

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

Утверждаю
Ректор АНО ДПО «МИГИП»

Н.Г. Лубяницкая
«07» ноября 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
– дополнительная общеразвивающая программа
*«Работа с защитными механизмами психики методом психодрама»***

Направленность программы
социально-педагогическая

Количество академических часов
90

Документ по итогам обучения
справка об обучении

Форма обучения
очная

Москва, 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Работа с защитными механизмами психики методом психодрама» / сост. Н.С. Рузляева, М. В. Курышкина. - Москва: АНО ДПО «МИГИП», 2025. 13 с.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Работа с защитными механизмами психики методом психодрама» направлена на расширение представлений о применении приемов и техник метода 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 90 академических часов. Программа реализуется в очной форме в течение 4-5 месяцев.

© Рузляева Н.С.,
Курышкина М.В., 2025
© АНО ДПО «МИГИП», 2025

Содержание

1. Пояснительная записка.....	4
1.1. Цель реализации программы	4
1.2. Требования к результатам освоения	4
1.3. Требования к квалификации обучающихся	4
1.4. Трудоемкость программы	4
2. Содержание программы.....	4
2.1. Учебный план.....	4
2.2. Рабочая программа	5
2.3. Календарный учебный график	10
3. Формы аттестации и оценочные материалы.....	10
3.1. Текущая аттестация	10
3.2. Промежуточная аттестация.....	10
3.3. Итоговая аттестация	11
4. Организационно-педагогические условия реализации программы	11
4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.....	11
4.1.1. Основная литература	11
4.1.2. Дополнительная литература.....	12
4.1.3. Интернет-ресурсы	13
4.2. Материально-технические условия реализации программы.....	13
4.3. Требования к кадровому обеспечению программы	13

1. Пояснительная записка

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

В результате освоения программы обучающиеся будут:

- **знать** виды и функции защитных механизмов психики с точки зрения ролевой теории Я. Морена; основные положения теории креативности и спонтанности Я. Морена; способы и специфику работы с защитными механизмами психики методом психодрама; способы осознания, контейнирования и проработки собственных защитных механизмов ведущего психодраматической группы;

- **уметь** применять способы осознания, контейнирования и проработки собственных защитных механизмов

- **получат возможность** расширить представления о способах и методах организации групповой терапии и консультирования с помощью метода психодрама; расширить арсенал эффективных техник для самопознания.

1.3. Требования к квалификации обучающихся

На обучение по дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программе «Работа с защитными механизмами психики методом психодрама» принимаются лица, имеющие образование не ниже среднего общего.

1.4. Трудоемкость программы

Общее количество академических часов - 90, из них – 18 ак.ч. – лекции, 68 ак.ч – практические занятия; 4 ак.ч. – промежуточная и итоговая аттестация.

Режим занятий: программа изучается в форме 2-х дневных занятий по 18 ак. часов, встречи 1-2 раза в месяц (см. 2.3. Календарный учебный график).

Срок освоения программы - 4-5 месяцев.

Виды учебной деятельности: аудиторные 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 акад. часов	Лекции (ак.ч.)	Практические занятия (ак.ч)	Форма аттестации
1.	Защитные механизмы психики	9	2	7	текущая (опрос)
2.	Примитивные защиты и способы работы с ними в психодраме	25	6	19	текущая (опрос)
	Промежуточная аттестация	2	-	-	зачет (опрос)
3.	Защиты высшего уровня и	36	8	28	текущая

№ п/п	Наименование раздела	Всего акад. часов	Лекции (ак.ч.)	Практические занятия (ак.ч)	Форма аттестации
	способы работы с ними				(опрос)
4.	Механизмы психических защит и их влияние на ролевые конфликты	16	2	14	текущая (опрос)
	Итоговая аттестация	2	-	-	зачет (опрос)
	Всего:	90	18	68	

2.2. Рабочая программа

Наименование раздела (ак.ч)	Виды учебных занятий/работ –ак.ч.	Содержание
1. Защитные механизмы психики (9 ак.ч)	Лекция, практическое занятие – 9 ак.ч.	Защитные механизмы психики (лекция - 2 ак.ч., практическое занятие – 7 ак.ч.) Обзор представлений о механизмах психических защит в различных подходах. Какие бывают, для чего нужны. Влияние на процесс психотерапии. Функции: диагностическая, нормализации социальных отношений и взаимодействий, снижения напряжения (разряжение интер- и интрапсихических конфликтов), социальная адаптация. Практическое занятие: упражнения, направленные на формирование и поднятие энергии группы, социальное взаимодействие, шеринг.
2. Примитивные защиты и способы работы с ними в психодраме (25 ак.ч)	Лекция, практическое занятие – 9 ак.ч.	Примитивные защиты: изоляция, отрицание, сверхконтроль (лекция – 2 ак.ч., практическое занятие – 7 ак.ч) Принципы, функции примитивных психических защит: изоляция, отрицание, сверхконтроль - с точки зрения ролевой теории Я.Морено. Психодраматический подход в работе с примитивными защитами: изоляцией, отрицанием, сверхконтролем. Практическое занятие: отработка в мини-группах по 2-3 человека упражнений, направленных на развитие умений справляться с примитивными защитами клиента/ протагониста или группы. изоляция, отрицание, сверхконтроль. Обучение способам осознания, контейнирования и проработки собственных примитивных

