

Общество с ограниченной ответственностью
«Национальный центр развития дистанционного образования»

117556, г. Москва, ул. Фруктовая, д.7, к.1, комната 12,
тел. +7-916 171-58-13, e-mail: info@ncrdo.ru, веб-сайт: www.ncrdo.ru

Утверждаю
Приказ № 10 от 24.09.2020
Директор Зотов А.И.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
«Рационально-эмотивная психотерапия»

Общая трудоемкость
108 академических часов

Форма обучения
Заочная

Москва, 2020

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 01 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

3. Профессиональный стандарт «Психолог-консультант», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14.09.2022 № 537н.

1.2. Цель реализации программы и планируемые результаты обучения

Цель: совершенствование профессиональных компетенций, необходимых для осуществления деятельности по оказанию психологической помощи отдельным лицам в рамках имеющейся квалификации.

Обучающийся совершенствует следующие профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология:

Код	Наименование компетенции
ОПК-4	Способность 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

По итогам освоения программы обучающийся должен

знать:

- основные принципы РЭПТ, основные приемы проведения РЭПТ;
- особенности рационального подхода к консультированию по вопросам семьи и брака;

уметь:

- характеризовать основные принципы РЭПТ, основные приемы проведения РЭПТ;
- анализировать особенности рационального подхода к консультированию по вопросам семьи и брака.

Планируемые результаты обучения по программе соответствуют выполняемым трудовым действиям, входящим в профессиональный стандарт «Психолог-консультант»:

Обобщенные трудовые функции	Трудовые функции, реализуемые после обучения	Код	Трудовые действия
Оказание консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам	Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам	А/03.6	Оказание консультационной психологической помощи гражданам, переживающим психологический кризис и дистресс

1.3. Категория обучающихся

К освоению программы допускаются лица, имеющие/получающие образование из перечня профессий СПО/специальностей СПО и перечня направлений/специальностей ВО.

1.4. Форма обучения: заочная.

1.5. Срок освоения программы

Срок освоения программы составляет 108 часов.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№ пп	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоем- кость, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промеж- уточной и итогово- й аттестаци и (ДЗ, З) ¹
			Лек- ции	Тестир- ование	Практич- еские занятия	
1	Основные принципы РЭПТ	5	4	1	0	3
2	Терапевтическая стратегия: основные приемы проведения РЭПТ	5	4	1	0	3
3	Работа над «А»	9	8	1	0	3
4	Работа над «С»	13	12	1	0	3
5	Дискуссия: общие подходы, рекомендации и решение проблем	11	10	1	0	3
6	Поведение психотерапевта: расширение возможностей	11	6	1	4	3
7	Всеобъемлющая рационально- эмоционально-поведенческая терапия	11	6	1	4	3
8	Домашние задания	11	6	1	4	3
9	Этапы курса терапии	11	6	1	4	3
10	Рациональный подход к консультированию по вопросам семьи и брака	13	8	1	4	3
Итоговая аттестация		8				Итогово- е тестиро- вание
ИТОГО		108				

¹ ДЗ – дифференцированный зачет, З – зачет

2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоем кость, в акад. час.	Учебн ые недели
1	Основные принципы РЭПТ	5	1
2	Терапевтическая стратегия: основные приемы проведения РЭПТ	5	1
3	Работа над «А»	9	1-2
4	Работа над «С»	13	2-3
5	Дискуссия: общие подходы, рекомендации и решение проблем	11	3-4
6	Поведение психотерапевта: расширение возможностей	11	4-5
7	Всеобъемлющая рационально-эмоционально-поведенческая терапия	11	5-6
8	Домашние задания	11	6-7
9	Этапы курса терапии	11	7-8
10	Рациональный подход к консультированию по вопросам семьи и брака	13	8-9
	Итоговая аттестация	8	9

2.3. Рабочие программы разделов, дисциплин (модулей)

