

**Автономная некоммерческая организация  
Дополнительного профессионального образования  
«Московский Институт Гештальта и Психодрамы»  
(АНО ДПО «МИГИП»)**

**Утверждаю**  
Ректор АНО ДПО «МИГИП»

Н.Г. Лубяницкая  
«10» июня 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа  
– дополнительная общеразвивающая программа  
«Знакомство с психодрамой.  
Встреча с собой и другими»**

**Направленность программы**  
социально-педагогическая

**Количество академических часов**  
100

**Документ по итогам обучения**  
справка об обучении

**Форма обучения**  
очная

Москва, 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Знакомство с психодраматерапией. Встреча с собой и другими» / сост. Е.Ю. Крюкова. - Москва: АНО ДПО «МИГИП», 2024. 12 с.**

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Знакомство с психодраматерапией. Встреча с собой и другими» направлена на расширение представлений о применении приемов и техник психодрамы для самопознания и практики эффективного общения. Программа ориентирована на обучающихся старше 18 лет, желающих ознакомиться с практическим применением метода психодраматерапии, приобрести навыки исследования личностных особенностей и самопознания, расширить репертуар собственных средств эффективного межличностного взаимодействия. Трудоемкость программы 100 академических часов. Программа реализуется в очной форме в течение 4-5 месяцев.

© Крюкова Е.Ю., 2024  
© АНО ДПО «МИГИП», 2024

## Содержание

<b>1. Пояснительная записка.....</b>	<b>4</b>
1.1. Цель реализации программы .....	4
1.2. Требования к результатам освоения программы.....	4
1.3. Требования к квалификации обучающихся .....	5
1.4. Трудоемкость и особенности реализации программы .....	5
<b>2. Содержание программы .....</b>	<b>5</b>
2.1. Учебный план.....	5
2.2. Рабочая программа .....	6
2.3. Календарный учебный график .....	8
<b>3. Формы аттестации и оценочные материалы.....</b>	<b>9</b>
3.1. Текущая аттестация .....	9
3.2. Промежуточная аттестация.....	9
3.3. Итоговая аттестация .....	10
<b>4. Организационно-педагогические условия реализации программы .....</b>	<b>10</b>
4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.....	10
4.1.1. Основная литература .....	10
1.1.2.    Дополнительная литература .....	11
4.1.3. Интернет-ресурсы .....	11
4.2. Материально-технические условия реализации программы.....	12
4.3. Требования к кадровому обеспечению программы .....	12

## **1. Пояснительная записка**

**Актуальность программы.** Ускорение научно-технического прогресса, быстрая смена профессиональных требований, увеличение темпа жизни, появление цифровых технологий и средств коммуникации – все эти факторы повышают давление на психологическую сторону жизнедеятельности человека. Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Знакомство с психодраматерапией. Встреча с собой и другими» позволяет обучающимся познакомиться с возможностями практической психологии (в частности метода Психодрама) для большего понимания себя, развития психологической устойчивости в стрессовых ситуациях, улучшения коммуникаций с окружающими людьми в профессиональной и семейной жизни. Психодрама является методом немедицинской психотерапии. Психодрама — это один из методов действия. Когда человек работает с какой-то своей проблемой, вопросом, потребностью, он это делает с помощью действия. И именно действие позволяет ему быстро продвинуться за пределы того, что он о себе уже знает. Действие в каком-то смысле «правдивее» слов. Мы можем красиво или некрасиво изложить проблему словами, но когда начинаем действовать, то тут случаются неожиданности... Если попытаться дать определение психодраме простыми словами, то получится следующая метафора: «У каждого человека существует внутренний мир, в котором постоянно происходят какие-то воображаемые события. Мы вспоминаем прошлое и представляем будущее, ведем мысленно диалоги (со значимыми для нас людьми и сами с собой). Иногда мы даже конфликтуем сами с собой. Другими словами, в нас происходит внутренняя драма. Если вывести эту драму наружу и сыграть в ролях с помощью группы людей, то и получится психодрама».

Психодрама - идеальный способ развить свою чувственную сферу и навыки наблюдения, что помогает лучше контактировать с людьми, восстановить контакт между членами семьи, избежать разрушительных конфликтов в отношениях и адаптироваться к неизбежным и не всегда приятным переменам. Обучение по дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе «Знакомство с психодраматерапией. Встреча с собой и другими» помогает не только познакомиться с методом психодрамы как с методом работы практического психолога, но и помогает обучающимся иначе посмотреть на мир, на себя, на людей - видеть то, что другие не замечают и пропускают в своем опыте жизни. Это видение делает возможным оказание помощи другим, причем вне зависимости от сферы деятельности или образа жизни.

