

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА

УТВЕРЖДАЮ

Директор института психологии и  
педагогики

/Красова Т.Д./



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.01.06 Основы ориентированной на решение краткосрочной терапии и коучинга**

**Специальность:** 37.05.01 Клиническая психология

**Направленность (профиль):** Клинико-психологическая помощь населению

**Квалификация (степень):** Клинический психолог

**Форма обучения:** очная

**Факультет:** медицинский

**Кафедра:** психологии и психофизиологии

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	5	-	-
Семестр/триместр	9	-	-

Лекции	10	-	-
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	20	-	-
в т. ч. практическая подготовка			
Форма(ы) промежуточной аттестации	Зачет	-	-
Контроль		-	-
Иные формы работы	-	-	-
Самостоятельная работа	42	-	-

**Всего часов:** 72

**Трудоемкость:** 2 зачетных единиц.

Разработчик рабочей программы:

кандидат психологических наук, доцент

И.Г.Колосова

## I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

**Цель изучения дисциплины:** Освоение теоретических и практических основ краткосрочной терапии и коучинга.

**Задачи изучения дисциплины:**

- познакомить с эффективным инструментом работы с рядом типичных современных проблем: тревожные расстройства, депрессия, стресс и другие;
- познакомить со спецификой работы коуч-консультанта;
- расширить спектра работы и повысить эффективности практики психолога-консультанта.

**Место дисциплины в структуре ОПОП:** реализуется в рамках Часть, формируемая участниками образовательных отношений блока Б1. Дисциплины (модули).

**Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<b>ПКС-1</b> Способен организовывать и предоставлять психологические услуги лицам разных возрастов и социальных групп	Знать: - научно обоснованные методы и приемы при реализации стандартных коррекционных, психотерапевтических, профилактических, реабилитационных программ по оптимизации психической деятельности человека и решения конкретной проблемы отдельных лиц и групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ОВЗ; - психологические феномены, категории, методы изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики с позиций существующих в отечественной и зарубежной науке подходов; - психологические технологии, позволяющие решать типовые задачи в различных областях практики, основные подходы к психологическому воздействию на индивида, группы и сообщества.	Знает: - научно обоснованные методы и приемы необходимые для реализации стандартных психотерапевтических, программ по оптимизации психической деятельности человека и решения конкретной проблемы как отдельных лиц, так и групп населения; - основные психологические феномены, категории, методы изучения закономерностей функционирования психики с учетом позиций, существующих в отечественной и зарубежной науке; - психологические технологии, позволяющие решать типовые задачи в такой области практики, как психотерапия, основные подходы к психологическому воздействию на как на индивида, так и группу.

	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать научно обоснованные методы и приемы при реализации стандартных коррекционных, психотерапевтических, профилактических, реабилитационных программ по оптимизации психической деятельности человека и решения конкретной проблемы отдельных лиц и групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ОВЗ;</li> <li>- профессионально воздействовать на уровень развития и особенности познавательной и личностной сферы с целью гармонизации психического функционирования человека;</li> <li>- самостоятельно разрабатывать тактику и стратегию психологического обследования пациента с последующей разработкой способов психологической коррекции и реабилитации.</li> </ul>	<p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать научно обоснованные методы и приемы при реализации стандартных психотерапевтических программ по оптимизации психической деятельности человека и решения конкретной проблемы отдельных лиц и групп населения;</li> <li>- профессионально воздействовать на особенности личностной сферы с целью гармонизации психического функционирования человека;</li> <li>- самостоятельно разрабатывать стратегию психологического обследования пациента, и способов психологической и психотерапевтической коррекции и реабилитации.</li> </ul>
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыком подбора и использования научно обоснованных методов и приемов при реализации стандартных коррекционных, психотерапевтических, профилактических, реабилитационных программ по оптимизации психической деятельности человека;</li> <li>- основными методами и приёмами диагностики, профилактики, экспертизы, коррекции психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и групп.</li> </ul>	<p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыком подбора и использования научно обоснованных методов и приемов при реализации стандартных психотерапевтических программ по оптимизации психической деятельности человека;</li> <li>- основными методами и приёмами профилактики, коррекции психологических свойств и состояний индивидов и групп.</li> </ul>

## II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

**с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу**

### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
	<b>Раздел 1. Теоретические и организационные основы психотерапии</b>	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>20</b>		<b>42</b>
1.	Тема 1. Теоретические основания ориентированной на решение краткосрочной терапии. Эриксоновский гипноз.	14	2	4		8
2.	Тема 2. Техники ориентированной на решение краткосрочной терапии или краткосрочной позитивной терапии.	14	2	4		8
3.	Тема 3. Родственные методы. Нейролингвистическое программирование.	14	2	4		8
4.	Тема 4. Понятие коучинга. Отличие коучинга от консультирования и психотерапии. Преимущества коучинга как вида психологической помощи.	14	2	4		8
5.	Тема 5. Формулировка целей коучинга. Применение схемы SMART (требований к целям). Уровни целей. Структурирование процесса коучинга по уровням целей.	16	2	4		10
	в т.ч. практ. подгот.			2		
	<i>Зачет</i>					
	<b>Итого за 9 семестр</b>	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>20</b>		<b>42</b>

### Очно-заочная форма обучения

не реализуется

### Заочная форма обучения

не реализуется

## III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Текущая аттестация проводится в форме контрольной работы, теста, реферата, и др.

