

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ПСИХОЛОГИИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ»
(СПБГИПСР)**

КАФЕДРА ОБЩЕЙ И КОНСУЛЬТАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель образовательной программы,
кандидат психологических наук, доцент,
доцент кафедры общей и консультативной психологии

_____ Л.В. Кузьменкова

«30» апреля 2021 г.

Рабочая программа дисциплины

ОСНОВЫ ПСИХОКОРРЕКЦИИ

основной профессиональной образовательной программы

«Практики психологической помощи»

по направлению подготовки 37.03.01 Психология

Разработчик: канд. психол. наук, доцент Кузьменкова Лидия Всеволодовна

Согласовано: доктор психол. наук, зав. кафедрой Щукина Мария Алексеевна

Санкт-Петербург

2021

РАЗДЕЛ 1. Учебно-методический раздел рабочей программы дисциплины

1.1. Аннотация рабочей программы дисциплины

ОСНОВЫ ПСИХОКОРРЕКЦИИ

Цель изучения дисциплины: углубленное изучение принципов психологической работы с клиентами в соответствии с их запросом и личностными возможностями с учетом опыта ведущих психологов в психокоррекции и в выбранном направлении.

Задачи дисциплины:

1. Дать представление о сущности психологического консультирования клиентов в соответствии с запросом и их личностными возможностями с применением психокоррекционных методик.
2. Помочь освоить принципы работы в рамках сформированной психокоррекционной программы и возможности достижения поставленной цели в соответствии с применяемыми подходами и методами.
3. Сформировать целостное представление о консультативном процессе с применением психокоррекционных программ, как стандартизированных, так и авторских, в рамках взаимодействия психолога-консультанта с клиентом в рамках специально созданных отношений.
4. Стимулировать мотивацию изучения научных подходов в различных психологических школах и их возможностей в работе с различными клиентами.

Содержание дисциплины:

Психокоррекция: цели и задачи. Виды психокоррекционной работы. Психодиагностика в психокоррекции.

Методы и приемы психокоррекции.

Принципы составления программы психокоррекции. Индивидуальная психокоррекционная программа.

Психокоррекционные программы для различных возрастных групп.

Коррекция психических состояний человек в чрезвычайных и экстремальных ситуациях.

Психокоррекционные программы в кризисной помощи.

Требования, предъявляемые к психологу, ведущего психокоррекционные программы.

1.2. Цель и задачи обучения по дисциплине

Цель¹:

– ознакомление студентов с теоретическими и практическими основами психокоррекции в процессе консультирования.

Задачи²:

1. Дать представление о сущности психологического консультирования клиентов в соответствии с запросом и их личностными возможностями с применением психокоррекционных методик;

2. Помочь освоить принципы работы в рамках сформированной психокоррекционной программы и возможности достижения поставленной цели в соответствии с применяемыми подходами и методами;

¹ Цель – представление о результатах освоения дисциплины. Цель дисциплины должна быть соотнесена с результатом освоения ОП ВО (формируемыми компетенциями). Цель должна быть обозначена кратко, четко и иметь практическую направленность. Достижение цели должно быть проверяемым

² Формулировка задач должна быть связана со знаниями, умениями и навыками (владениями), также должны быть учтены виды деятельности, указанные в ОП ВО.

3. Сформировать целостное представление о консультативном процессе с применением психокоррекционных программ, как стандартизированных, так и авторских, в рамках взаимодействия психолога-консультанта с клиентом в рамках специально созданных отношений;

4. Стимулировать мотивацию изучения научных подходов в различных психологических школах и их возможностей в работе с различными клиентами.

1.3. Язык обучения

Язык обучения – русский.

1.4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий, самостоятельную работу, форму промежуточной аттестации

Форма обучения	Общий объем дисциплины			Объем в академических часах								Контроль
	в зач.ед.	в астрон. часах	в ака дем. часах	Объем самостоятельной работы	Всего	Виды учебных занятий			Практическая подготовка	Контроль самостоятельной работы	Консультация к промежуточной аттестации (экзамен)	
						Всего учебных занятий	Занятия лекционного типа	Практические занятия				
Очная	4	108	144	27	90	84	36	48		4	2	27
Очно-заочная	4	108	144	67	50	44	20	24		4	2	27

*Часы на практическую подготовку выделяются в тех дисциплинах, где она предусмотрена (в лекциях, практических занятиях, коллоквиумах, кейсах и прочее)

**В случае реализации смешанного обучения рабочая программа дисциплины адаптируется преподавателем в части всех видов учебных занятий и промежуточной аттестации к использованию дистанционных образовательных технологий.

1.5. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы

Код компетенции наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения

Код компетенции наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
ПК-2. Способен реализовывать базовые формы группового и индивидуального консультирования клиентов	ИПК-2.1. Реализует программы индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач. ИПК -2.2. Оказывает психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций.	На уровне знаний: - знает подходы и методы консультативной работы с клиентами в индивидуальном и групповом вариантах с различными запросами и построения психокоррекционных программ с учетом конкретных профессиональных задач. На уровне умений: - умеет проводить диагностику проблем клиентов, осуществлять выбор методик и техник для проведения коррекционной работы в рамках психологической беседы На уровне навыков: - владеет навыками построения контактов, ведения психологической беседы для оказания поддержки клиентам для выхода из трудной жизненной ситуации
ПК-3. Способен реализовывать базовые формы проведения психологических тренингов	ИПК -3.1. Обосновывает применение конкретных психологических технологий для преодоления клиентами трудностей социализации. ИПК -3.2. Реализует программы групповой работы по психологической поддержке клиентов.	На уровне знаний: Знает теоретические и практические основы психокоррекции в процессе консультирования На уровне умений: Умеет использовать конкретные психологические технологии для преодоления клиентами трудностей социализации На уровне навыков: Владеет навыками реализации программы групповой работы по психологической поддержке клиентов

РАЗДЕЛ 2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Учебно-тематический план дисциплины

Очная форма обучения

Номер темы	Название темы	Объем дисциплины (модуля), час.					Форма текущего контроля и промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СР	
			Л	ПЗ	ПрП		
Тема 1	Психокоррекция: цели и задачи. Виды психокоррекционной работы. Психодиагностика в психокоррекции.	18	6	8		4	
Тема 2	Методы и приемы психокоррекции.	20	6	10		4	
Тема 3	Принципы составления программы психокоррекции. Индивидуальная психокоррекционная программа	19	6	8		5	
Тема 4	Психокоррекционные программы для	22	8	10	4	4	Решение кейсов

	различных возрастных групп						
Тема 5	Коррекция психических состояний человек в чрезвычайных и экстремальных ситуациях. Психокоррекционные программы в кризисной помощи	22	8	10		4	
Тема 6	Требования, предъявляемые к психологу, ведущего психокоррекционные программы.	10	2	2		6	
	Контроль самостоятельной работы	4					
	Консультация	2					Экзамен
	Контроль	27					
	ВСЕГО в академических часах	144	36	48	4	27	

Очно-заочная форма обучения

Номер темы	Название темы	Объем дисциплины (модуля), час.					Форма текущего контроля и промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СР	
			Л	ПЗ	ПрП		
Тема 1	Психокоррекция: цели и задачи. Виды психокоррекционной работы. Психодиагностика в психокоррекции.	16	2	2		12	
Тема 2	Методы и приемы психокоррекции.	20	4	4		12	
Тема 3	Принципы составления программы психокоррекции. Индивидуальная психокоррекционная программа	22	4	6		12	
Тема 4	Психокоррекционные программы для различных возрастных групп	21	4	6	4	11	Решение кейсов
Тема 5	Коррекция психических состояний человек в чрезвычайных и экстремальных ситуациях. Психокоррекционные программы в кризисной помощи	18	4	4		10	
Тема 6	Требования, предъявляемые к психологу, ведущего психокоррекционные программы.	14	2	2		10	
	Контроль самостоятельной работы	4					
	Консультация	2					Экзамен
	Контроль	27					
	ВСЕГО в академических часах	144	20	24	4	67	

Используемые термины:

Л – занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся);

ПЗ – практические занятия (виды занятия семинарского типа за исключением лабораторных работ);

ПрП – практическая подготовка (работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации практической подготовки для решения практико-ориентированных заданий; часы входят в общий объем практических занятий). При наличии ПрП прописываются формы текущего контроля ПрП, а в п.2.5 дополнительно прилагаются методические материалы и типовые задания.

СР – самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

Форма текущего контроля и промежуточной аттестации – формы текущего контроля указываются разработчиком для каждой темы, промежуточная аттестация – из учебного плана.

КСР – контроль самостоятельной работы – входит в общую контактную работу с преподавателем.

Консультация – проводится перед промежуточной аттестацией в форме экзамена.

Образовательные технологии

Учебный процесс при преподавании курса основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены лекциями и семинарскими (практическими) занятиями. Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы студентов в информационной образовательной среде.

2.2. Краткое содержание тем (разделов) дисциплины

Тема 1. Психокоррекция: цели и задачи. Виды психокоррекционной работы.

Психодиагностика в психокоррекции.

Психологическая помощь, основные направления. Определение психокоррекции. Цели и задачи психокоррекционной работы. Основные формы психокоррекции: индивидуальная, семейная, групповая, психотерапевтическая среда и психотерапевтическое сообщество. Роль психодиагностики свойств личности в составлении психокоррекционных программ. Составляющие психокоррекционного комплекса. Критерии оценки эффективности психокоррекционной программы.

Тема 2. Методы и приемы психокоррекции

Цели современных психокоррекционных действий. Основные факторы, присущие всем основным направлениям психологии при психокоррекции. Цели и средства психокоррекционных фаз. Объективные и субъективные факторы эффективности

психокоррекции (Бютлер). Научная обоснованность прогнозирования психокоррекции. Мета-анализ (Пирсон, 1940). Эффективность психотерапии Роджерса. Личностно-ориентированная терапия (Мясищев ВН, Карвасарский БД)

Тема 3. Принципы составления программы психокоррекции. Индивидуальная психокоррекционная программа

Основные принципы составления психокоррекционных программ. Виды психокоррекционных программ. Психокоррекционный комплекс. Фазы и блоки психокоррекционного процесса.