Наименование разделов, дисциплин (модулей) и тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 1. Основные принципы РЭПТ	Лекция/4 часа	Основные принципы РЭПТ и как их излагать. Основные принципы
	Тестирование /1 час	
Тема 2. Терапевтическая стратегия: основные приемы проведения РЭПТ	Лекция/4 часа	Терапевтическая стратегия: основные приемы проведения РЭПТ. Основные принципы
	Тестирование /1 час	
Тема 3. Работа над «А»	Лекция/8 часов	Работа над «А». Основные принципы
	Тестирование /1 час	
Тема 4. Работа над «С»	Лекция/12 часов	Работа над «С». Основные принципы
	Тестирование /1 час	
Тема 5. Дискуссия: общие подходы, рекомендации и решение проблем	Лекция/10 часов	Дискуссия: общие подходы. Дискуссия: частные рекомендации. Дискуссия: проблемы и их решение
	Тестирование /1 час	
Тема 6. Поведение психотерапевта: расширение возможностей	Лекция/6 часов	Поведение психотерапевта: расширение возможностей. Основные принципы
	Практическое занятие 6 /4 часа	Выполните задание: По какой причине вопросы, которые начинаются словом «почему», относятся к ошибочным и

		закрытым вопросам? Перефразируйте следующие вопросы, заменив «почему» другим вопросительным словом. 1. Почему вы часто ссоритесь с партнером? 2. Почему вы испытываете страх на публике? 3. Почему вы решили обратиться за психологической помощью?
	Тестирование /1 час	
Тема 7. Всеобъемлющая рационально-эмоционально-поведенческая терапия	Лекция/6 часов	Всеобъемлющая РЭПТ. Основные принципы
	Практическое занятие 7 /4 часа	Выполните задание: Попробуйте придумать фразы самоподдержки, используя все три типа утверждений Мейхенбаума, для пациентов со следующими проблемами: - взаимоотношения: спорить с любящим супругом; - ребенок боится спать один в темноте; - мужчина боится, что не сможет удовлетворить свою партнершу; - пациент боится возразить врачу.
	Тестирование /1 час	
Тема 8. Домашние задания	Лекция/6 часов	Домашние задания. Цель и задачи
	Практическое занятие 8 /4 часа	Дайте ответы: 1. Какова основная цель домашних заданий в РЭПТ? Обязательны ли они к выполнению? 2. Что делать, если клиент отказывается выполнять домашние задания?
	Тестирование /1 час	
Тема 9. Этапы курса терапии	Лекция/6 часов	Этапы курса терапии. Основное содержание
	Практическое занятие 9 /4 часа	Выполните задание: Используя материал лекции, составьте план терапии для клиента с проблемой: низкая самооценка, боязнь публичных выступлений, стеснительность.
	Тестирование /1 час	
Тема 10. Рациональный подход к консультированию по вопросам семьи и брака	Лекция/8 часов	Рациональный подход к консультированию по вопросам семьи и брака. Основные принципы
	Практическое занятие 10 /4 часа	Дайте ответы: В каких случаях целесообразно консультировать супругов отдельно? В чем состоит сложность семейного консультирования?
	Тестирование /1 час	
Итоговая аттестация	Итоговое тестирование /8 часов	

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

3.1. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

В процессе обучения используется тестирование как форма текущего контроля успеваемости.

Формой промежуточной аттестации по разделам, дисциплинам (модулям) программы является зачет и (или) дифференцированный зачет.

Промежуточная аттестация включает в себя прохождение тестирования и выполнение практического задания. Время, отведенное на прохождение промежуточной аттестации, входит в общую трудоемкость освоения разделов, дисциплин (модулей) и проводится в форме, указанной в учебном плане.

3.2. Формы итоговой аттестации

Итоговая аттестация по программе повышения квалификации предназначена для комплексной оценки уровня знаний обучающегося с учетом целей обучения для установления соответствия уровня знаний обучающегося квалификационным требованиям; для рассмотрения вопросов о предоставлении обучающемуся по результатам обучения права выдачи удостоверения о повышении квалификации.

Итоговая аттестация проводится в форме итогового тестирования по программе обучения, включающего вопросы всех разделов, дисциплин (модулей).

3.3. Критерии оценки результатов освоения образовательных программ

Результаты промежуточной аттестации за освоение обучающимся разделов, дисциплин (модулей) программы оцениваются по стобалльной шкале в следующем соотношении:

- по результатам тестирования на освоение раздела, дисциплины (модуля) – максимально 70 баллов;
- практическое задание по итогам освоения раздела, дисциплины (модуля) – максимальное количество суммарно за все практические задания в разделе, дисциплине (модуле) – 30 баллов.