### Типовой вариант контрольной работы

#### 1 вариант.

1. Структура первой и последующих сессий в ОРКТ.
2. Преимущества коучинга как вида психологической помощи.

#### 2 вариант.

1. Особенности краткосрочных подходов в ОРКТ.
2. Определение и роль мотивации в коучинге.

### Примерная тематика рефератов

1. Основные инструменты ОРКТ.

2. Главные стадии краткосрочной ориентированной на решение психотерапии.
3. История коучинга как вида деятельности.
4. Отличие коучинга от консультирования и психотерапии.
5. Элементы коучинга: личность коуча, личность ведомого, организационно-культурная среда, технология коучинга; соотношение между ними.
6. Применение схемы SMART (требований к целям) в структурировании процесса коучинга по уровням целей.
7. Технология проведения коучинга.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачета, экзамена, с использованием следующих оценочных материалов:

**Вопросы к зачету  
(9 семестр, очная форма обучения)**

1. Истоки краткосрочной терапии и история ее развития. История возникновения и развития метода.
2. Цели, задачи и принципы краткосрочной психотерапии. Теоретическая основа и сущность метода. Общие факторы психотерапии. Личность психотерапевта.
3. Практические аспекты применения метода.
4. Оценка изменений в процессе психотерапии.
5. Техники ОРКТ. Показания к использованию метода и его эффективность.
6. Матрица вопросов в ОРКТ.
7. Виды вопросов, их применение и направление. Переход от «жалобы» клиента к цели терапии.
8. Организация поиска ресурсного состояния, инвентаризация мыслей, чувств, поведения и выхода на решение проблемы.
9. Техники: наилучшие наименования, шкалирование, чудесный вопрос, экстернализация, воспоминания из будущего и др.
10. Краткосрочная работа с интенсивными травматическими переживаниями.
11. Схема получения и переработки обратной связи в ОРКТ.
12. Способы вовлечения клиента и повышения эффективности каждой сессии.
13. Специальные инструменты, способствующие улучшению контакта специалиста с клиентом.
14. Теоретическая основа и сущность метода НЛП. Основные принципы и допущения.
15. Техники НЛП. Работа с субмодальностями.
16. Подстройка и ведение. Техники: якорение, мета-модель и милтон-модель, метапрограммы, кинозал и др.
17. Показания к применению и эффективность метода. Проверка на экологичность.
18. Коучинг как вид профессиональной деятельности.
19. Коуч-позиция: определение и принципы коуч-позиции.
20. Основные фасилитационные техники и приемы в коучинге.

21. Решение сложных задач в коучинге с помощью метода ОРКТ (ориентированная на решение краткосрочная терапия).
22. Психологическая составляющая для преодоления психологических барьеров (когнитивно-поведенческий подход): барьеры (сложности) в коучинге.
23. Концептуализация в коучинге (методология КПК-Ц).
24. Метод мотивационного интервью в коучинге.

#### **IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **4.1. Основная литература**

1. Соколова, Е. Т. Психотерапия : учебник и практикум для вузов / Е. Т. Соколова. — 5-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 359 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05416-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538331> (дата обращения: 20.08.2024).

##### **4.2. Дополнительная литература**

1. Олешкевич, В. И. Психология, психотерапия и социальная педагогика А. Адлера : учебник для вузов / В. И. Олешкевич. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 337 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09719-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538372> (дата обращения: 20.08.2024).

#### **V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	<a href="http://psy.su">psy.su</a>	«Психологическая газета» — издание для психологов: профессиональное интернет-издание для психологов и профессиональных объединений в области практической психологии, психотерапии, тренинга, оргконсультирования и коучинга; средство массовой информации о достижениях современной психологии для широкого круга читателей.	Свободный доступ
2.	<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a>	Российское образование: Федеральный портал. Включает ссылки на порталы и сайты образовательных учреждений;	Свободный доступ

		государственные образовательные стандарты; нормативные документы; каталог экскурсий и обучающих программ.	
3.	shop.imaton.com	«Учебно-методический коллектор "Мир психолога"» предоставляет широкий ассортимент книг по психологии, тестов, методик и развивающих игр.	Свободный доступ

## VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем предоставляется неограниченный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	<a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ
3.	<a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a>	Юрайт. Образовательная платформа	Свободный доступ

## VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

## VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