Наименование раздела (ак.ч)	Виды учебных занятий/работ –ак.ч.	Содержание
		защит, в работе с клиентом/протагонистом или группой. изоляция, отрицание, сверхконтроль.
	Лекция, практическое занятие – 9 ак.ч.	<p>Примитивные защиты: примитивная идеализация (обесценивание), проекция, интроекция и проективная идентификация (лекция – 2 ак.ч., практическое занятие – 7 ак.ч)</p> <p>Принципы, функции примитивных психических защит: примитивная идеализация (обесценивание), проекция, интроекция и проективная идентификация - с точки зрения ролевой теории Я.Морено.</p> <p>Психодраматический подход в работе с примитивными защитами: примитивная идеализация (обесценивание), проекция, интроекция и проективная идентификация.</p> <p>Практическое занятие: отработка в мини-группах по 2-3 человека упражнений, направленных на развитие умений справляться с примитивными защитами клиента/ протагониста или группы. примитивная идеализация (обесценивание), проекция, интроекция и проективная идентификация. Обучение способам осознания, контейнирования и проработки собственных примитивных защит, в работе с клиентом/протагонистом или группой. примитивная идеализация (обесценивание), проекция, интроекция и проективная идентификация.</p>
	Лекция, практическое занятие – 7 ак.ч.	<p>Примитивные защиты: расщепление, диссоциация (лекция – 2 ак.ч., практическое занятие – 5 ак.ч)</p> <p>Принципы, функции примитивных психических защит: расщепление, диссоциация - с точки зрения ролевой теории Я. Морено.</p> <p>Психодраматический подход в работе с примитивными защитами: расщепление, диссоциация.</p> <p>Практическое занятие: отработка в мини-группах по 2-3 человека упражнений, направленных на развитие умений справляться с примитивными защитами клиента/ протагониста или группы. расщепление, диссоциация. Обучение</p>

Наименование раздела (ак.ч)	Виды учебных занятий/работ –ак.ч.	Содержание
		способам осознания, контейнирования и проработки собственных примитивных защит, в работе с клиентом/протагонистом или группой. расщепление, диссоциация.
Промежуточная аттестация (2 ак.ч)	Зачет – 2 ак.ч.	Проводится в форме дискуссии, круглого стола (см. раздел 3.2)
3. Защиты высшего уровня и способы работы с ними (36 ак.ч)	Лекция, практическое занятие – 9 ак.ч.	<p>Защиты высшего уровня: репрессия/вытеснение, регрессия, изоляция (лекция – 2 ак.ч., практическое занятие – 7 ак.ч)</p> <p>Принципы, функции психических защит высшего уровня: репрессия/вытеснение, регрессия, изоляция - с точки зрения ролевой теории Я. Морено.</p> <p>Психодраматический подход в работе с психическими защитами высшего уровня: репрессия/вытеснение, регрессия, изоляция.</p> <p>Практическое занятие: отработка в мини-группах по 2-3 человека упражнений, направленных на развитие умений справляться с психическими защитами высшего уровня клиента/ протагониста или группы. репрессия/вытеснение, регрессия, изоляция. Обучение способам осознания, контейнирования и проработки собственных психических защит высшего уровня, в работе с клиентом/протагонистом или группой. репрессия/вытеснение, регрессия, изоляция.</p>
	Лекция, практическое занятие – 9 ак.ч.	<p>Защиты высшего уровня: интеллектуализация, рационализация, морализация, компартиментализация (лекция – 2 ак.ч., практическое занятие – 7 ак.ч)</p> <p>Принципы, функции психических защит высшего уровня: интеллектуализация, рационализация, морализация, компартиментализация - с точки зрения ролевой теории Я. Морено.</p> <p>Психодраматический подход в работе с психическими защитами высшего уровня: интеллектуализация, рационализация, морализация, компартиментализация.</p> <p>Практическое занятие: отработка в мини-группах по 2-3 человека упражнений,</p>

