

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ**  
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Мурманский арктический государственный университет»**  
**(ФГБОУ ВО «МАГУ»)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.О.06.10 Основы психотерапии**

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

**основной профессиональной образовательной программы**  
**по направлению подготовки**

**37.03.01 Психология**  
**направленность (профиль) «Практическая психология»**

(код и наименование направления подготовки  
с указанием направленности (наименования профиля))

**высшее образование – бакалавриат**

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование –  
специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

**бакалавр**

квалификация

**очная**

форма обучения

**2022**

год набора

**Составители:**

**Кобзева О.В.**, канд. психол. наук, доцент  
кафедры ПиКП

**Тучкова Т.В.**, канд. философ. наук, доцент,  
доцент кафедры ПиКП

Утверждено на заседании  
кафедры психологии и коррекционной  
педагогике  
Психолого-педагогического института  
(протокол № 8 от 23 марта 2022 г.

Зав. кафедрой

Ю.А. Афонькина

**1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) Б1.О.06.10 Основы психотерапии** - знакомство обучающихся с основными теориями психотерапии; научение обучающихся использованию основных методов, приемов и техник целенаправленного психологического воздействия на клиента.

**2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.**

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

<b>Компетенция</b>	<b>Индикаторы компетенций</b>	<b>Результаты обучения</b>
ОПК-4 - способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования	ОПК-4.1. Знает основные формы психологической помощи, для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования, требования, формы, методы и технологии ее оказания.	<b>Знать:</b> основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования
	ОПК-4.2. Демонстрирует умение использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования.	<b>Уметь:</b> использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования
	ОПК-4.3. Владеет навыками применения различных форм, методов и технологий психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельным лицам, в том числе с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования.	<b>Владеть:</b> основными формами психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования

**3. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.**

Дисциплина «Основы психотерапии» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) «Практическая психология».

**4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ.**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц или 180 часов, из расчета 1 ЗЕТ= 36 часов.

Курс	Семестр	Трудоемкость в ЗЕТ	Общая трудоемкость (час.)	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Курсовая работа	Кол-во часов на контроль	Форма контроля
				ЛК	ПР	ЛБ						
3	6	2	72	28	36	-	64	14	8	-		зачет
4	7	3	108	16	34	-	50	14	31		27	экзамен
Итого		<b>5</b>	<b>180</b>	<b>44</b>	<b>70</b>		<b>114</b>	<b>28</b>	<b>39</b>	-	<b>27</b>	<b>экзамен</b>

В интерактивных формах часы используются в виде:

- групповых обсуждений (ГО);
- решения кейс-заданий (КЗ).

#### **5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Контактная работа (час.)			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Кол-во часов на контроль
		ЛК	ПР	ЛБ				
1	Введение в психотерапию	2	4		6	-	1	
2	Междисциплинарные, межкультурные тенденции в психотерапии	2	4		6	2	1	
3	Психологические основы психотерапии. Принципы классификации психотерапии	4	4		8	2	1	
4	Основные формы психотерапии	4	4		8	2	1	
5	Динамическое направление в психотерапии	4	4		8	2	1	
6	Психодрама	4	4		8	2	1	
7	Гештальт-терапия	4	6		10	2	1	
8	Когнитивная психотерапия	4	6		10	2	1	
	<b>Зачет</b>							

	<b>Всего в 6 семестре:</b>	<b>28</b>	<b>36</b>		<b>64</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	
9	Поведенческая психотерапия	4	6		10	2	5	
10	Нейролингвистическое программирование	2	6		8	2	5	
11	Телесно-ориентированная терапия	2	6		8	2	5	
12	Клиент-центрированная психотерапия	2	4		6	2	5	
13	Первичная психотерапия	2	4		6	2	5	
14	Организация психотерапевтической помощи	4	8		12	4	6	
	<b>Экзамен</b>							<b>27</b>
	<b>Всего в 7 семестре:</b>	<b>16</b>	<b>34</b>		<b>50</b>	<b>14</b>	<b>31</b>	<b>27</b>
	<b>Всего по курсу:</b>	<b>44</b>	<b>70</b>		<b>114</b>	<b>28</b>	<b>39</b>	<b>27</b>