Индивидуальная психокоррекционная программа, алгоритм составления, проверки.

Тема 4. Психокоррекционные программы для различных возрастных групп

Консультирование и психокоррекция детей дошкольного и младшего школьного возраста. Особенности развития психики, характерной для данного возраста.

Возрастные особенностями подростков. Составление программ по проблемам отделения от семьи, формированию идентичности, самоотношения. Специфика методических средств. Консультирование взрослых и составление психокоррекционных программ.

Работа с пожилыми и старыми людьми. Психофизиологические, психические и физические особенности этого периода жизни человека.

Тема 5. Коррекция психических состояний человек в чрезвычайных и экстремальных ситуациях. Психокоррекционные программы в кризисной помощи

Психологическое воздействие ЧС на человека. Фрустрационная регрессия. Роль субъективных факторов в развитии травматического стресса. Динамика психофизиологических и аффективных состояний и поведения пострадавших в очаге ЧС . Резервы психики (резервы в развитии, резервы в деятельности), приемы активизации резервов в психокоррекционных программах.

Психология кризиса. Чувства в кризисе. Признаки начала приближающегося кризиса. Типы ситуационных реакций на стресс. Причины возникновения критических ситуаций. Типы биографических кризисов: кризис нереализованности, кризис опустошенности, кризис бесперспективности. Основные способы выхода из кризиса: конструктивные и деструктивные. Принципы кризисной интервенции. Программа кризисной помощи как модели решения проблем. Методы кризисной психотерапии. Психогигиена.

Тема 6. Требования, предъявляемые к психологу, ведущего психокоррекционные программы

Профессионально важные качества практического психолога. Основные подходы в организации психокоррекционной работы. Основные компоненты профессиональной готовности к коррекционной работе. Теоретический компонент: знание теоретических основ

коррекционной работы, способов коррекции и т. д. Практический компонент: владение конкретными методами и методиками коррекции. Личностная готовность.

Роль личности психолога в психокоррекционной работе. Профессиональное становление личности психолога. Система подготовки практического психолога и психотерапевта в России и за рубежом.

2.3. Описание занятий семинарского типа

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1.

Тема: Психокоррекция: цели и задачи.

Виды психокоррекционной работы. Психодиагностика в психокоррекции.

Цель: раскрыть перед студентами широту психокоррекционных возможностей, осветить основные принципы составления программ.

Понятийный аппарат: психокоррекция, психокоррекционная программа, эффективность психокоррекционной программы, критерии эффективности, феномены, мишени коррекции.

Вопросы для обсуждения:

1. Психодиагностический комплекс в разработке программы.
2. Показатели, являющиеся критерием эффективности психокоррекционной работы.
3. Особенности построения психокоррекционных программ.

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2.

Тема: Методы и приемы психокоррекции

Цель: донести до студентов основные методы и приемы, применяемые в психокоррекционных программах.

Понятийный аппарат: факторы психокоррекции, современные цели психокоррекции, средства психокоррекции, фазы процесса психокоррекции.

Вопросы для обсуждения:

1. Алгоритм составления психокоррекционной программы, сетка оформления, теория и приложения в оформлении.
2. Взаимосвязь консультативного процесса и психокоррекции.
3. Примеры психокоррекционных программ

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3.

Тема: Принципы составления программы психокоррекции. Индивидуальная психокоррекционная программа

Цель: донести до осознания студентов значимость принципов составления психокоррекционных программ

Понятийный аппарат: принципы составления психокоррекционных программ, индивидуальная психокоррекционная программа.

Вопросы для обсуждения:

1. Содержание принципов составления психокоррекционных программ
2. Обсуждение соответствия принципам приводимых примеров психокоррекционных программ

программ

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4.

По теме: Психокоррекционные программы для различных возрастных групп

Цель: донести до студентов отличия в подходах в выборе психокоррекционных методов и составляемых психокоррекционных программ в зависимости от возрастных и других характеристик клиента.

Понятийный аппарат: развитие психики в онтогенезе, возрастные периоды и особенности психики различных возрастных групп, техники ведения психологической беседы, психодиагностика проблем клиентов, принципы построения психокоррекционных программ.

Вопросы для обсуждения

1. Особенности развития психики в дошкольном возрасте, отражение особенности в психокоррекционных программах.
2. Особенности организации психокоррекции и консультирования подростков.
3. Психокоррекционные программы для коррекции личностных свойств взрослых клиентов
4. Работа с пожилыми и старыми людьми с применением психокоррекции

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5

По теме: Коррекция психических состояний человек в чрезвычайных и экстремальных ситуациях. Психокоррекционные программы в кризисной помощи

Цель: студенты должны изучить причины возникновения критических ситуаций, типы ситуационных реакций на стресс, познакомиться с психокоррекционными программами, применяемыми в кризисных службах.

Понятийный аппарат: психология кризиса; типы биографических кризисов: кризис нереализованности, кризис опустошенности, кризис бесперспективности. Основные способы выхода из кризиса: конструктивные и деструктивные.

Вопросы для обсуждения

1. Психология кризиса
2. Чувства в кризисе
3. Признаки начала приближающегося кризиса
4. Типы ситуационных реакций на стресс

5. Причины возникновения критических ситуаций
6. Типы биографических кризисов: кризис нереализованности, кризис опустошенности, кризис бесперспективности
7. Основные способы выхода из кризиса: конструктивные и деструктивные
8. Принципы кризисной интервенции
9. Программа кризисной помощи как модели решения проблем
10. Методы кризисной психотерапии

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 6

Тема: Требования, предъявляемые к психологу, ведущего психокоррекционные программы

Цель: донести до студентов профессиональные требования к психологу-консультанту, работающему в психокоррекционном направлении.

Понятийный аппарат: профессионально важные качества, психологическая готовность, компоненты профессиональной готовности, роль личности.

Вопросы для обсуждения:

1. Профессионально важные качества и требования к психологу-консультанту.
2. Компоненты профессиональной готовности к работе психологом. Роль личности психолога в работе с клиентом по программе психокоррекции.

2.4. Описание занятий в интерактивных формах

Интерактивное занятие к теме 2 «Методы и приемы психокоррекции»

В качестве интерактивной формы проведения занятия используется методика *Дебаты и дискуссии* – интеллектуальные игры для обучающихся, представляющие собой особую форму обсуждений, которые ведутся по определенным правилам. Суть дебатов заключается в том, что две команды выдвигают свои аргументы и контраргументы по поводу предложенного тезиса, пытаясь убедить третью сторону (жюри) в своей правоте.

Вопросы для обсуждения:

1. Долгосрочные и краткосрочные приемы психокоррекции.
2. Коррекция эмоционального состояния, поведения и когнитивного процесса.

Интерактивное занятие к теме 3 «Принципы составления программы психокоррекции. Индивидуальная психокоррекционная программа»

В качестве интерактивной формы проведения занятия используется методика *Дебаты и дискуссии* - интеллектуальные игры для обучающихся, представляющие собой особую форму обсуждений, которые ведутся по определенным правилам. Суть дебатов заключается в том, что

две команды выдвигают свои аргументы и контраргументы по поводу предложенного тезиса, пытаясь убедить третью сторону (жюри) в своей правоте.

Вопросы для обсуждения:

1. Основа для разработки психокоррекционной программы – консультационные данные, анамнез клиента (разбор на примере).

Интерактивное занятие к теме 4 «Психокоррекционные программы для различных возрастных групп»

В качестве интерактивной формы проведения занятия используется методика *Дебаты и дискуссии* - интеллектуальные игры для обучающихся, представляющие собой особую форму обсуждений, которые ведутся по определенным правилам. Суть дебатов заключается в том, что две команды выдвигают свои аргументы и контраргументы по поводу предложенного тезиса, пытаясь убедить третью сторону (жюри) в своей правоте.

Вопросы для обсуждения:

1. Особенности возрастного развития – основа для построения психокоррекционной программы.

2. Особенности психокоррекционных программ для людей разной направленности, профессий, психологического статуса.

Интерактивное занятие к теме 5 «Коррекция психических состояний человек в чрезвычайных и экстремальных ситуациях. Психокоррекционные программы в кризисной помощи»

В качестве интерактивной формы проведения занятия используется методика *Дебаты и дискуссии* - интеллектуальные игры для обучающихся, представляющие собой особую форму обсуждений, которые ведутся по определенным правилам. Суть дебатов заключается в том, что две команды выдвигают свои аргументы и контраргументы по поводу предложенного тезиса, пытаясь убедить третью сторону (жюри) в своей правоте.

Вопросы для обсуждения:

1. Резервные возможности психики. Краткосрочные приемы психокоррекции

2.5. Практическая подготовка обучающихся

Практическая подготовка обучающихся может проходить

2.5.1. В рамках практических занятий с преподавателем

План работы с кейсом

1. Познакомиться с протоколом консультации

2. Проанализировать консультацию по предлагаемому алгоритму
3. Выявить основные феномены в проблемном поле клиента
4. Сформировать цель и задачи проекта психокоррекционной программы
5. Подобрать методики психокоррекции эмоционального состояния
6. Подобрать методики для повышения уровня самооценки клиента
7. Проанализировать беседу и выявить поворотные точки для изменения направления беседы.
8. Подобрать гипотетические варианты развития беседы

Пример анализа консультации и составление проекта программы «коррекция уровня самооценка»

Протокол консультации

Анна (имя изменено): Добрый день!

Психолог: Добрый день, Анна! Что Вас привело ко мне?

Анна: Моя ситуация больше всего подходит темам эмоции, переживания и чувства. Я считаю, что в процессе взросления в процессе взросления не справилась со всеми пережитыми событиями. Вина, стыд, обида, страх, зависть и гнев отравляют мне жизнь в настоящем. Такие тяжелые состояния, как бессилие и подавленность - мое обычное состояние. Я пытаюсь изменять мысли, фокус внимания, концентрируюсь на хорошем, направляю усилия на повышение личной эффективности. Я все время нахожусь в крайнем напряжении, мне сложно расслабиться. Я как будто осознаю, чего хочу добиться, но из этого ничего не получается. Хочу понять, это происходит потому что я недостаточно хочу, или из-за усталости от постоянной непрекращающейся борьбы с собственными проблемами и жизненными обстоятельствами, которая не оставляет мне никаких ресурсов для реализации желаний и движения вперед.

