока не применили, опишите своими словами, как вы представляете ход сессии с использованием данной техники, а также свои рассуждения о том, почему данная техника включает именно эти этапы и именно в таком порядке.

5. Используйте технику повторяющихся вопросов (доведение проблемной темы до инсайта) с клиентом. Возможно, для проработки, выбранной вами актуальной для клиента темы потребуется больше одной сессии. После проведения сессий с использованием данной техники (до полной проработки выбранной темы) напишите отчет, в котором опишите ход сессий, реакции клиента в течение сессий, состояние клиента вовремя и после завершения проработки выбранной темы, а также все, что считаете существенным в отношении данных сессий, свои выводы, мысли. Как вы себя чувствовали в роли психотерапевта, проводя эти сессии, и после них? Если данную технику вы пока не применили, опишите своими словами, как вы представляете ход сессии с использованием данной техники, а также свои мысли о применении и эффективности данной техники.

6. Учебная сессия/сессии по запросу клиента, с использованием изученных техник, до полной проработки темы. Опишите ход сессии: какой запрос был у клиента, какую

технику вы решили применить вначале, какие техники добавили по ходу сессии, почему вы приняли решение использовать эти техники, состояние клиента в начале сессии, реакции в процессе, состояние клиента при завершении сессии, изменения/результаты клиента, его обратная связь по завершении, ваши впечатление/ощущения в ходе сессии, были ли проблемы, какие выводы сделаны вами по результатам сессии.

7. Составьте из предлагаемых вопросов, используя изученные ранее техники, программу психотерапии на ближайшее время для своего тренировочного клиента. Перечислите, какие проблемы, жалобы, действия вашего клиента вы считаете необходимым проработать в терапии, на какие особенности в его поведении, высказываниях вы обращаете внимание с точки зрения диагностики и планирования для него индивидуальной программы психотерапии.

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

Формой промежуточной аттестации по учебному плану является зачет.

#### **Типовые задания**

1. Назовите цели и принципы проведения сессии в технике «Случайный попутчик». Опишите своими словами, как вы представляете ход сессии в технике «Случайный попутчик» (до выполнения практического задания с применением этой техники). В каких случаях мы используем эту технику?

2. Опишите первую стадию горевания.

3. Опишите вторую стадию горевания.

4. Опишите третью стадию горевания.

5. Опишите четвертую стадию горевания.

6. Почему на разных стадиях горевания психолог должен использовать разные техники?

7. Опишите шаги техники структурированной исповеди для работы с травмой.

8. Как работает техника повторяющихся вопросов (доведение проблемной темы до инсайта) в системе «сознание-предсознательное-бессознательное»?

9. Как вы думаете, почему эффективна четверка вопросов по схеме: «Что я сделал (ему)? – Что (он) сделал мне? – Что (он) сделал другим людям? – Что я сделал в отношении себя из-за (него)?». Удалось ли вам использовать в сессии такую четверку вопросов? Опишите процесс и результат. Ваши выводы по технике.

10. Почему сначала следует прорабатывать текущие проблемы клиента? Что будет, если вы в сессии начнете работать «поверх» его актуальных проблем?

### **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. 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. 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/#.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.

#### 7.6 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.rospsy.ru](http://www.rospsy.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 оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию (ПСК-2)	Владеть навыками ведения беседы, анализа проблем клиента и оценки возможностей применения тех или иных способов психологической помощи в процессе психотерапии и психологического консультирования в рилев-подходе