Наименование раздела (ак.ч)	Виды учебных занятий/работ –ак.ч.	Содержание
		<p>направленных на развитие умений справляться с психическими защитами высшего уровня клиента/ протагониста или группы. интеллектуализация, рационализация, морализация, компартиментализация. Обучение способам осознания, контейнирования и проработки собственных психических защит высшего уровня, в работе с клиентом/протагонистом или группой. интеллектуализация, рационализация, морализация, компартиментализация.</p>
	<p>Лекция, практическое занятие – 9 ак.ч.</p>	<p>Защиты высшего уровня: анулирование, разворот против себя, смещение, реактивное образование (лекция – 2 ак.ч., практическое занятие – 7 ак.ч)</p> <p>Принципы, функции психических защит высшего уровня: анулирование, разворот против себя, смещение, реактивное образование - с точки зрения ролевой теории Я.Морено.</p> <p>Психодраматический подход в работе с психическими защитами высшего уровня: анулирование, разворот против себя, смещение, реактивное образование.</p> <p>Практическое занятие: отработка в мини-группах по 2-3 человека упражнений, направленных на развитие умений справляться с психическими защитами высшего уровня клиента/ протагониста или группы. анулирование, разворот против себя, смещение, реактивное образование. Обучение способам осознания, контейнирования и проработки собственных психических защит высшего уровня, в работе с клиентом/протагонистом или группой. анулирование, разворот против себя, смещение, реактивное образование</p>
	<p>Лекция, практическое занятие – 9 ак.ч.</p>	<p>Защиты высшего уровня: компенсация, сублимация, реверсия, идентификация, отреагирование (лекция – 2 ак.ч., практическое занятие – 7 ак.ч)</p> <p>Принципы, функции психических защит высшего уровня: компенсация, сублимация, реверсия, идентификация, отреагирование - с точки зрения ролевой теории Я.Морено.</p>

Наименование раздела (ак.ч)	Виды учебных занятий/работ –ак.ч.	Содержание
		<p>Психодраматический подход в работе с психическими защитами высшего уровня: компенсация, сублимация, реверсия, идентификация, отреагирование.</p> <p>Практическое занятие: отработка в мини-группах по 2-3 человека упражнений, направленных на развитие умений справляться с психическими защитами высшего уровня клиента/ протагониста или группы. компенсация, сублимация, реверсия, идентификация, отреагирование.</p> <p>Обучение способам осознания, контейнирования и проработки собственных психических защит высшего уровня, в работе с клиентом/протагонистом или группой. компенсация, сублимация, реверсия, идентификация, отреагирование.</p>
<p>4. Механизмы психических защит и их влияние на ролевые конфликты (16 ак.ч)</p>	<p>Лекция, практическое занятие – 9 ак.ч.</p>	<p>Теория креативности и спонтанности Я. Морено (лекция – 2 ак.ч., практическое занятие – 7 ак.ч)</p> <p>Механизмы примитивных и высших психических защит в рамках теории креативности и спонтанности Я.Л. Морено.</p> <p>Практическое занятие: развитие навыков по отслеживанию дефицитарных, перегретых ролей терапевта и соотнесение их с механизмом психических защит клиента.</p>
	<p>Практическое занятие – 7 ак.ч.</p>	<p>Ассимиляция опыта, подведение итогов (практическое занятие – 7 ак.ч)</p> <p>Тематическая дискуссия: важность психических защит в онтогенезе индивидуума. Процесс - анализ кейсов.</p>
<p>Итоговая аттестация (2 ак.ч)</p>	<p>Зачет – 2 ак.ч.</p>	<p>Проводится в форме устного опроса (см. раздел 3.3)</p>

2.3. Календарный учебный график

Программа реализуется в формате 2-х дневных очных встреч по 18 ак.часов.

№	Наименование раздела	Всего ак. часов	2025/26 уч.год			
			Янв-февр	Февр-март	Март-апрель	Апрель-май
1.	Защитные механизмы психики	9	9			
2.	Примитивные защиты и способы работы с ними в психодраме	25	9	16		
	Промежуточная аттестация	2		2		
3.	Защиты высшего уровня и способы работы с ними	36			18	18
4.	Механизмы психических защит и их влияние на ролевые конфликты	16				16
	Итоговая аттестация	2				2
	Всего	90	18	18	18	36

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 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 дискуссии:

1. В чем положительные и отрицательные функции защит для Клиента?
2. Какие примитивные защиты чаще всего встречаются вместе и почему?
3. В чем особенность работы с примитивными защитами?

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. Защитные механизмы психики: виды и функции. Механизмы примитивных и высших психических защит в рамках теории креативности и спонтанности Я.Л. Морено.

2. Психодраматический подход в работе с примитивными защитами: изоляцией, отрицанием, сверхконтролем.

3. Психодраматический подход в работе с примитивными защитами: примитивная идеализация (обесценивание), проекция, интроекция и проективная идентификация.

4. Психодраматический подход в работе с примитивными защитами: расщепление, диссоциация.

5. Психодраматический подход в работе с психическими защитами высшего уровня: репрессия/вытеснение, регрессия, изоляция.

6. Психодраматический подход в работе с психическими защитами высшего уровня: интеллектуализация, рационализация, морализация, компартиментализация.

7. Психодраматический подход в работе с психическими защитами высшего уровня: анулирование, разворот против себя, смещение, реактивное образование.

8. Психодраматический подход в работе с психическими защитами высшего уровня: компенсация, сублимация, реверсия, идентификация, отреагирование.

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 футуโรปрактике. 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, посвящённый 20-летию МИГИП). М., 2015. 135 с.

4. Психодрама на сцене и за кулисами. Выпуск 4. М.: ООО «НИПЦК Восход-А», 2011. 240 с.

5. Работа с чувствами в психодраме: учебно-методические материалы. Выпуск 9 / под ред. Е.Ю. Крюковой, Т.Г. Лячиной, Е.С. Палачевой. М.: АНО ДПО «МИГИП», 2018. 82 с.

4.1.2. Дополнительная литература

1. Барц Э. Игра в глубокое: Введение в юнгианскую психодраму. М.: Класс, 1997.
2. Блатнер Г. А. Психодрама, ролевая игра, методы действия: в 2-х ч.-Пермь, 1993
3. Василюк Ф.Е. Пережить горе // О человеческом в человеке. М.: 1991.
4. Глэддинг С. Психологическое консультирование. Пер. с англ. СПб, 2003
5. Драматерапия / Под ред. С.Митчелла. М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. 320с.
6. Карп М., Холмс П. Психодрама: вдохновение и техника. М., 1997.
7. Келлерман Ф. Психодрама крупным планом. М., 1998.
8. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама. М.: Класс», 1993.
9. Крюгер Р. Лечение психодрамой. Теория и практика. М.: Класс, 2022. 736 с.
10. Кочунас Р. Основы психологического консультирования. Пер. с лит. М, 1999
11. Лейтц Г. Психодрама. Теория и практика. М.: Прогресс, 1994.
12. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика, М: Класс, 2004.
13. Морено З.Т. Психодрама // Психотерапия - что это? Современные представления. М.: Класс, 2000. С. 345-347.
14. Морено З.Т. Психодрама: ролевая теория и концепция социального атома // Эволюция психотерапии. Т. 3. М.: Класс, 1998. С. 256-279.
15. Морено Я.Л. Психодрама. – М.: Эксмо, «Коллекция», 2001.
16. Морено Я.Л. Социометрия: Экспериментальный метод и наука об обществе / Пер. с англ. М.: Академический Проект, 2001. 384с.
17. Огден Т.Х. Проективная идентификация и терапевтическая техника. Киев: Из-во «Бурлака Ростислав», 2020. 260 с.
18. Перлз Ф. Гештальтподход и свидетели терапии. М.: Академический проект, 2020. 207 с.
19. Станер Д. Психические убежища. Патологические организации у психотических, невротических и пограничных пациентов. М.: Когито-Цент, 2017. 239 с.
20. Хинтермейер С. Психодрама. Психотерапия расстройств личности. Харьков: Гуманитарный центр, 2021. 312 с.
21. Шутценбергер А. А. Психодрама. М.: Изд-во «Психотерапия», 2007. 448с.
22. Шутценбергер А. А. Синдром предков. Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциогаммы. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. 240с.
23. Энрайт Дж. Позиция слушателя-терапевта// Вестник РАТЭПП. 1993. №№ 1-2.
24. Эрлахер-Фаркас Б., Йорда К. Монодрама: исцеляющая встреча. От психодрамы к индивидуальной терапии. Киев: Ника-Центр, 2004. 365с.
25. Chesner A. One-to-One Psychodrama Psychotherapy: Applications and Technique , Routledge, UK, 2019.

4.1.3. Интернет-ресурсы

1. eLibrary [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 01.11.2025).
2. Psycjournals.ru [Электронный ресурс] : портал психологических изданий. URL: <http://psycjournals.ru> (дата обращения: 01.11.2025).
3. ScienceDirect [Электронный ресурс] : издательство Elsevier. URL: <http://www.sciencedirect.com> (дата обращения: 01.11.2025).
4. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 01.11.2025).
5. Электронная библиотека ФГБОУ ВО МГППУ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.psychlib.ru> (дата обращения: 01.11.2025).

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.