Психолог: Я поняла Ваш запрос. Он очень обширный. Ответьте, пожалуйста, на вопрос: Что Вас беспокоит? Что важно Вам здесь и сейчас?

Анна: Наверное неуверенность в себе, в своих силах. Остальное - следствия.

Психолог: Хорошо. Можете рассказать подробнее: когда это началось, в чем сейчас мешает?

Анна: После школы меня преследовали одни неудачи, и мой оптимизм изменился на пессимистический взгляд на жизнь. Я почти ничего сейчас не успеваю, весь день проходит в бессмысленной суете. Постоянно откладываю свои «глобальные» планы, вероятно, из-за вечного страха неудачи. Еще я периодически ощущаю в области головы звон. Все врачи говорят мне, что дело в психике и эмоциональной сфере, что я не справляюсь с жизненными ситуациями, что проецируется на физическое состояние. Мне 26 лет.

Психолог: Эта неуверенность пришла к Вам после определенной неудачи? Можете ее вспомнить?

Анна: Я думаю, когда у меня не получилось получить золотую медаль по окончании школы, я очень плохо это пережила, хотя и старалась показать, что мне абсолютно все равно. В ВУЗе учеба была сумбурной, и я не получила диплом – бросила обучение, когда осознала, что у меня больше нет сил закончить университет.

Психолог: Так Вы не закончили обучение в ВУЗе?

Анна: Да, не смогла. Наверное это влияет на мое нынешнее состояние и положение дел больше всего.

Психолог: Когда Вы поставили перед собой целью получение золотой медали по окончании школьного обучения? Можете сказать: зачем это было Вам необходимо?

Анна: Я не ставила перед собой такой цели, просто все к этому шло – у меня были отличные оценки, но в экзаменационный период было много стрессовых ситуаций, и я все испортила – в результате вышло, что я была вроде как ненастоящей отличницей. Чуть какая-то, не знаю, как это объяснить.

Психолог: Почему чуть? На мой взгляд, это было для Вас достаточно болезненным опытом. Я не ошибаюсь?

Анна: Да, очень болезненным. Однако, сейчас эта история выглядит совершенно незначимой.

Психолог: То есть Вы не хотите погружаться в воспоминания? Может быть, при этом у Вас

появляются какие-то эмоции?

Анна: Да, мне крайне тяжело о ней вспоминать. Погружаясь в эти воспоминания, я вновь ощущаю все в точности так, как тогда - и для меня это очень болезненно. Вообще у меня накопилось много различных болезненных историй, возвращаясь в которые я не могу справиться со своими эмоциями, чувствую стыд и досаду. Если бы имело смысл возвращаться - пережить это и пойти дальше... Но эти эмоции какие-то бездонные. Поэтому, зачем мне это?

Психолог: Я понимаю Ваше нежелание снова столкнуться с болезненными переживаниями. Но в этом случае боль остается внутри – в потаенных уголках души, в которые Вы ее тщательно запрятали, чтобы ничего не чувствовать. Безусловно, стыд – это крайне тяжелое чувство, я чувствую и хорошо понимаю это. Вы думаете, если Вы пустите негативные переживания – нахлынувшие чувства проглотят Вас? Бездонные эмоции – такие, которые будто никогда не закончатся?

Анна: Да, но не совсем проглотят. Я скорее устала возвращаться в прошлое и жить им. Думаю, что надо перестать просто оглядываться. Я, в целом, рассуждаю обо всем, а не только о ситуации с медалью.

Психолог: Значит, у Вас все же не получается отпустить и забыть ту ситуацию?

Анна: Наверное, да. Но что значит - отпустить и забыть? Я постоянно пытаюсь что-то отпустить в своей жизни.

Психолог: Анна, а что бы произошло, если бы все-таки Вы золотую медаль получили?

Анна: Это навряд ли что-либо, в целом, кардинально изменило. Но было бы на одну глупую печальную ситуацию меньше.

Психолог: В этом случае почему же это было настолько Вам важно?

Анна: Это было важным тогда – так как стало ярким подтверждением моей неспособности в том, что было значимым - в обучении.

Психолог: Выходит, золотая медаль в прошлом для Вас была символом способности?

Анна: Да, к сожалению, оценки для меня значили очень много.

Психолог: Кто-то еще осуждал вас за это, кроме себя самой?

Анна: Нет.

Психолог: Анна, на Ваш взгляд, Вас можно отнести категории людей, предъявляющих высокие требования к себе?

Анна: Да, но от этого я быстро устала. Может, для кого-то подобный двигатель и работает годами, но я уже сдалась.

Психолог: Могу только представить Вашу усталость. Тем более, что среди людей нет идеалов, которые всегда и во всем выигрывают.

Анна: Да, абсолютно с Вами согласна.

Психолог: Получается, что главным мотиватором для Вас в жизни были определенные внешние достижения. А что насчет внутренних стремлений и желаний?

Анна: Мои внутренние желания всегда были далеки от реального мира, и поэтому мне приходилось всегда руководствоваться общепринято правильными сценариями, с которыми, увы, ничего не складывается.

Психолог: Именно поэтому Вами ничего сейчас не двигает? По той причине, что внутренние цели давно позабыты, а внешние - рухнули?

Анна: Я подразумеваю, что мои внутренние желания были всегда буквально далекими от реальной жизни - я мечтала о чем-то магическом, волшебном и ненастоящем, - из книг. Относительно земной, адекватной жизни у меня никогда не было определенных желаний. Я вроде сейчас понимаю, что хочу - но мной почему-то ничего не двигает.

Психолог: Расскажите немного о том, чего именно Вы хотите? Сколько было Вам примерно лет, когда в угоду общественно принятым желаниям, Вам пришлось отказаться от собственных? И вообще кому стали Ваши мечты неуютны?

Анна: Мне и стали они неуютны - в 14 лет. Я решила для себя, что уже пора взрослеть. Разве что сестра всегда в детстве и юности высмеивала мои интересы, далекие от ее (парни, компании, хобби, прогулки, книги, журналы, музыка, косметика). Сейчас я хочу продолжить получать образование на заочном отделении ВУЗа, работать в динамичном графике и снимать отдельное жилье, так как последние 2 года мне пришлось жить с мамой.

Психолог: Какие чувства Вы испытывали в детстве? Отличаются ли они от тех чувств, которые Вы испытываете сейчас?

Анна: Меня очень обижала несправедливость суждений сестры. Я думала, что каждый имеет право интересоваться тем, что ему угодно. Но нет, я не считаю, что мне за них стыдно. Мне просто

пришлось осознать, насколько они далеки от реальной жизни.

Психолог: И Вы решили, что обязательно необходимо стать реалисткой? Для чего?

Анна: Я думаю, что скорее «почему?». Потому что фантазийный мир из книжек нереален. Я честно в него верила, а когда пришло понимание, что их не существует - будто у меня не осталось другого выбора, кроме того, как принять реалии жизни. Но это у меня вышло плохо.

Психолог: Вы пытались себя отстоять перед сестрой в детстве?

Анна: Да, часто мы ссорились, порой даже дрались. Зло и агрессивно, мне больно вспоминать об этом.

Психолог: Сестра родная? Старшая?

Анна: Родная, старше на 2 года. Думаю, я ей всегда немного завидовала - она была абсолютно «нормальной».

Психолог: Сестра выбирала реальные интересы в жизни, верно? Была нормальной, обычной?

Анна: Да, жила и живет земными интересами.

Психолог: Какие у Вас с ней сейчас взаимоотношения?

Анна: Мы с ней нормально общаемся, но очень редко. Наверное, меня немного все же смущали мои интересы.

Психолог: Анна, давайте резюмируем нашу беседу. Итак, мы начали с Вашей неуверенности в себе и в собственных силах. Затем вышли на ситуацию с золотой медалью, имеющую для Вас большое значение. Я думаю, что данная ситуация продолжает «фонить», то есть мешает предпринимать определенные действия в настоящем, но тянется из Вашего прошлого. Здесь я рекомендую работать с чувствами стыда и страха.

Я стала расспрашивать Вас о событиях более далекого детства, поскольку у меня появилось ощущение, что Ваша неуверенность в силах возникла раньше истории с золотой медалью. Думаю, что это связано с чувствами «странности» и «необычности».

Подобные вещи в детстве легко компенсируются, однако, с учетом общественных требований, с возрастом это перетекает в острые конфликтные ситуации с социумом. Ваш конфликт, судя по описанию, имеет пассивный характер. Вы как будто и протестуете, но без проявлений агрессии, ничего не предпринимаете. Конечно, эта гипотеза еще нуждается в проверке. Опишите теперь собственные ощущения?

Анна: Я хочу осознать, смогут ли психологические консультации помочь мне достичь баланса в жизни, и вообще освободиться от протеста. Сейчас я нахожусь в крайне расстроенных чувствах. Это происходит всегда, когда я говорю или думаю о своем прошлом. И не могу понять, существует ли какая-то определенная последовательность или возможность все «отпустить». В резюмировании Вы абсолютно правы. Однако, честно говоря, я не поняла самой сути. У меня часто происходит подобный диалог с самой собой, но я будто нахожусь в замкнутом круге. Спасибо за консультацию!

Психолог: Работа с психологом, безусловно, Вам может помочь. Я понимаю Ваше чувство разочарования насчет того, что не все происходит быстро. Более конкретно, - уже готовых решений нет. Для того, чтобы найти верное решение, сперва необходимо исследовать прошлое – выявить, что в нем мешает Вам двигаться вперед. Отпустить значит принять опыт как исторический факт, и не ощущать стыд и страх, вспоминая его. Это называется принятием. Для Вас сейчас это неудача, а наша главная цель - это сделать опытом, частью жизни. Для того, чтобы это произошло, с подобными чувствами надо сначала столкнуться и прожить их. Только тогда они проходят. Потому как Вы – это больше чем чувства и эмоции. Можно это сделать самостоятельно, но, по аналогии, лечить себе самому зубы чревато последствиями.