### **1.1. Цель реализации программы**

Расширение представлений о применении приемов и техник метода психодрамы для самопознания и практики эффективного общения.

### **1.2. Требования к результатам освоения программы**

Планируемые результаты обучения. В результате освоения программы обучающиеся будут:

- **знать** основные этапы развития научной и практической психологии; предмет и методы социальной психологии как отрасли психологического знания; основные этапы развития психодрамы как научной школы; основные подходы к изучению личности в социальной психологии и психодраме; социально-психологические аспекты процесса общения; способы и приемы повышения эффективности процесса коммуникации; социально-психологические аспекты формирования и развития малой группы; методы изучения малой группы; виды влияния группы на индивидуальное поведение человека;

- **уметь** применять навыки анализа и самоанализа поступков, вербального и невербального поведения; использовать способы преодоления и профилактики барьеров общения; применять навыки рефлексивного и активного слушания, безоценочной позиции в процессе общения, использовать техники «Я-высказывание» в процессе межличностного взаимодействия;

- **получат возможность** познакомиться с моделью профессиональной деятельности психодраматиста; расширить собственные представления о сфере применения практической психологии.

### 1.3. Требования к квалификации обучающихся

На обучение по дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе «Знакомство с психодраматерапией. Встреча с собой и другими» принимаются лица, имеющие образование не ниже среднего общего.

### 1.4. Трудоемкость и особенности реализации программы

*Общее количество академических часов* – 100, из них 30 ак.ч. – лекции, 56 ак. ч. – практические занятия, 10 ак.ч. – самостоятельная работа обучающихся; 4 ак.ч. – промежуточная и итоговая аттестация.

*Режим занятий:* 16-18 ак. ч. в неделю, 5 встреч (см. п. 2.3. Календарный учебный график).

*Срок освоения программы* - 4-5 месяцев.

*Виды учебной деятельности:* аудиторные занятия (лекции, практические занятия), самостоятельная работа обучающихся. Программа может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

Форма итоговой аттестации: зачет.

## 2. Содержание программы

### 2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Всего ак.ч.	Виды учебных занятий		Сам. работа (ак.ч)	Форма аттестации
			лекции (ак.ч)	практические занятия (ак.ч)		
1	Психология как наука	20	14	4	2	текущая (опрос)
2	Личность в социальном мире	20	4	14	2	текущая (опрос)
3	Психология процесса общения	18	4	12	2	текущая (опрос)
	Промежуточная аттестация	2				зачет (круглый стол)
4	Психология малой группы	20	4	14	2	текущая (опрос)
5	Психодрама как метод практической психологии	18	4	12	2	текущая (опрос)
	Итоговая аттестация	2				зачет (опрос)
	Всего	100	30	56	10	

## 2.2. Рабочая программа

Наименование раздела (ак.ч)	Виды учебных занятий/работ – ак.ч.	Содержание
<b>1. Психология как наука (20 к.ч)</b>	Лекции – 14 ак.ч.	<b>История развития научной и практической психологии (9 ак.ч).</b> Развитие представлений о предмете и методах психологии. Бытовое и научное представление о природе психологических явлений. <b>Социальная психология как отрасль психологического знания (5 ак.ч).</b> История развития социально-психологического знания. Методы социальной психологии.
	Практические занятия – 4 ак.ч.	<b>Сферы применения практической психологии (4 ак.ч).</b> Круглый стол.
	Самостоятельная работа – 2 ак.ч.	Психодрама как научная школа. Основные этапы развития психодрамы.
<b>2. Личность в социальном мире (20 ак.ч)</b>	Лекции – 4 ак.ч.	<b>Личность в социально-психологическом контексте (4 ак.ч).</b> Понятие о личности в социальной психологии. Я-концепция и самооценка. Социальная идентичность. Социальные роли. Этапы процесса социализации личности.
	Практические занятия – 14 ак.ч.	<b>Социальные установки и суждения (5 ак.ч).</b> Факторы, влияющие на формирование суждений. Процесс интерпретации поведения других людей. Ошибки атрибуции. Стереотипы и эталоны понимания. Развитие навыков анализа и самоанализа влияния суждений, стереотипов и эталонов восприятия на интерпретацию поведения других людей. <b>Поведение и поступок (9 ак.ч).</b> Проявление личности в поведении. Вербальное и невербальное поведение. Защитные механизмы и их проявление в поведении (рационализация, проекция, слияние). Личность и поступок. Развитие навыков анализа и самоанализа вербального и невербального поведения.
	Самостоятельная работа – 2 ак.ч.	Самоэффективность и самопрезентация: теория и практическая реализация.
<b>3. Психология процесса общения (18 ак.ч)</b>	Лекции – 4 ак.ч.	<b>Социально-психологическая характеристика процесса общения (4 ак.ч).</b> Межличностное общение, его виды и функции. Особенности процесса коммуникации. Каналы передачи информации. Механизмы обратной связи. Особенности процесса восприятия в процессе общения.
	Практикум – 12 ак.ч.	<b>Трансляция информации и коммуникативные барьеры (5 ак.ч).</b> Развитие представлений о способах создания общего поля в процессе общения и коммуникативных барьерах. Развитие навыков