### Содержание дисциплины

#### Тема 1. Введение в психотерапию

Определение психотерапии и содержание основных понятий. История развития психотерапии. Интердисциплинарный характер психотерапии и ее основы. Научные основы психотерапии. Клинические основы психотерапии. Физиологические основы психотерапии. Психологические основы психотерапии. Механизмы лечебного действия психотерапии. Оценка эффективности психотерапии. Альтернативная психотерапия

#### Тема 2. Междисциплинарные, межкультурные тенденции в психотерапии

Специфические черты психокоррекции и психотерапии. Связь психотерапии с другими науками и дисциплинами, обусловленная сложностью объекта психотерапии. Интеграция психотерапии с фундаментальными и прикладными науками. Специфика инструмента психотерапевтического воздействия (Кратохвил).

Определение эклектической психотерапии. Синтез методов и приемов психокоррекции и психотерапии.

Межкультуральный характер психотерапии.

#### Тема 3. Психологические основы психотерапии.

##### Принципы классификации психотерапии

Основные направления психокоррекции и психотерапии. Концепция нормы и патологии в рамках основных психологических концепций (бихевиоральное, когнитивно - поведенческое, психодинамическое, гуманистическое). Механизмы действия психокоррекции и психотерапии на основе учения о личности (Л. Хьелл, Д. Зиглер).

Бихевиоризм как основа поведенческого направления в психотерапии. Теория научения — основа для развития конкретных методических подходов психокоррекции поведения и эмоций личности (классическое обусловливание И.П. Павлова, оперативное обусловливание Скиннера, мультимодальное программирование).

Когнитивно — поведенческое направление психокоррекции и психотерапии (рациональная психотерапия, рационально - эмотивная психотерапия Эллиса, транзактный анализ Э. Берна, гештальттерапия).

Глубинный психоанализ как основа психодинамического направления в психотерапии (классический психоанализ З. Фрейда, неофрейдизм).

Личностная интеракция, восстановление целостности и единства человеческой личности как основа гуманистического направления в психотерапии (клиент - центрированная психотерапия К. Роджерса).

Современные подходы и принципы классификации психокоррекции и психотерапии. Клиническая классификация психотерапии. Типологическая классификация психотерапии по Волбергу. Методологическая классификация психотерапии по Александровичу. Принцип группировки методов психотерапии Граве (Б.Д. Карвасарский).

#### **Тема 4. Основные формы психотерапии**

Основные формы психотерапии: индивидуальная, семейная, групповая, психотерапевтическая среда и психотерапевтическое сообщество. Общие факторы психокоррекционного процесса индивидуальной психотерапии.

Факторы психокоррекционного процесса (цель, средства) при индивидуальной психотерапии. Инструмент психокоррекции. Методы индивидуальной психотерапии. Критерии окончания индивидуальной психотерапии.

Семейная психотерапия. Определение. Инструмент психотерапии. Отдельные признаки гармоничной семьи. Определение дисгармоничной семьи. Этапы семейной психотерапии.

Групповая психотерапия, коллективная психотерапия, психотерапия в группе. Определения. Роль групповой динамики в семейной психотерапии. Цели и задачи семейной психотерапии. Методы групповой психотерапии (основные, вспомогательные). Групповая дискуссия. Психодрама. Психогимнастика. Проективный рисунок.

Психотерапевтическая среда. Социотерапевтическое сообщество. Определения. Основные понятия. Директивная и не директивная психотерапия.