Чувство уверенности в себе представляет собой ресурс, и он каждому дан от рождения. Однако, мы его лишаемся в процессе жизни, так как люди, нам значимые, утверждают то, что какие мы есть - мы никому не нужны, неудобные и неправильные. Вот отсюда развивается ощущение неуверенности в себе. Данная схема с разными вариациями накладывается на индивидуальную историю.

Анна: Согласна с Вами. Спасибо за консультацию! До встречи!

Психолог: Пожалуйста, Анна. И Вам спасибо! До свидания.

Анализ консультации №1

Консультация проводилась с клиентом – девушка, 26 лет, обратилась с проблемой – неуверенности в себе.

Основная цель первичной консультации заключалась в диагностике состояния клиента, а также подготовки программы для выработки взрослого ресурса поддержки позитивной самооценки.

Основные задачи программы заключались в следующем:

- помощь клиенту в изменении убеждений, поддерживающих неадаптивные эмоции и неадаптивное поведение;
- помощь в решении межличностного конфликта клиента;
- отмена сценарных убеждений и снятие интероризированных родительских запретов, выступающих следствиями сценарных (ранних) решений ребенка: «Не будь собой!», «Не будь важным!», «Не взрослей!», «Не достигай!», «Не думай!», «Не делай!» и др.;
- мысленная самоподдержка клиента («ты справишься») посредством внутреннего диалога с поддерживающими мыслями;
- гармонизация эмоционального состояния клиента.

№ п/п	Показатель	Результат
1	Первичный запрос клиента	Клиент испытывает постоянную усталость, вину, стыд, обиду, страх, зависть, гнев, отсутствие интереса в жизни
2	Уточнение запроса	«Я все время нахожусь в крайнем напряжении, мне сложно расслабиться», «как будто осознаю, чего хочу добиться, но из этого ничего не получается», чувство «усталости от постоянной непрекращающейся борьбы с собственными проблемами и жизненными обстоятельствами, которая не оставляет мне никаких ресурсов для реализации желаний и движения вперед»
3	Формирование целей текущей консультации	<ul style="list-style-type: none"> – облегчение эмоционального состояния клиента; – помощь клиенту в пересмотре стереотипов поведения с тем, чтобы он мог испытывать большее удовлетворение от жизни, несмотря на жизненные трудности, быть более продуктивным; – развитие навыка эффективного принятия решений (прислушиваясь к себе, разбираясь в собственных желаниях, чувствах и приоритетах); – развитие умения выстраивать и поддерживать хорошие межличностные отношения, восполнять недостаток социальных навыков; – облегчение процессов роста личностного потенциала и самореализации.
4	Маркер эффективности консультации	«Я хочу чувствовать уверенность в себе и своих силах»
5	Генеральная гипотеза	Состояние выученной беспомощности - длительное переживание неуспеха
6	Рабочие гипотезы	<p>Инфантильность как неспособность принимать своевременно продуманные решения.</p> <p>Пассивный конфликт с социумом.</p> <p>Внутриличностный конфликт между «Я реальным» и «Я идеальным».</p> <p>Подавление агрессии, сопровождающееся чувствами стыда и страха, связанными с событиями прошлого.</p> <p>Перфекционизм («все или ничего»).</p> <p>Основной мотиватор - внешние достижения.</p>
7	Проблемное поле клиента	<ul style="list-style-type: none"> – неуверенность в себе (выученная беспомощность) – бессилие и подавленность; – неадекватный «Я образ»; – заниженная самооценка;

		– перфекционизм.
8	Психическое состояние клиента	На протяжении всего времени психологической консультации состояние клиента было стабильным (без особых изменений). Со стороны клиента наблюдалась открытость, несмотря на переживание сильных эмоций.
9	Эффективность проведения консультации	Снижение степени влияния травматических событий на клиента; наличие изменений в психологическом состоянии клиента по итогам консультации – результат анализа психотравмирующих событий; положительные изменения в поведении клиента по завершении психологического консультирования; желание клиента следовать рекомендациям, полученным от психолога-консультанта, и продолжить психокоррекционную работу.
10	Примененные методики в работе	Беседа, активное слушание.

На основе психологической консультации с Анной, можно увидеть общий психологический механизмы формирования неуверенности в себе и низкой самооценки. Такая характеристика личности как «неуверенность в себе» - результат работы «Я-концепции» - особого психологического механизма (совокупности представлений человека о самом себе, помноженных на его самооценку).

Я-концепция (то, что «я думаю о себе»), формируется как результат оценок и отношения к человеку со стороны окружающих, в особенности значимых для него людей, а также результат самооценок, которые также зачастую основываются на результатах оценки со стороны других.

У человека, неуверенного в себе, как мой клиент Анна, Я-концепция является негативной, т.е. девушка воспринимает себя в отрицательных тонах. После неудачных событий прошлого (негативные оценки старшей сестры, неполучение золотой медали), еще не сформированная и ранимая психика девочки, болезненно воспринимающей критику, разрушила его позитивную самооценку.

Таким образом, подавленное состояние клиента основывается на прошлом негативном опыте восприятия оценок общества в сочетании с перфекционизмом. Закрепленный негативный опыт привел к формированию у клиента низкой самооценки и неуверенности в себе. Последующие неудачи в других сферах жизни только усилили этот процесс.

Схематично последовательность процесса формирования неуверенности в себе можно представить следующим образом:

неудача или жизненное затруднение, негативно оцененное со стороны окружающих людей → отрицательная (низкая, негативная) самооценка («Я – плохой», «У меня не получится») → возникновение чувства неуверенности → возникновение ситуации, аналогичной с предыдущей неудачей → очередное отрицательное подкрепление и негативная самооценка → формирование неуверенности в себе как устойчивой черты характера.

Как можно видеть, формирование неуверенности в себе у клиента прошло несколько стадий. Одной из техник, позволивших понять запрос клиента, послужила техника активного слушания. Цель дальнейшей психокоррекционной работы – избавление клиента от негативного, деструктивного влияния своей неуверенности; достижение доверия к себе, избавление от тревоги и страха несостоятельности.

В рамках психокоррекционной программы по работе с низким уровнем самооценки на второй консультации предлагается вариант методики повышения самооценки (reparenting) на границе транзактного анализа и психодрамы [33].

Прорабатывая различные варианты взаимодействия клиента с собственным родителем при помощи техник монодрамы и транзактного анализа, в частности - техники «Родительского интервью», сделан вывод о том, что родитель клиента зачастую не в состоянии дать ему для решения большинства повседневных задач достаточный ресурс (речь идет о достижении как материального, так и эмоционального благополучия клиента). На определенном этапе работы появилась идея в сценах драматизации рассматривать не одну определенную фигуру клиента, а две разные, соответствующие детскому и взрослому периодам его жизни (в рамках кабинета психолога).

Речь идет именно о биографических, временных ролях, а не эго-состояниях. Вместо разыгрывания

взаимодействий между клиентом (в роли ребенка) и родителем в определенный момент времени можно переключить фокус внимания клиента на взаимодействие непосредственно с самим собой (во взрослой и детской позициях). Данное взаимодействие реализуется при помощи техник «дублирование», «обмен ролями» и «зеркало», т.е. в стиле классической монодрамы. Однако, содержанием работы выступает помощь клиента себе самому из ресурсного эго-состояния «Заботливый Родитель» к эго-состоянию «Ребенок».

Таким образом, клиент получит опыт родительской поддержки, принятия и любви, которых в детстве ему остро не хватало, впоследствии чего у него была выработана негативная самооценка. Пребывая в роли «Маленький ребенок», клиент находится в состоянии регресса. Это более вероятно, чем у клиента острее боль, вызванная детскими травмами, т.е. желательна работа в такой ситуации, при которой детские травмы во время сеанса максимально актуализированы.

Следующим условием выступает наличие родительских ресурсов у клиента, т.е. опыта помощи и поддержки других людей. Так, если у клиента есть дети, которых он любит, или воспитанники, для других людей он является «Спасателем» (эта неконструктивная роль «драматического треугольника» в данном контексте может стать ресурсной). Важно здесь направить ресурсы на помощь себе, укрепление веры в свои силы (способности), повышения самооценки.

Еще одним важным условием эффективности предлагаемой методики служит работа с переживанием клиента. Важно, чтобы ролевое взаимодействие клиента с самим собой (взрослого с маленьким ребенком) происходило как на когнитивном, так и на эмоциональном уровне. Необходимо отразить эмоциональное отношение к ребенку. Однако, не просто сказать «Я тебя люблю!», но и пережить это чувство по-настоящему, увидеть остро нуждающегося в тепле, понимании, ласке и принятии маленького ребенка. Затем в состоянии регрессии услышать (в роли этого ребенка) то, что он, может быть, в своей жизни никогда раньше не слышал, а также воспринять то сильное и реальное чувство, которое стоит за этим. Ребенок не просто наслаждается этим направленным на него чувством, но и выражает ответные чувства. Данный процесс переживания в двух ролях является наиболее целительным в использовании данной методики. Оно доставляет столько удовольствия, что хочется продолжения этого состояния. Возможно ресурсное завершение: положительный ответ на просьбу ребенка: «Я хочу, чтобы ты был со мной всегда!» Важно научиться, чтобы Родительское и Детское эго-состояния человека работали на его благополучие, а не только на благополучие других людей.

Необходима определенная подготовленность клиента, его открытость психологической помощи, открытость переживаниям, высокая ролевая гибкость. Данная работа не будет получаться на первоначальном этапе психокоррекционной работы, поэтому целесообразно ее применять со второй консультации.

Цель программы: Психокоррекция уровня самооценки.