Наименование раздела (ак.ч)	Виды учебных занятий/работ – ак.ч.	Содержание
		<p>преодоления и профилактики коммуникативных барьеров.</p> <p><b>Умение слушать и слышать других в процессе общения (7 ак.ч).</b> Развитие навыков рефлексивного и активного слушания, безоценочной позиции в процессе общения, использования техники «Я-высказывание» в процессе взаимодействия, развитие способности к эмпатии.</p>
	Самостоятельная работа – 2 ак.ч.	Процесс взаимодействия с точки зрения различных научных подходов (необихвиаризм, этогенетический подход, транзактный анализ Э.Берна)
<b>Промежуточная аттестация (2 ак.ч)</b>	Зачет – 2 ак.ч.	Проводится в форме круглого стола (см. раздел 3.2).
<b>4. Психология малой группы (20 ак. ч)</b>	Лекции – 4 ак.ч.	<b>Характеристика малой группы в социальной психологии (4 ак.ч).</b> Классификация групп. Функции группы. Групповая структура. Внутригрупповые коммуникации. Групповая динамика. Групповая эффективность
	Практические занятия – 14 ак.ч.	<p><b>Социометрия как метод изучения групповой структуры (5 ак.ч).</b> Знакомство с диагностическим методом изучения внутригрупповых отношений, с правилами применения методики, интерпретации результатов, ограничений по применению метода.</p> <p><b>Влияние группы на индивидуальное поведение (9 ак.ч).</b> Фазы группового членства. Влияние групповых норм на личность. Конформизм: влияние большинства/меньшинства. Социальная фасилитация. Социальное расслабление (леность). Деиндивидуализация.</p>
	Самостоятельная работа – 2 ак.ч.	Психология конфликта: виды, причины, способы предотвращения и профилактики.
<b>5. Психодрама как метод практической психологии (18 ак.ч)</b>	Лекции – 4 ак.ч.	<b>Основы профессиональной деятельности психодраматиста (4 ак.ч).</b> Психодрама как встреча. Значение «универсалий» космос, время, пространство, реальность. Акциональный голод.
	Практические занятия – 12 ак.ч.	<p><b>Построение и процесс психодрамы. Инструменты, фазы и формы (5 ак.ч).</b> Инструменты: группа, ведущий психодрамы, сцена, вспомогательные «Я», техники. Фазы: разогрев, игра или действие, обсуждение (эхо группы). Формы психодраматерапии: психодрама, импровизационная игра, ролевая игра, ситуационная игра, социодрама.</p> <p><b>Этика психологического консультирования в психодраме (5 ак.ч).</b> Профессиональное поведение. Отношения с клиентом: конфиденциальность, контракт, границы, вознаграждение. Отношения с</p>

Наименование раздела (ак.ч)	Виды учебных занятий/работ – ак.ч.	Содержание
		обществом. Этический и профессиональный кодекс супервизоров и тренеров психодрамы. <b>Интеграция полученных знаний (2 ак.ч).</b> Рефлексивный семинар.
	Самостоятельная работа – 2 ак.ч.	Типы межлических отношений: вчувствование, перенос, теле. Психодрама как расширение сознания. Дополнительная реальность опыта «Я» (внутренняя и внешняя реальность). Дополнительная реальность как опыт «Ты» (через обмен ролями).
<b>Итоговая аттестация (2 ак.ч)</b>	Зачет – 2 ак.ч.	Проводится в форме устного опроса (см. раздел 3.3)

### 2.3. Календарный учебный график

**1-ый вариант:** аудиторные занятия в сб-вск, 10.00-18.00/11.00-19.00 (18 ак.ч./неделю, 5 недель), занятия в течение 4-5 месяцев + 10 ак.ч. – самостоятельная работа обучающихся.