#### **Тема 5. Динамическое направление в психотерапии**

Психологическая концепция Зигмунда Фрейда. Основные понятия. Структура личности по Фрейду, виды боязни, чувство вины и защитные механизмы психики. Концепция нормы и развития невроза. Классический психоанализ З. Фрейда. Цели и направления психокоррекции. Позиция психолога и требование к клиенту. Механизм психоаналитической техники. Основные стадии психоанализа. Пять базисных техник психоанализа.

Метод свободных ассоциаций. Метод толкования сновидений. Интерпретация. Анализ сопротивления, Анализ переноса. (Е.Д. Карвасарский, Л. Хьелл и Д Зиглер, А А Осипова).

#### **Тема 6. Психодрама**

Генезис невроза. Основные терапевтические факторы. Средства психодрамы и уровни личностных изменений. Фазы психодраматического действия. Организация психотерапевтического процесса и групповая динамика. Техники психодрамы. Результат психотерапии и связь психодрамы с другими направлениями.

#### **Тема 7. Гештальттерапия**

Основные понятия гештальттерапии. Концепция нормы и развития невроза. Понятие единства человека со средой в определении гештальттерапии. Понятия открытого и закрытого гештальта. Значение гештальттерапии для коррекции коммуникативных нарушений. Уровни невроза по Перлзу.

Цель коррекции. Определение основной цели психокоррекции. Требования и ожидания от клиента. Техники гештальт - коррекции. Использование основных техник; экспериментальный диалог, большой пес и щенок, совершение кругов, «перевертыш», экспериментальное преувеличение, незаконченное дело, проективные игры на

воображение, «у меня есть тайна», «преувеличение», проверка готового мнения. Понятие «здесь и сейчас» и его роль в психокоррекционном процессе. Роль группового процесса и групповой динамики в психотерапии по Ф. Перлзу.

### **Тема 8. Когнитивная психотерапия**

Теория терапии. Патогенез психопатологических расстройств. Процесс психотерапии. Техники терапии. Показания к терапии. Эффективность когнитивной терапии.

### **Тема 9. Поведенческая психотерапия**

Общетеоретические основы бихевиоризма. Стимул-реактивный (S-R) подход. Классическое обусловливание. Представление о промежуточных переменных (S-O-R). Инструментальное обусловливание. Основы оперантного бихевиоризма Б.Ф.Скиннера. Схемы подкрепления.

Изменение поведения как цель бихевиористической психотерапии. Основы прикладного бихевиористического анализа: установление раппорта, операционализация поведения, функциональный анализ.

Основные приемы бихевиористической терапии, основанные на использовании различных видов обусловливания. Тренировка релаксации. Систематическая десентизация. Моделирование. Контробусловливание. Поощрение. Использование записей. Методы предотвращения рецидивов.

### **Тема 10. Нейролингвистическое программирование**

Нейролингвистическое программирование (НЛП) как комплексное психотерапевтическое направление необихевиористической ориентации. Основные источники НЛП: бихевиоризм, райхианская терапия, гештальттерапия. Представление о программах и программировании. Модальности. Коды доступа. Основные предпосылки, составляющие основу модели НЛП. Понятие об установлении якорей. Понятие о мета-модели. Сбор информации. Ограничения модели собеседника (кванторы общности, модальные операторы долженствования). Семантические нарушения.

### **Тема 11. Телесно-ориентированная психотерапия**

Основные положения вегетотерапии В. Райха. Принцип психофизического холизма. Характер как структура невроза. Типы характеров. Критерий здоровья — способность организма реагировать как целое. Механизмы формирования мышечного панциря. Телесные уровни формирования панциря. Принципы и методы работы с панцирями различных уровней.

Биоэнергетический анализ А.Лоуэна. представление о блокировке каналов экспрессии. Слои защит. Представление о характерологических структурах. Пять характерологических структур. Особенности телесной организации при различных типах характер. Иерархия личности. Психологический и телесный уровень биоэнергетической психотерапии. Основные упражнения биоэнергетической психотерапии.