Количество баллов по стобалльной системе	Результат аттестации в форме «зачет»
81-100	«зачтено»
61-80	«зачтено»
51-60	«зачтено»
50 и менее	«не зачтено»

По результатам итоговой аттестации выставляются отметки в соответствии со следующими критериями оценивания:

Количество баллов по стобалльной системе	Отметка по четырехбалльной системе
91-100	«отлично»
81-90	«хорошо»
70-80	«удовлетворительно»
менее 70	«неудовлетворительно»

Оценка результатов освоения образовательных программ осуществляется Итоговой аттестационной комиссией в соответствии со следующими критериями:

- отметка «отлично» выставляется обучающемуся, показавшему полное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), всестороннее

и глубокое изучение литературы;

- отметка «хорошо» выставляется обучающемуся, показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, допустившему несущественные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий;

- отметка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, показавшему частичное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, сформированность не в полной мере новых компетенций и профессиональных умений для осуществления профессиональной деятельности;

- отметка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, не показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, допустившему серьезные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-технические условия реализации программы

Образовательная организация располагает материально-технической базой, обеспечивающей реализацию образовательной программы и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

4.2. Требования к материально-техническим условиям со стороны обучающегося (потребителя образовательной услуги)

Рекомендуемая конфигурация компьютера:

- Разрешение экрана от 1280x1024
- Pentium 4 или более новый процессор с поддержкой SSE2
- 512 Мб оперативной памяти
- 200 Мб свободного дискового пространства
- Современный веб-браузер актуальной версии (Firefox 22, Google Chrome 27, Opera 15, Safari 5, Internet Explorer 8 или более новый).

4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Образовательная организация обеспечена электронными учебниками, учебно-методической литературой и материалами по всем разделам, дисциплинам (модулям) программы. Образовательная организация также имеет доступ к электронным образовательным ресурсам (ЭОР). Образовательная организация имеет удаленный доступ ЭБС «Университетская библиотека онлайн» (<http://www.biblioclub.ru/>).

При реализации программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в Образовательной организации созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя:

- электронные информационные ресурсы

- электронные образовательные ресурсы
- совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств.

Данная среда способствует освоению обучающимися программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Электронная информационно-образовательная среда Образовательной организации обеспечивает возможность осуществлять следующие виды деятельности:

1. Планирование образовательного процесса.
2. Размещение и сохранение материалов образовательного процесса.
3. Фиксацию хода образовательного процесса и результатов освоения программы.
4. Контролируемый доступ участников образовательного процесса к информационным образовательным ресурсам в сети Интернет.
5. Проведение мониторинга успеваемости обучающихся.

Список литературы и информационных источников

1. Григорьев, Н. Б. Психотехнологии группового тренинга: учебное пособие / Н. Б. Григорьев. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2008. – 176 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277328> (дата обращения: 09.07.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-98238-012-8. – Текст: электронный.
2. Морозова, И. С. Психология семейных отношений: учебное пособие / И. С. Морозова, К. Н. Белогай, Ю. В. Борисенко. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012. – 424 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232383> (дата обращения: 09.07.2024). – ISBN 978-5-8353-1026-5. – Текст: электронный.
3. Общая психология: Тексты: учебное пособие: в 3-х т. / ред. Ю. Б. Дормашев, С. А. Капустин, В. В. Петухов. – 3-е изд., доп. и испр. – Москва: Когито-Центр, 2013. – Том 2, книга 3. Субъект деятельности. – 584 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=209402> (дата обращения: 09.07.2024). – ISBN 978-5-89353-382-8. – Текст: электронный.
4. Психология семьи: учебное пособие: [16+] / сост. М. В. Лукьянова, С. В. Офицерова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 138 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483757> (дата обращения: 09.07.2024). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
5. Старшенбаум, Г. В. Динамическая психиатрия и клиническая психотерапия: практическое пособие / Г. В. Старшенбаум. – Москва: Высшая школа психологии, 2003. – 583 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=65022> (дата обращения: 09.07.2024). – ISBN 5-94405-007-1. – Текст: электронный.
6. Старшенбаум, Г. В. Как стать семейным психологом: тесты, упражнения, ролевые игры: учебник / Г. В. Старшенбаум. – Москва: Психотерапия, 2007. – 473 с. – Режим доступа: по

подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=65667> (дата обращения: 09.07.2024). – ISBN 5-903182-14-3. – Текст: электронный.

7. Старшенбаум, Г. В. Сексуальная и семейная психотерапия / Г. В. Старшенбаум. – Москва: Высшая школа психологии, 2003. – 302 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=64944> (дата обращения: 09.07.2024). – ISBN 5-94408-008-X. – Текст: электронный.

8. Технологии коррекции поведения у лиц с аутистическими расстройствами: учебное пособие (курс лекций): [16+] / авт.-сост. Г. Ю. Козловская; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2019. – 160 с.: схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596410> (дата обращения: 09.07.2024). – Текст: электронный.

4.4. Кадровое обеспечение программы

Реализация программы повышения квалификации обеспечивается педагогическими работниками, требование к квалификации которых регулируется законодательством Российской Федерации в сфере образования и труда.

Актуализация дополнительной профессиональной программы

№ пп	Содержание изменений	Раздел, в который вносятся изменения и дополнения	Дата внесения изменений
1	Актуализация основных источников и литературы	4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	02.10.2021
2	Актуализация с учетом профессионального стандарта «Психолог-консультант» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14.09.2022 № 537н)	1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы	18.12.2022
3	Актуализация основных источников и литературы	4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	24.05.2023
4	Актуализация основных источников и литературы	4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	09.07.2024

Оценочные материалы

Оценочные материалы по программе повышения квалификации размещены на платформе СДО и включают следующие оценочные средства: задания в тестовой форме, практическая работа.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной и итоговой аттестации

1. Верны ли следующие суждения:

А) Первый принцип рационально-эмотивной теории состоит в том, что мысли являются главным фактором, определяющим эмоциональное состояние человека.

Б) Второй принцип рационально-эмотивной теории гласит, что в основе патологии эмоций и многих психопатологических состояний лежат нарушения мыслительных процессов?

Выберите один ответ:

1. Верно только А
2. Верно только Б
3. Верны оба суждения
4. Оба суждения не верны

2. Что является индивидуальной философией РЭП?

Выберите один ответ:

1. Рациональность
2. Этический гуманизм
3. Гедонизм
4. Эпистемология

3. Что такое низкая фрустрационная толерантность (НФТ)?

Выберите один ответ:

1. Это эмоциональные и поведенческие следствия, т.е. неприятные аффективные реакции на события, которые побуждают пациентов искать помощи у психотерапевтов
2. Принятие абсолютистских понятий правоты и ошибочности, это вера в вечные муки в аду за допущенные ошибки, что ведет к чувствам вины и стыда, тревоге и депрессии, а также к враждебности и нетерпимости к окружающим
3. Философия, это позиция личности, выражаемая следующим утверждением: «я не должен делать ничего неприятного, лучше сохранить статус кво, чем рисковать потерей комфорта»

4. На что направлена РЭПТ, как и поведенческая терапия?

Выберите один ответ:

1. Когнитивную терапию
2. Психологическую диагностику
3. Улучшение самочувствия
4. Решение проблемы

5. Какие пункты следует прописать в процессе составления плана терапии?

Выберите один или несколько ответов:

1. Эмоции
2. Заблуждения
3. Верования
4. Поведение

6. В каких формах могут быть заданы пациенту домашние задания?

Выберите один или несколько ответов:

1. Релаксационные задания
2. Задания с использованием воображения
3. Задания с провокацией
4. Письменные задания

7. Какова на практике длительность сеансов РЭПТ?

Выберите один ответ:

1. 45-50 мин
2. 30 мин
3. 60-80 мин

8. Сколько выделяют основных путей для изменения А?

Выберите один ответ:

1. Два
2. Три
3. Четыре

9. Что такое когнитивная дискуссия?

Выберите один ответ:

1. Обсуждение иррациональных верований пациента с использованием воображения
2. Вызов пациента на спор, это полемика по поводу системы иррациональных верований пациента
3. Попытки изменить ошибочные верования пациента с помощью философского верования, дидактического подхода, сократического диалога, описания чужого опыта и других разговорных приемов

10. С чем рационально-эмоционально-поведенческая теория сравнивает желательность конкретного поведения?

Выберите один ответ:

1. Правом выбора
2. Абсолютистскими «должен»
3. Относительностью требования
4. Завышенными ожиданиями

Примеры заданий для практической работы

1. Выполните задание:

По какой причине вопросы, которые начинаются словом «почему», относятся к ошибочным и закрытым вопросам? Перефразируйте следующие вопросы, заменив «почему» другим вопросительным словом.

1. Почему вы часто ссоритесь с партнером?
2. Почему вы испытываете страх на публике?
3. Почему вы решили обратиться за психологической помощью?

2. Выполните задание:

Попробуйте придумать фразы самоподдержки, используя все три типа утверждений Мейхенбаума, для пациентов со следующими проблемами:

- взаимоотношения: спорить с любящим супругом;
- ребенок боится спать один в темноте;
- мужчина боится, что не сможет удовлетворить свою партнершу;
- пациент боится возразить врачу.