№	Название раздела	Всего ак.ч.	Виды учеб. дея-ти	Недели				
				1	2	3	4	5
1.	Психология как наука	<b>20</b>	ауд.	<b>18</b>				
			с/р	2				
2.	Личность в социальном мире	<b>20</b>	ауд.		<b>18</b>			
			с/р		2			
3.	Психология процесса общения	<b>18</b>	ауд.			<b>16</b>		
			с/р			2		
	Промежуточная аттестация	<b>2</b>	зачет			<b>2</b>		
4.	Психология малой группы	<b>20</b>	ауд.				<b>18</b>	
			с/р				2	
5.	Психодрама как метод практической психологии	<b>18</b>	ауд.					<b>16</b>
			с/р					2
	Итоговая аттестация	<b>2</b>	зачет					<b>2</b>
	Всего	<b>100</b>		<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>

**2-ой вариант:** 1 учебное занятие в неделю/ 9 ак.ч., 2-3 занятия в месяц, 10 встреч + 10 ак.ч. – самостоятельная работа обучающихся.



№	Название раздела	Всего ак.ч.	Виды учеб. дея-ти	Недели									
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Психология как наука	20	ауд.	9	9								
			с/р	1	1								
2.	Личность в социальном мире	20	ауд.			9	9						
			с/р			1	1						
3.	Психология процесса общения	18	ауд.					9	7				
			с/р					1	1				
	Промежуточная аттестация	2	зачет						2				
4.	Психология малой группы	20	ауд.							9	9		
			с/р								1	1	
5.	Психодрама как метод практической психологии	18	ауд.									9	7
			с/р										1
	Итоговая аттестация	2	зачет										2
	Всего			10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

### 3. Формы аттестации и оценочные материалы

#### 3.1. Текущая аттестация

Текущая аттестация обучающихся проводится преподавателем, ведущим занятия в учебной группе, на протяжении всего обучения по программе. Текущий контроль знаний включает в себя наблюдение преподавателя за учебной работой обучающихся и проверку качества знаний, умений и навыков, которыми они овладели на определенном этапе обучения посредством опроса, разбора кейсов на практических занятиях и в иных формах, установленных преподавателем.

#### 3.2. Промежуточная аттестация

Форма – зачет (круглый стол).

##### Критерии оценивания.

Результат зачёта	Критерии оценки образовательных результатов
зачтено	Обучающийся демонстрирует высокий уровень включенности в процесс дискуссии, умение аргументировать и оппонировать, уважительное отношение к участникам мероприятия.
не зачтено	Обучающийся демонстрирует низкий уровень включенности процесс дискуссии, аргументирует преимущественно с опорой на субъективное мнение, проявляет неуважительное отношение к участникам дискуссии.

##### Примеры оценочных материалов.

Вопросы для обсуждения в процессе круглого стола:

1. Может ли животное быть личностью?
2. Какие факторы в большей степени влияют на формирование и развитие личности: биологические или социальные?
3. Завышенная самооценка: плюсы и минусы для человека и для его окружения.
4. Конформизм – хорошо или плохо?

### 3.3. Итоговая аттестация

Форма – зачет (устный опрос).

Критерии оценивания.

Результат зачёта	Критерии оценки образовательных результатов
зачтено	Обучающийся демонстрирует знание материала, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно использует в ответах учебно-методический материал исходя из специфики практических вопросов и задач, показывает владение необходимыми навыками и приёмами их выполнения.
не зачтено	Обучающийся демонстрирует незнание значительной части программного материала, допускает существенные ошибки.

#### Примеры оценочных материалов.

Вопросы для устного опроса:

1. Основные этапы развития научной и практической психологии
2. Предмет и методы социальной психологии как отрасли психологического знания.
3. Основные этапы развития психодрамы как научной школы.
4. Основные подходы к изучению личности в социальной психологии и психодраме.
5. Этапы социализации личности.
6. Социально-психологические аспекты процесса общения.
7. Влияние характеристик личности на процесс межличностного общения.
8. Влияние установок и стереотипов на процесс межличностного общения.
9. Способы и приемы повышения эффективности процесса коммуникации.
10. Способы и приемы профилактики и преодоления барьеров общения.
11. Социально-психологические аспекты формирования и развития малой группы.
12. Характеристика и сфера применения метода социометрии.
13. Виды влияния группы на индивидуальное поведение человека.
14. Основные этапы психодраматической сессии.
15. Характеристика инструментов психодрамы.
16. Формы психодраматизации.
17. Этические принципы психологического консультирования в психодраме.