Другие виды телесно ориентированной психотерапии. Рольфинг, метод Фильденкрайза, терапия Янова.

### **Тема 12. Клиент-центрированная психотерапия**

Теория терапии. Генезис невроза. Механизмы терапии. Результат терапии. Техники психотерапии. Современное состояние и тенденции развития клиент-центрированной терапии.

### **Тема 13. Первичная психотерапия**

Теория психопатологии. Теория психотерапии. Механизмы терапии. Процесс и техники терапии. Этап индивидуальной терапии. Этап групповой терапии. Результат

терапии. Основные требования к оценке эффективности психотерапии. Критерии и методы оценки эффективности психотерапии.

#### **Тема 14. Организация психотерапевтической помощи**

Психотерапия в различных областях медицины: психиатрии, наркологии, неврологии, соматической медицине, хирургии. Возрастные аспекты психотерапии.

Особенности психотерапии в работе с различными категориями детей с отклонениями в развитии и их классификация. Возможности различных психотерапевтических направлений для работы с детьми, имеющими отклонения в развитии, и их близкими.

#### **6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).**

##### **Основная литература:**

1. Бурно, М. Е. Клиническая психотерапия : учебное пособие / М. Е. Бурно. — Москва : Академический Проект, 2020. — 800 с. — ISBN 978-5-8291-2700-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/132197>
2. Дереча, В. А. Психотерапевтическая пропедевтика : учебник для вузов / В. А. Дереча. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 294 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14681-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/479045>
3. Кочюнас, Р. Групповая психотерапия : учебное пособие / Р. Кочюнас. — 10-е изд. — Москва : Академический Проект, 2020. — 222 с. — ISBN 978-5-8291-2744-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/132373>
4. Павлов, И. С. Психотерапия в практике: технология психотерапевтического процесса : учебное пособие / И. С. Павлов. — Москва : Академический Проект, 2020. — 512 с. — ISBN 978-5-8291-2809-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/132666>
5. Шарапов, А. О. Кризисная психология : учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. И. Шех. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 538 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11580-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495888>

##### **Дополнительная литература:**

1. Дереча, В. А. Психогенные переживания и расстройства : учебное пособие для вузов / В. А. Дереча, Г. И. Дереча. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13275-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497305>
2. Залевский, Г. В. Когнитивно-поведенческая психотерапия : учебное пособие для вузов / Г. В. Залевский, Ю. В. Кузьмина, В. Г. Залевский. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11802-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496040>
3. Трошихина Е.Г. Неклиническая психотерапия и практикум: Ч. 2: Учебное пособие Санкт-Петербургский государственный университет – 2019. – 104 с.

4. Шарапов, А. О. Экстренная психологическая помощь : учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. В. Логинова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 212 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11584-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495887>

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата) в образовательном процессе используются:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей);
- помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «МАГУ».

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

### **7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:**

- 7.1.1. Лицензионное программное обеспечение отечественного производства: Kaspersky Anti-Virus.
- 7.1.2. Лицензионное программное обеспечение зарубежного производства: Corel Draw, MS Office, Windows 7 Professional, Windows 10.
- 7.1.3. Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства: 7Zip.
- 7.1.4. Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства: Adobe Reader, FlashPlayer, Google Chrome, Mozilla FireFox.

### **7.2. ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:**

1. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://biblioclub.ru>
2. Электронно-библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com>
3. Электронно-библиотечная система «Юрайт» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>

### **7.3. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ**

1. Судебные и нормативные акты РФ <http://sudact.ru/>
2. Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX
3. Электронная база данных Scopus
4. Базы данных компании CLARIVATE ANALYTICS

### **7.4. ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

1. Справочно-правовая система. Консультант Плюс [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
2. eLIBRARY.RU — электронная библиотека научных публикаций [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.elibrary.ru>
3. Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://uisrussia.msu.ru>

## **8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ**

Не предусмотрено.

## **9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ**

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.