Задачи программы:

1. помочь клиенту в трансформации убеждений, поддерживающих неадаптивное поведение;
2. помочь в решении межличностного конфликта клиента;
3. пересмотреть сценарных убеждений;
4. организовать самоподдержку клиента посредством привлечения внутренних ресурсов;
5. гармонизовать эмоциональное состояние клиента.

Объект работы: девушка, 26 лет, не замужем.

Предмет работы: выработка ресурса поддержки позитивной самооценки.

Таблица 3 - Проект программы психокоррекции уровня самооценки

План консультации	Содержание по программе	Приемы и методики	Время мин
Консультация №1 Знакомство с клиентом и психодиагностика			
Установление контакта	1. Создание позитивной рабочей атмосферы	1. Открытые вопросы 2. Активное слушание 3. Проговаривание чувств	5

Уточнение запроса, выяснение вторичного запроса	1. Выявление наиболее важного запроса клиента 2. Уточнение запроса	1. Эмпатическое активное слушание 2. Открытые вопросы	5
Постановка цели консультации	1. Формулирование цели 2. Формулирование маркера	1. Активное слушание 2. Открытые вопросы	5
Выяснение сложностей рассматриваемого вопроса	1. Формирование проблемного поля клиента 2. Проверка гипотез 3. Поиск альтернативных решений	1. Активное слушание 2. Открытые вопросы 3. Интерпретация 4. Резюмирование	10
Применение методики	1. Проведение методики повышения самооценки (reparenting) 2. Обратная связь	1. Информирование, инструктаж 2. Эмпатическое активное слушание 3. Открытые вопросы 4. Фокусировка на проблеме 5. Перефразирование, возврат 6. Резюмирование	10
Проверка состояния клиента, его «сборка»	1. Проверка психического состояния клиента 2. Возвращение клиента в состояние «здесь и сейчас»	1. Снижение психологического напряжения	10
Завершение беседы	1. Резюмирование 2. Обратная связь	1. Эмпатическое активное слушание 2. Перефразирование и обобщение 3. Прощание	5
Итого			50

2.5.2. В рамках запланированных встреч с приглашенными представителями организаций

В рамках обучения по дисциплине «Основы психокоррекции» возможно приглашение сторонних специалистов, имеющих богатый, успешный и передовой опыт проведения прикладных исследований и управления различного вида социальными группами.

Ориентировочно, в число таких представителей могут войти специалисты служб управления персоналом, руководители и лидеры общественных организаций, движений, объединений, консультанты по вопросам управления социальными группами и др.

2.6. Особенности освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается:

- 1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
 - размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;
 - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
 - выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
- 2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
 - надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;
- 3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:
 - возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения института, а также пребывание в указанных помещениях.

Получение образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Категории студентов	Формы
С нарушением слуха	- в печатной форме; - в форме электронного документа
С нарушением зрения	- в печатной форме увеличенным шрифтом; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла
С нарушением опорно-двигательного аппарата	- в печатной форме; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

Перечень фондов оценочных средств, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные средства:

Категории студентов	Виды оценочных средств	Формы контроля и оценки результатов обучения
С нарушением слуха	тест	преимущественно письменная проверка
С нарушением зрения	собеседование	преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушением опорно-двигательного аппарата	Решение дистанционных тестов, контрольные вопросы	-

Студентам с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку ответов к зачёту, разрешается готовить ответы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;

- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

- инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, устно);

- доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом);

- доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах.

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине Освоение дисциплины инвалидами и лицами с

ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

- лекционная аудитория – мультимедийное оборудование (для студентов с нарушениями слуха);
- учебная аудитория для практических занятий (семинаров) мультимедийное оборудование, (для студентов с нарушениями слуха).

2.7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины

Теоретико-методологической основой данного курса выступают междисциплинарные исследования в области психологии личности, психологического консультирования и исследования методологии психокоррекционных процессов в работе с клиентами по их запросам.

Основным понятийным аппаратом и наиболее значимыми вопросами изучения данной программы являются: сущность психологического консультирования на основе результатов диагностических данных и технологии построения психокоррекционных программ для клиентов с различными запросами, разных возрастов, с учетом их развития и готовности к работе над своими проблемами.

Основными принципами изучения данной дисциплины являются:

- принцип развития;
- принцип культурно-природосообразности;
- принцип научности и связи теории с практикой;
- принцип адекватности использования технологий в зависимости от резервных возможностей человека;
- принцип положительной мотивации.

Методическое обеспечение дисциплины осуществляется за счёт использования современных учебников (учебных комплексов, справочной литературы, словарей, интернет-сайтов специальных изданий и организаций) и учебных пособий, касающихся проблематики изучаемой дисциплины (психодиагностика, психология консультирования и психокоррекции).

2.8. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Учебная аудитория, оборудованная мультимедийным оборудованием и аудио системой, с возможностью демонстрации интерактивных пособий и учебных фильмов, с доступом к сети Интернет.

РАЗДЕЛ 3. Требования к самостоятельной работе студентов в рамках освоения дисциплины

Самостоятельная работа студентов в рамках дисциплины «Основы психокоррекции» является одним из базовых компонентов обучения, приобретения общекультурных и профессиональных компетенций, предусмотренных компетентностно-ориентированным учебным планом и рабочей программой учебной дисциплины. В процессе самостоятельной работы студенты проявляют свои творческие качества, поднимаются на более высокий уровень профессионализации.

При изучении курса используются следующие формы самостоятельной работы:

- работа с книгой;
- работа со словарями;
- конспектирование;
- тезирование;
- аннотирование;
- рецензирование.

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы

Цель выполнения самостоятельной творческой работы – приобретение опыта активной самостоятельной учебно-познавательной деятельности.

Целью СРС является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом творческой, исследовательской деятельности. СРС способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

В процессе выполнения самостоятельной работы студенты должны быть ориентированы на:

- систематизацию и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;

- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;

- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;

- развитие исследовательских умений для эффективной подготовки к зачетам и экзаменам.

Успех студента в изучении курса зависит от систематической индивидуальной деятельности по овладению учебным материалом. Студентам целесообразно наладить творческий контакт с преподавателем, придерживаться его рекомендаций и советов по успешному овладению

Требования к структуре и оформлению работы.

Данная работа в окончательном варианте, который предоставляется преподавателю, должна быть иметь следующую **структуру**:

Титульный лист (Образец титульного листа определяется Положением об аттестации учебной работы студентов института, и опубликован на сайте www.psycoswork.ru раздел «Учебный процесс» / «самостоятельная работа»).

Работа должна быть представлена на листах формата А4 в печатном варианте с выполнением основных требований оформления документов. Обязателен титульный лист и прилагаемый список литературы.

Устанавливаются следующие требования к **оформлению самостоятельной работы**:

- параметры страницы (210x297 мм) А4;
- интервал полуторный;
- шрифт 12, Times New Roman;
- поля страницы: левое – 2 см, правое – 1,5 см, верхнее – 2 см, нижнее – 2 см.
- все страницы должны иметь сквозную нумерацию арабскими цифрами в верхнем правом углу.

Содержание.

- Содержит оглавление всей работы, с указанием страниц.
- Введение (где указывается актуальность выбранного вопроса, цель работы, задачи, объект и предмет изучения).
- Основная часть, имеющая соответствующее теме название
- Выводы.
- Список литературы
- Приложения (если есть необходимость)

Все задания в рамках самостоятельной работы должна быть скреплены в единый документ, листы должны быть пронумерованы.

Работа должна сдаваться в печатном виде.

3.1. Задания для самостоятельной работы по каждой теме (разделу) учебно-тематического плана

Самостоятельная работа состоит из следующих этапов:

1. Изучение теоретических основ рассматриваемого вопроса.
2. Проведение консультации клиента.
3. Оформление протокола беседы.
4. Проведение анализа беседы в соответствии с алгоритмом.
5. Составление проекта психокоррекционной программы выбранного феномена.
6. Оформление работы для сдачи на проверку в соответствии с требованиями.

3.2. Критерии оценки результатов выполнения самостоятельной работы

Оценка самостоятельной работы осуществляется в соответствии с Положением об аттестации учебной работы студентов института в рамках балльно-рейтинговой системы оценки учебной работы студентов.

Баллы БРС присваиваются следующим образом:

30 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы достойны **отличной оценки**;

25 баллов – самостоятельная работа выполнена с некоторыми нарушениями сроков подачи материала, в полном объеме, все работы в среднем достойны **хорошей оценки**;

20 баллов – самостоятельная работа выполнена с некоторыми нарушениями сроков подачи материала, в неполном объеме (менее 90% заданий), все работы в среднем достойны **хорошей оценки**;

10 баллов – самостоятельная работа выполнена с нарушением сроков, в неполном объеме (менее 75% заданий), все работы в среднем достойны **удовлетворительной оценки**.

0 баллов – самостоятельная работа не предоставлена или выполнена с грубейшими нарушениями, все работы в среднем достойны **неудовлетворительной оценки**.

РАЗДЕЛ 4. Фонд оценочных средств

4.1. Материалы, обеспечивающие методическое сопровождение оценки качества знаний по дисциплине на различных этапах ее освоения

К основным формам контроля, определяющим процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине «Основы

психокоррекции» относится рубежный контроль (тест минимальной компетентности), промежуточная аттестация в форме экзамена по дисциплине.

Критериями и показателями оценивания компетенций на различных этапах формирования компетенций являются:

- знание терминов, понятий, категорий, концепций и теорий по дисциплине;
- понимание связей между теорией и практикой;
- сформированность аналитических способностей в процессе изучения дисциплины;
- знание специальной литературы по дисциплине.

Шкала оценивания³

Уровень знаний, аттестуемых на экзамене, оценивается по пятибалльной системе с оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

ОТЛИЧНО (5 баллов)

Обучающийся знает на **высоком** уровне подходы и методы консультативной работы с клиентами в индивидуальном и групповом вариантах с различными запросами и построения психокоррекционных программ с учетом конкретных профессиональных задач. **Глубоко** знает теоретические и практические основы психокоррекции в процессе консультирования. На **высоком** уровне демонстрирует умения диагностики проблем клиентов, выбора методик и техник для проведения коррекционной работы в рамках психологической беседы. **Полно и грамотно** использует конкретные психологические технологии для преодоления клиентами трудностей социализации. **На высоком** уровне демонстрирует навыки построения контактов, ведения психологической беседы для оказания поддержки клиентам для выхода из трудной жизненной ситуации. **Эффективно** реализует навык групповой работы по психологической поддержке клиентов.

Аргументирует выдвигаемые положения, приводит убедительные примеры, обнаруживает аналитический подход в освещении различных концепций, делает содержательные выводы, демонстрирует знание специальной литературы в рамках учебной программы и дополнительных источников информации. На вопросы отвечает четко, логично, уверенно, по существу. Способен принимать быстрые и нестандартные решения.

Многоплановое (комплексное) решение профессионально-ориентированной задачи (кейса).

³ Критерии оценивания могут уточняться и дополняться в соответствии со спецификой дисциплины, установленных форм контроля, применяемых технологий обучения и оценивания

ХОРОШО (4 балла)

Обучающийся знает на **достаточном** уровне подходы и методы консультативной работы с клиентами в индивидуальном и групповом вариантах с различными запросами и построения психокоррекционных программ с учетом конкретных профессиональных задач. **В целом** знает теоретические и практические основы психокоррекции в процессе консультирования. На **достаточном** уровне демонстрирует умения диагностики проблем клиентов, выбора методик и техник для проведения коррекционной работы в рамках психологической беседы. **Не всегда полно** использует конкретные психологические технологии для преодоления клиентами трудностей социализации. На **достаточном** уровне демонстрирует навыки построения контактов, ведения психологической беседы для оказания поддержки клиентам для выхода из трудной жизненной ситуации. **Не всегда полно** реализует навык групповой работы по психологической поддержке клиентов.

При ответе допускает незначительные ошибки, неточности по критериям, которые не искажают сути ответа. В целом содержательно отвечает на дополнительные вопросы. При этом примеры, иллюстрирующие теоретическую часть ответа, приводит не вполне развернуто и обоснованно.

Решение профессионально-ориентированной задачи (кейса) с незначительными ошибками и неточностями.

УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО (3 балла)

Обучающийся знает на **поверхностном** уровне подходы и методы консультативной работы с клиентами в индивидуальном и групповом вариантах с различными запросами и построения психокоррекционных программ с учетом конкретных профессиональных задач. **Слабо** знает теоретические и практические основы психокоррекции в процессе консультирования. На **поверхностном** уровне демонстрирует умения диагностики проблем клиентов, выбора методик и техник для проведения коррекционной работы в рамках психологической беседы. **Затрудняется** использовать конкретные психологические технологии для преодоления клиентами трудностей социализации. На **поверхностном** уровне демонстрирует навыки построения контактов, ведения психологической беседы для оказания поддержки клиентам для выхода из трудной жизненной ситуации. **Слабо** реализует навык групповой работы по психологической поддержке клиентов.

Продемонстрированные базовые знания частичные, отрывочные, бессистемные, теоретические и практические аспекты проблемы не связаны. В основном не может ответить на дополнительные вопросы и привести адекватные примеры

Решение профессионально-ориентированной задачи (кейса) содержит существенные ошибки и неточности.

НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО (2 балла)

Обучающийся знает на **крайне низком** уровне подходы и методы консультативной работы с клиентами в индивидуальном и групповом вариантах с различными запросами и построения психокоррекционных программ с учетом конкретных профессиональных задач. **Слабо** знает теоретические и практические основы психокоррекции в процессе консультирования. На **крайне низком** уровне демонстрирует умения диагностики проблем клиентов, выбора методик и техник для проведения коррекционной работы в рамках психологической беседы. **Не может** использовать конкретные психологические технологии для преодоления клиентами трудностей социализации. На **крайне низком** уровне демонстрирует навыки построения контактов, ведения психологической беседы для оказания поддержки клиентам для выхода из трудной жизненной ситуации. **Неуверенно** реализует навык групповой работы по психологической поддержке клиентов.

Ответ содержит ряд серьезных ошибок, выводы поверхностны или неверны. Не может привести примеры из реальной практики. Неуверенно и логически непоследовательно излагает материал. Неправильно отвечает на дополнительные вопросы или затрудняется с ответом.

Профессионально-ориентированная задача (кейс) не решена или содержит грубые ошибки.

4.2. Формирование компетенций в процессе освоения дисциплины

Номер темы	Название темы	Код изучаемой компетенции
Тема 1.	Психокоррекция: цели и задачи. Виды психокоррекционной работы. Психодиагностика в психокоррекции.	ПК-2, ПК-3
Тема 2.	Методы и приемы психокоррекции.	ПК-2, ПК-3
Тема 3.	Принципы составления программы психокоррекции. Индивидуальная психокоррекционная программа	ПК-2, ПК-3
Тема 4.	Психокоррекционные программы для различных возрастных групп	ПК-2, ПК-3
Тема 5.	Коррекция психических состояний человек в чрезвычайных и экстремальных ситуациях. Психокоррекционные программы в кризисной помощи	ПК-2, ПК-3
Тема 6.	Требования, предъявляемые к психологу, ведущего психокоррекционные программы.	ПК-2, ПК-3

4.3. Описание форм аттестации текущего контроля успеваемости (рубежного контроля) и итогового контроля знаний по дисциплине (промежуточной аттестации по дисциплине)

Основными документом регламентирующими порядок организации и проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации студентов, обучающихся в СПбГИПСР, являются: Устав СПбГИПСР, Положение об аттестации учебной работы студентов института.

По дисциплине «Основы психокоррекции» проводятся текущий и рубежный контроль успеваемости, а также промежуточная (итоговая) аттестация знаний.

Текущий контроль проводится в конце каждого практического занятия: активность участия в обсуждении вопросов и наличие обработанных протоколов по методикам с написанными заключениями.

Текущий контроль успеваемости проводится в течение семестра в часы, отведенные для изучения дисциплины, и может осуществляться в следующих формах:

- устного ответа;
- письменного ответа.

Конкретная форма проведения оценки уровня знаний студентов по данной дисциплине определяется преподавателем и доводится до сведения студентов на первом занятии по дисциплине.

Задания по текущему контролю успеваемости (раздел разрабатывается с учетом индивидуальных образовательных запросов студентов). Обязательным требованием для объективной оценки уровня знаний и участия студента в учебных мероприятиях, предусмотренных рабочей программой является посещаемость учебных занятий в объеме 75% от общего числа занятий.

Рубежный контроль успеваемости проводится либо в середине курса, либо на последних занятиях данного курса (по усмотрению преподавателя).

Сроки рубежного контроля определяются графиком учебного процесса компетентностно-ориентированного учебного плана и утверждаются приказом Ректора или уполномоченного им лица. Рубежный контроль проводится в форме собеседования.

Рубежный контроль (текущий контроль успеваемости) проводится преподавателем в процессе изучения дисциплины в форме опроса минимальной компетентности.

Пример теста для рубежного контроля:

Задание: выберите один правильный ответ:

1. Психокоррекция предназначена:

- а) для здоровых людей, но имеющих проблемы;**

- б) для людей, находящихся в пограничном состоянии;
- в) для больных людей.

2. Конечные задачи индивидуальной психокоррекционной работы состоят в достижении изменений в трёх основных сферах, за исключением:

- а) когнитивной;
- б) волевой;**
- в) эмоциональной;
- г) поведенческой.

3. Основные формы психокоррекции все, кроме:

- а) индивидуальная
- б) семейная,
- в) групповая
- г) коллегиальная**

4. Что такое психотерапевтическая среда?

- а) кабинет психолога
- б) сообщество психологов, проводящих психокоррекционные программы
- в) рабочее пространство консультации между психологом-консультантом и клиентом**
- г) взаимодействие участников психокоррекционной работы

Промежуточная (итоговая) аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена.

Рейтинговая оценка знаний складывается из следующих компонентов:

- посещаемости занятий и активности на них (30 + активность);
- результатов рубежного контроля (5 и менее);
- результатов аттестации самостоятельной работы (30 и менее)

Промежуточная аттестация по дисциплине является итоговой проверкой знаний и компетенций, полученных студентом в ходе изучения дисциплины.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена. Промежуточная аттестация проводится в соответствии с требованиями Положения об аттестации учебной работы студентов института.

4.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины

Примерные вопросы к экзамену

1. Психологическая помощь, основные направления. Определение психокоррекции.

Цели и задачи психокоррекционной работы.

2. Классификация психокоррекционных воздействий.

3. Основные формы психокоррекции: индивидуальная, семейная, групповая, психотерапевтическая среда и психотерапевтическое сообщество.

4. Психокоррекционный комплекс. Фазы психокоррекционного процесса.

5. Основные принципы составления психокоррекционных программ.

6. Виды психокоррекционных программ. Составляющие психокоррекционного комплекса.

7. Оценка эффективности психокоррекционной программы.

8. Критерии окончания работы и эффективности психокоррекции.

9. Особенности построения психокоррекционных программ.

10. Профессионально важные качества практического психолога, занимающегося психокоррекцией.

11. Основные компоненты профессиональной готовности к коррекционной работе.

12. Теоретический компонент психокоррекционной работы: знание теоретических основ коррекционной работы, способов коррекции и т. д.

13. Практический компонент: владение конкретными методами и методиками коррекции.

14. Личностная готовность психолога в психокоррекционной работе

15. Профессиональное становление личности психолога.

16. Основные факторы, присущие всем основным направлениям психологии при психокоррекции (Мармор).

17. Цели и средства психокоррекционных фаз.

18. Объективные и субъективные факторы эффективности психокоррекции (Бютлер).

19. Консультирование и психокоррекция детей дошкольного возраста.

20. Консультирование и психокоррекция детей младшего школьного возраста.

21. Возрастные особенностями подростков. Составление программ по проблемам отделения от семьи, формированию идентичности, самоотношения.

22. Специфика методических средств, применяемых в работе с подростками и составлении психокоррекционных программ.

23. Консультирование взрослых и составление психокоррекционных программ по психологическим проблемам данного возрастного периода.

24. Психокоррекционная работа с пожилыми и старыми людьми. Психофизиологические, психические и физические особенности этого периода жизни человека, учитываемые при реализации программ.

25. Психологическое воздействие чрезвычайных ситуаций на человека, краткосрочные программы.
26. Фрустрационная регрессия, отражение в формировании психокоррекционной программы.
27. Роль субъективных факторов в развитии травматического стресса, опора на ресурсы человека в процессе психокоррекции.
28. Динамика психофизиологических и аффективных состояний и поведения пострадавших в очаге ЧС, учет этих особенностей в реализации психокоррекционных программ.
29. Типы биографических кризисов: кризис нереализованности, кризис опустошенности, кризис бесперспективности, учитываемых в проектировании психокоррекционных программах.
30. Психологическая саморегуляция психолога приемами психогигиены.
31. Алгоритм анализа консультационного процесса самим психологом как основа для создания психокоррекционных программ.
32. Примеры следования принципам составления психокоррекционных программ для детей младшего школьного возраста.
33. Примеры следования принципам составления психокоррекционных программ для пожилых людей.
34. Примеры следования принципам составления психокоррекционных программ для старых людей, проживающих в пансионатах.
35. Примеры проверки эффективности психокоррекционной программы
36. Программы профилактики, направленные на предупреждение профессиональных рисков у психологов.
37. Программы профилактики, направленные на предупреждение профессиональных рисков у социальных работников.
38. Программы профилактики, направленные на предупреждение профессиональных рисков у сотрудников пансионатов для престарелых.
39. Значимость самостоятельной работы клиента по своему запросу в достижении целей психокоррекции.
40. Эклективный подход при составлении психокоррекционной программы.

Типовые тестовые задания для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

Вопрос 1. Выберите правильный ответ.

1. Перечислите пути повышения профессионализма для психолога-консультанта:

- а) практический опыт консультирования;
- б) членство в профессиональных сообществах;
- в) самообразование, тренинги, курсы.**

Вопрос 2. Выберите правильный ответ.

1) К каким сложностям должен подготовиться консультант при разработке психокоррекционных программ для работы с детьми?

а) уверенное владение проективными методиками, умение выстроить отношения с родителями и ребенком;

б) получение обязательного согласия от родителей ребенка на психокоррекционные воздействия;

в) выстраивание отношений с ребенком.

Вопрос 3. Выберите правильный ответ.

Какие пути разрешения профессиональных проблем консультирующего психолога вам известны?

а) обращение к опытному коллеге;

б) набор практического опыта;

в) самообразование, супервизия.

Критерии оценивания результатов теста	
Количество верных ответов	Оценка за тест
27-30	«Отлично»
22-26	«Хорошо»
18-21	«Удовлетворительно»
Менее 18	«Неудовлетворительно»

Пример типового практико-ориентированного задания

Типовое задание 1.

Выполните письменную работу по анализу протокола консультации клиента с запросом о низкой самооценки и определите проблемное поле.

Типовое задание 2. На примере учебной консультации клиента продемонстрируйте диагностический прием наблюдения для определения и описания динамики эмоционального состояния клиента.

Типовое задание 3. Примените прием алгоритмического анализа консультации с целью выявления ошибок в постановке цели консультации на примере учебной беседы с клиентом, обоснуйте свои выводы.

РАЗДЕЛ 5. Глоссарий

АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ с применением невербальных сигналов (кивки, «угу», и другие формы «эмпатического побрякивания»). Этот навык, если он не применяется слишком активно, позволяет клиенту чувствовать включенность консультанта.

БИХЕВИОРАЛЬНАЯ (ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ) ТЕРАПИЯ - группа методов, основанных на положениях бихевиоризма, теориях научения, допускающих тот факт, что поведение человека в основном обусловлено историей и результатом его научения. Сторонники бихевиоризма полагают, что психика индивидуума представляет собой совокупность сложных, но отдельных реакций и основной причиной ее формирования является воздействие факторов окружающей среды. Изменения в цепочках «стимул-реакция» обуславливают изменение поведения человека, причем его поведение может быть оценено и объяснено только при рассмотрении объективных отношений между стимулом и ответной реакцией. Иными словами, поведение человека реактивно и им управляют внешние стимулы. На первом этапе развития бихевиоральной терапии ее основной теоретической базой была теория условных рефлексов Павлова, согласно которой формирование условных рефлексов происходит при наличии смежности (совпадения по времени индифферентного и безусловного раздражителей) и повторения. Угасание условных реакций в свою очередь происходит при отсутствии их подкрепления безусловным раздражителем, причем наиболее резистентными к угашению считаются следующие схемы подкрепления: с изменчивым временным интервалом, при котором подкрепление дается случайным образом, с варибельным соотношением, при котором величина безусловного раздражителя – подкрепляющего стимула - меняется непредсказуемым образом. На втором этапе развития поведенческой психотерапии особую роль стали играть теории инструментального, или оперантного, обуславливания Торндайка и Скиннера, согласно которым формирование условных реакций происходит путем проб и ошибок, являясь результатом выбора (селекции) нужного стереотипа поведения с последующим его закреплением, подчиняющимся определенным законам. На третьем этапе развития бихевиоризма наметилось его сближение с положениями когнитивной психологии – возникновение теории социального научения Бандуры.

ВЫСПРАШИВАНИЕ – когда консультант задает клиенту вопросы, явно стараясь разузнать что-то, но не объяснив ему своих целей.

ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ – направление в современной западной, преимущественно американской, психологии, предметом изучения которого служит целостный человек в его высших, специфических только для человека проявлениях, в т. ч. развитие и самоактуализация личности, ее высшие ценности и смыслы, любовь, творчество, свобода, ответственность, автономия, переживание мира, психическое здоровье, глубинное межличностное общение, трансценденция и т. п.

Г. п. сформировалась как течение в начале 60-х гг. XX в., противопоставляя себя, с одной стороны, бихевиоризму, который критиковался за механистичность подхода к психологии человека по аналогии с психологией животных, за рассмотрение человеческого поведения как полностью зависящего от внешних стимулов, и, с другой стороны, психоанализу, критикуемому за представление о психической жизни человека как полностью определяемой неосознаваемыми глубинными влечениями и комплексами. Г.п. уже в 60-е годы приобрела большой вес и получила название «третьей силы» в западной психологии.

ЗАМЕЧАНИЯ О ХОДЕ БЕСЕДЫ – в ходе разговора консультант вставляет высказывания типа: «Пора приступить к предмету разговора», «Мы несколько отвлеклись от темы», «Давайте вернемся к цели нашего разговора» и т.д.

ЗАСЫПАНИЕ ВОПРОСАМИ. Консультант предлагает клиенту ответить или поразмыслить сразу над несколькими вопросами. Или перескакивает от одного вопроса к другому, имея в виду какую-то собственную логику работы над проблемой, неясную и непонятную клиенту.

ИГНОРИРОВАНИЕ. Консультант не принимает во внимание того, что говорит клиент, пренебрегает его высказываниями.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ. Вербальное (словесное) объяснение, способствующее когнитивному анализу переживаний клиента. Для данной техники у консультанта должно быть достаточно материала. Интерпретация может дать новый взгляд на проблему, расширяет видение ее причин и связей; преждевременное использование этой техники может вызвать недоумение и сопротивление клиента.

КОГНИТИВНАЯ ТЕРАПИЯ - метод, сосредоточенный на работе с отрицательными когнитивными моделями пациента, на обсуждении рациональных оснований суждений человека и поисках способов проверки определенных суждений в реальной жизни. Основными этапами процесса когнитивной психотерапии являются: обоснование основного принципа терапии, подразумевающее подготовку пациента к когнитивной психотерапии; объяснение метода лечения; формулировка пациентом своей проблемы и описание тех шагов, которые он уже предпринимал для ее решения; идентификация негативных мыслей, требующая улавливания автоматических бессознательных мыслей с помощью вопросов и анализа

различных записей в дневнике пациента; исследование ложных идей, т.е. удаление негативных мыслей на «дистанцию» и попытка объективного отношения к своей проблеме; когнитивное и поведенческое опровержение ложных идей. Стратегией редукции когнитивных нарушений при депрессии является следующая последовательность: идентификация когнитивных предубеждений пациента, прояснение отношений между когнитивной, эмоциональной и поведенческой составляющими пациента, эмоциональное дистанцирование от предубеждений, развитие позитивных и реалистических установок пациента по отношению к себе, замена неадаптивных паттернов мышления на более адаптивные, обучение находить позитивные моменты в негативно окрашенных ситуациях.

КОГНИТИВНО-БИХЕВИОРАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ - современное направление психотерапии, объединяющее достижения бихевиоральной терапии и когнитивной психологии. Ведущими техниками когнитивно -бихевиоральной терапии являются: когнитивное реструктурирование, решение проблем и различные тренинги. Основным положением когнитивно-бихевиоральной терапии является положение о «двусторонней детерминированности поведения», согласно которому поведение пациента, с одной стороны, и его мысли и чувства - с другой оказывают друг на друга взаимное влияние. В данном варианте психотерапии «когнитивное рассматривается как совокупность когнитивных событий, когнитивных процессов и когнитивных структур». Когнитивно-бихевиоральная терапия исследует мировоззрение пациента с помощью недирективных рефлексивных приемов. В данном случае психотерапевт пытается смотреть на мир глазами пациента, не оспаривая и не интерпретируя мысли последнего. Основной задачей психотерапевта, работающего в русле когнитивно-бихевиоральной терапии, является оказание пациенту помощи в понимании того, как он строит и интерпретирует окружающую его реальность («конструктивистский ключ»). Особое значение в когнитивно-бихевиоральной терапии придается необходимости учета таких факторов, как трансфер и контртрансфер. Кроме того, Когнитивно-бихевиоральная терапия поддерживает интерактивное представление пациента о своем поведении.

НЕГАТИВНАЯ ОЦЕНКА. Высказывания, принижающие личность клиента (например: «Глупости Вы говорите...», «Да Вы в этом вопросе, я вижу, ничего не понимаете...»)

ОТРАЖЕНИЕ СОБСТВЕННЫХ ЧУВСТВ. Вербализация консультантом своих актуальных эмоций. Помогает поддержанию контакта и способствует более свободному выражению чувств клиентом.

ОТРАЖЕНИЕ ЧУВСТВ. Это вербализация тех чувств, о которых клиент прямо не говорит, но которые Вы можете в нем предположить, исходя из его невербальных проявлений, а также исходя из особенностей его ситуации.

ПЕРЕФРАЗИРОВАНИЕ. Это вербальный навык повторения своими словами содержания того, что говорит клиент и начинается обычно словами: «Если я Вас правильно понял, то Вы говорите о том, что...». Показывает клиенту, что Вы правильно понимаете его, а не просто киваете.

ПОДДАКИВАНИЕ. Консультант сопровождает высказывания клиента оценочными реакциями типа: «Да-да», «Так-так...».

ПРИСОЕДИНЕНИЕ ЧУВСТВА К СОДЕРЖАНИЮ. Это вербальный навык, объединяющий отражение чувства с перефразированием содержания. Помогает разделить проблему на части и уменьшить ощущение путаницы.

ПРОЯСНЕНИЕ. Это серия вербальных навыков, используемых для получения информации от клиента. «Я не уверен, что правильно Вас понял, не могли бы Вы подробнее рассказать об этих отношениях?» «Я хотела бы уточнить, что конкретно (что еще) беспокоит Вас в Вашей медлительности?»

ПСИХОАНАЛИЗ – направление в психологии, основанное австрийским психиатром и психологом *З. Фрейдом* в конце XIX – первой трети XX в. П. первоначально возник как метод изучения и лечения истерических неврозов. Результаты психотерапевтической практики, а также анализ различных явлений нормальной психической жизни - сновидений, ошибочных действий, остроумия – были проинтерпретированы Фрейдом как результат действия общих психологических механизмов. Эти представления составили психологическое учение, в центре которого находятся бессознательные психические процессы и мотивация.

Психологическая коррекция - вид психологической помощи, направленный на исправление специфики психологического развития, не соответствующей оптимальной модели, при помощи специальных средств и методов психологического воздействия.

Психологический сценарий - план действий жизненной драмы личности, предписывающий, каким путем личность подойдет к концу своей жизни (драма, неосознанно исполняемая личностью).

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ – это совокупность процедур, направленных на помощь человеку в разрешении проблем в принятии решений относительно профессиональной карьеры, брака, семьи, совершенствования личности и межличностных отношений.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРАКТ - это соглашение между клиентом и консультантом, единое понимание того, что будет происходить в результате их взаимодействия. Это четкое определение внутри- и межличностных проблем клиента, которые нуждаются в разрешении и действий, необходимых для их разрешения. Контрактом определяются права и ответственность обеих сторон. При желании клиент может составить его в письменной форме.

Симптоматическая коррекция (коррекция симптомов) – кратковременное воздействие на клиента для снятия острых симптомов отклонений в развитии, которые мешают перейти к коррекции каузального типа.

ЭКЗИСТЕНЦИАЛИЗМ - (философия существования) – направление в иррационалистической философии, возникшее в начале XX века. Различают три формы экзистенциализма: экзистенциальная онтология Хайдеггера с основным вопросом о смысле бытия; экзистенциальное озарение Ясперса, которое отклоняет вопрос о смысле бытия как неразрешимый и сосредоточивает свое внимание на выяснении способа бытия человеческой экзистенции и ее отношении к (божественной) трансценденции; экзистенциализм Сартра, который впервые ввел это название как термин, выражая в нем самостоятельную субъективистскую метафизику. Исходным пунктом экзистенциализма является философия Кьеркегора, которая освобождает человека от всякой целостности (человеческих организаций, мира идей и понятий), обуславливающей его жизнь и тяготеющей над ним. В центре экзистенциализма стоит человек реалистичный и враждебный какой-либо идеологии, у которого хватает собственных сил на то, чтобы существовать и преследовать единственную цель – внешне и внутренне справиться с бременем своей судьбы. Философия экзистенциализма лежит в основе многих методов философско-гуманистического направления психотерапии.

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ - направление современного психоанализа, основанное на комбинации положений Фрейда и Хайдеггера и исследующее личность во всей полноте и уникальности ее существования – экзистенции. Как психотерапевтический метод экзистенциальный анализ призван помочь пациенту осознать себя свободным человеком, способным к самоопределению. Одной из целей экзистенциального анализа является излечение людей посредством преодоления запретов, предвзятых мнений и субъективных интерпретаций, заслоняющих бытие.

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ КОНФЛИКТ – конфликт, обусловленный столкновением пациента с такими кардинальными вопросами существования, как смерть, свобода, изоляция и смысл жизни.

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ – направление в современной западной психологии, одна из ветвей гуманистической психологии. Исходит из первичности бытия человека в мире, столкновение с которым порождает у каждого человека базовые экзистенциальные проблемы, стресс и тревогу. Зрелой личности удастся успешно совладать с ними; неспособность сделать это приводит к психическим нарушениям. Выделяют четыре основных узла экзистенциальных проблем, пути решения которых изучает экзистенциальная психология: 1) проблемы времени, жизни и смерти; 2) проблемы свободы, ответственности и

выбора; 3) проблемы общения любви и одиночества; 4) проблемы смысла и бессмысленности существования.

ЭМПАТИЯ – понимание эмоционального состояния другого человека посредством сопереживания, проникновения в его субъективный мир.

ЭТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ - реализация психологом в своей деятельности специфических нравственных требований, норм поведения – как во взаимоотношениях с коллегами, научным сообществом, так и с испытуемыми, респондентами, лицами, обращающимися за психологической помощью. В первую очередь это - универсальные этические принципы и нормы, значимые для всех категорий ученых: 1) научная честность и корректность при сборе экспериментальных данных; 2) отказ от присвоения чужих идей и результатов исследований; 3) отказ от поспешных выводов на основе непроверенных данных; 4) отстаивание своих научных взглядов в любой научной среде, в полемике с любыми авторитетами, и пр.

Сверх того: 5) ученый-психолог при проведении исследований не должен использовать методы, технику, процедуры, ущемляющие достоинство испытуемых или их интересы; 6) ему следует строго соблюдать гарантии конфиденциальности – неразглашения сообщенных сведений; 7) ему следует информировать испытуемых о целях проводимого исследования.

ЭГОЦЕНТРИЗМ. Консультант пытается понять только те проблемы клиента, которые волнуют его самого. Считает себя более компетентным в том, что важно для клиента, а что не важно.

Я-реальное – система представлений о самом себе, которая формируется на основе опыта общения человека с другими и их поведения по отношению к нему и изменяется в соответствии с возникающими перед ним ситуациями и его собственными действиями в них.

Я-идеальное – представление о себе как об идеале, о таком, каким бы человеку хотелось стать в результате реализации своих возможностей. К Я-идеальному стремится приблизиться Я-реальное. Степень различия между Я-реальным и Я-идеальным определяет степень дискомфорта личности и личностный рост. Если степень различия невелика, то она выступает двигателем личностного роста. Согласно К.Роджерсу, принятие себя таким, каков ты в действительности, – признак душевного здоровья. Высокая степень различия, когда Я-идеальное выражает обостренное самолюбие и повышенную амбициозность, может стать причиной невротического срыва.

РАЗДЕЛ 6. Информационное обеспечение дисциплины**6.1. Перечень рекомендуемой литературы, необходимой для освоения дисциплины**

№	Наименование издания	Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 4	Тема 5	Тема 6
Основная литература							
1	Хухлаева, О. В. Психологическое консультирование и психологическая коррекция : учебник и практикум для вузов / О. В. Хухлаева, О. Е. Хухлаев. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 423 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02596-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/468721	+	+	+	+	+	+
2	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, 2021. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09449-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471741	+	+	+	+	+	+
Дополнительная литература							
1	Болотова, А. К. Настольная книга практикующего психолога : практическое пособие / А. К. Болотова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 341 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08734-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/470250	-	+	+	+	+	+
2	Линде Н.Д. Психологическое консультирование: Теория и практика / Н.Д. Линде. - Москва : Аспект Пресс, 2018. - 272 с. - ISBN 978-5-7567-0696-3. - URL: https://ibooks.ru/bookshelf/338528/	+	-	+	-	+	+
3	Осипова, А. А. Общая психокоррекция: учебное пособие / А. А. Осипова. - М.: ТЦ Сфера, 2008. - 512 с.	+	+	+	+	+	+
4	Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога в 2 ч. Часть 2. Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения : практическое пособие / Е. И. Рогов. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 507 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08602-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/468653	+	+	+	+	+	+

6.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», используемых при освоении дисциплины

1. Психология [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psychologiya.com.ua>

6.3. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для изучения дисциплины

В рамках дисциплины используется лицензионное программное обеспечение (MS OFFICE – Word, Excel, PowerPoint) и обучающие платформы (1-С: Электронное обучение. Корпоративный университет, MS Teams).

В учебном процессе используются следующие информационные базы данных и справочные системы:

Гарант-Образование: информационно-правовое обеспечение: [сайт]. – Москва. – Обновляется в течение суток. – URL: <http://study.garant.ru/> (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

Электронная библиотека СПбГИПСР // Библиотека СПбГИПСР: [сайт]. – Санкт-Петербург, [2014] – URL: http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=456 (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

Электронный каталог // Библиотека СПбГИПСР: [сайт]. – Санкт-Петербург, [2014] – URL: http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=435 (дата обращения: 28.04.2021).

ЮРАЙТ: образовательная платформа: [сайт]. – Москва, 2013 – URL: <https://urait.ru/> (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

East View: information services: [сайт]. – [Москва], [1989] – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12> (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

ibooks.ru: электронно-библиотечная система: [сайт]. – Санкт-Петербург, 2010 – URL: <https://ibooks.ru> (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

Заведующая библиотекой

_____ Г.Л. Горохова
(подпись, расшифровка)