### 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

#### 4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

##### 4.1.1. Основная литература

1. Избранные статьи по гештальт-терапии, психодраме и футуропрактике. Часть 3. Психодрама / Н.Б. Долгополов. М., 2015. С.284-330.
2. Прикладные аспекты психодрамы: учебно-методические материалы. Выпуск 8 / под ред. Н.Б. Долгополова, Е.С. Палачевой. М.: АНО ДПО «МИГИП», 2017. 84 с.

3. Психодрама на сцене и в жизни. Выпуск 5 (Юбилейный, посвященный 20-летию МИГИП). М., 2015. 135 с.
4. Психодрама на сцене и за кулисами. Выпуск 4. М.: ООО «НИПЦК Восход-А», 2011. 240 с.

#### **1.1.2. Дополнительная литература**

1. Андреева Г.М. Социальная психология : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению и специальности "Психология" / Г.М. Андреева. – Издание 5-е, исправленное и дополненное. – Москва : Аспект Пресс, 2014. – 363 с.
2. Беляев В.А., Путешествие в психодраму и социологию. М.: Издательство «Красанд», 2019.
3. Еникеев, М.И. Общая и социальная психология: Учебник / М.И. Еникеев. - М.: Норма, 2017. - 176 с.
4. Играть по-русски. Психодрама в России: истории, смыслы, символы. Независимая фирма «Класс», 2003.
5. История психодрамы в России. Журнал практического психолога. 2002. №2-3.
6. Лейтц Г. Психодрама. Теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено. М.: Издательство «Когито-Центр», 2017.
7. Майерс, Д. Социальная психология / Д. Майерс. - СПб.: Питер, 2018. - 800 с.
8. Марино Рене. История доктора. М., 2001.
9. Михайлова Е.Л. «Я у себя одна», или Веретено Василисы. Независимая фирма «Класс», 2003.
10. Михайлова Е.Л. Вчера наступает внезапно. Психодрама и культура повседневности. М.: Издательство «Класс», 2009
11. Питцеле П. Колодези отцов наших. Личная встреча с мифами Книги Бытия. Независимая фирма «Класс», 2013.
12. Свенцицкий, А.Л. Социальная психология: Учебник для бакалавров / А.Л. Свенцицкий. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 408 с.
13. Твердякова Е.В. О классической психодраме // Психодрама на сцене и за кулисами. 2004. Выпуск 2. С. 108-115.
14. Шайффеле Э. Изменения сознания в психодраме и социодраме // Психодрама и современная психотерапия. 2003. Выпуск 3. С.12-28.

#### **4.1.3. Интернет-ресурсы**

1. eLibrary [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 03.06.2024).
2. Psyjournals.ru [Электронный ресурс] : портал психологических изданий. URL: <http://psyjournals.ru> (дата обращения: 03.06.2024).
3. ScienceDirect [Электронный ресурс] : издательство Elsevier. URL: <http://www.sciencedirect.com> (дата обращения: 03.06.2024).
4. Вопросы психологии [Электронный ресурс] : ООО «Вопросы психологии». URL: <http://www.voppsy.ru> (дата обращения: 03.06.2024).
5. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 03.06.2024).

6. Электронная библиотека ФГБОУ ВО МГППУ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.psychlib.ru> (дата обращения: 03.06.2024).

#### **4.2. Материально-технические условия реализации программы**

Для обеспечения интерактивных методов обучения во время лекционных и практических занятий требуется аудитория с необходимой мебелью: стулья по количеству участников, доска или флипчат, мел или маркеры. Необходимо использование аудиторий со специальным расположением стульев для групповой работы или с возможностью поменять расположение мебели. Инвентарь для практических занятий: мягкие игрушки, набор тканей разного цвета, игрушки мелких форм для работы на столе.

Для обеспечения изучаемых понятий и техник психологического консультирования, необходимы технические средства для прослушивания аудиозаписей или демонстрации видеозаписей учебных фильмов. В учебном процессе для освоения каждой темы программы предполагается использование различных дидактических компонентов ИКТ-поддержки для показа тематических презентаций: компьютерное и мультимедийное оборудование, программное обеспечение Microsoft Office (Word, Power Point).

Практические занятия могут быть реализованы с активной дистанционной поддержкой, предполагающей применение информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников в дистанционном формате на платформе ZOOM. Проведение практических занятий с использованием ДОТ предполагает наличие у обучающихся персональных электронных устройств (компьютер/ноутбук/планшет/мобильное устройство) с возможностью подключения к сети Интернет.

#### **4.3. Требования к кадровому обеспечению программы**

Наличие высшего профессионального образования или среднего профессионального образования по направлению подготовки "Образование и педагогика" или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы.