

Частное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
Учебный центр практической психологии «СЕНТИО»

Рассмотрено

Протокол заседания

Педагогического совета

№ 1 от 14.01.2026г

Утверждено

приказ № 1-У от 14.01.2026 г

директор Иченко Н.А.

Дополнительная общеразвивающая

ПРОГРАММА

"Сексология в психологическом консультировании"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Общий статус подписи: Подпись верна

Сертификат: 69CB05924EF4E7A9821220375D7C1561C3A1685F

Владелец: Иченко Наталия Александровна

Срок действия: Действителен с 18.11.2024 09:55:54 UTC

Действителен до 18.02.2026 10:05:54 UTC

г. Ростов-на-Дону

2026 г

Частное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
Учебный центр практической психологии "СЕНТИО"
«Сексология в психологическом консультировании»

1. Основные характеристики ОП

1.1. Объем программы: 72 часов. Из них 24 часа теории и 23 часа практики и 24 часа самостоятельной работы.

1.2. Цели и задачи:

Целью курса "Сексология в психологическом консультировании" является усовершенствование знаний и практических навыков в области сексуальности, сексуального здоровья, а также психологии сексуальности как направлении сексологии для использования полученных знаний, умений и навыков в психологическом консультировании, половом просвещении и работе по оказанию сексологической помощи человеку и паре.

Задачами курса "Сексология в психологическом консультировании" является:

- знакомство слушателей с теорией и практикой классических и современных направлений сексологии,
- знакомство слушателей с базовыми представлениями о сексуальном здоровье, сексуальности, сексуальном поведении,
- формирование навыков психодиагностики сексуальных нарушений и дисгармоний,
- формирование гипотез работы с случаями сексуальных нарушений и дисгармоний,
- приобретение навыков психологического консультирования в сфере семейно-сексуальных дисгармоний,
- ознакомление участников с основами психотерапии сексуальных расстройств и дисгармоний, которую применяют для решения сложных психологических проблем: сексуальное насилие и его

последствия, травмирующее воспитание в вопросах становления сексуальности, нарушения на этапах психосексуального развития и т.д.

- практическое обучение навыкам психологического консультирования сексуальных расстройств и дисгармоний.

Основные темы курса:

- 1. Понятие нормы и сексуального здоровья в сексологии. Специфика мужской и женской сексуальности.**
- 2. Типы сексуальной активности. Модели сексуальных реакций. Четырехфазная модель У.Мастерса и В.Джонсон. Трехфазная модель Х.Каплан.**
- 3. Фазы психосексуального развития. Сексуальные расстройства. Влияние психологических особенностей личности на возникновение и течение сексуальных нарушений.**
- 4. Диагностика психосексуальных нарушений.**
- 5. Психотерапия сексуальных нарушений.**
- 6. Семейно-сексуальные дисгармонии. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний.**

2. Категория обучающихся: лица, старше 18 лет.

3. Планируемый результат:

Слушатель должен освоить:

- базовые понятия сексологии, теорий психосексуального развития, теорий развития сексуальности,
- диагностические методики, применяемые при исследовании особенностей сексуальности,
- принципы подбора техник для работы с сексуальными нарушениями и дисгармониями,
- основные принципы психотерапии сексуальных нарушений и дисгармоний,

Должен уметь:

- определять тип половой конституции женщин и мужчин,
- дифференцировать нормальные и патологические проявления сексуальности,
- наблюдать и анализировать коммуникации в паре, с целью диагностики семейно-сексуальных дисгармоний,
- использовать техники диагностики сексуальности, когнитивных установок и отношения к сексуальной жизни, а также других техник психотерапии для достижения поставленной в терапии и обучении целей.
- подбирать методы и техники работы, подходящие к конкретному виду клиентского запроса,
- уметь выстраивать коррекционную работу семейно-сексуальных дисгармоний, с использованием психотерапевтических техник,

4. **Выдаваемый документ** по результат успешного освоения программы и сдачи итоговой аттестации – Удостоверение об обучении.

5. **Язык, на котором ведется образовательная деятельность**-русский.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

"Сексология в психологическом консультировании"

Цель: усовершенствование знаний и практических навыков в области сексуальности, сексуального здоровья, а также психологии сексуальности как направлении сексологии

Срок обучения: 3 месяца.

Форма обучения: очная.

№	Наименование тем	Всего часов	Формы контроля			
			Теорет. занятия	Практич. занятия	Самостоятельная работа	Форма контроля
1	Понятие нормы и сексуального здоровья в сексологии. Специфика мужской и женской сексуальности.	12	4	4	4	ПА-зачет
2	Типы сексуальной активности. Модели сексуальных реакций. Четырехфазная модель У.Мастерса и В.Джонсон. Трехфазная модель Х.Каплан.	12	4	4	4	ПА-зачет
3	Фазы психосексуального развития. Сексуальные расстройства. Влияние психологических особенностей личности на возникновение и течение сексуальных нарушений.	12	4	4	4	ПА-зачет
4	Диагностика психосексуальных нарушений	12	4	4	4	ПА-зачет
5	Психотерапия сексуальных нарушений	12	4	4	4	ПА-зачет
6	Семейно-сексуальные дисгармонии. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний	12	4	3	4	Экзамен
	Итоговая аттестация			1		
	Итого	72	24	24	24	

Календарный учебный график

Группа СПК 7-26

Учебный процесс с 04.02.26 по 29.04.26

тема	дата
Понятие нормы и сексуального здоровья в сексологии. Специфика мужской и женской сексуальности.	04.02.26
Понятие нормы и сексуального здоровья в сексологии. Специфика мужской и женской сексуальности.	11.02.26
Типы сексуальной активности. Модели сексуальных реакций. Четырехфазная модель У.Мастерса и В.Джонсон. Трехфазная модель Х.Каплан.	18.02.26
Типы сексуальной активности. Модели сексуальных реакций. Четырехфазная модель У.Мастерса и В.Джонсон. Трехфазная модель Х.Каплан.	25.02.26
Фазы психосексуального развития. Сексуальные расстройства. Влияние психологических особенностей личности на возникновение и течение сексуальных нарушений.	04.03.26
Фазы психосексуального развития. Сексуальные расстройства. Влияние психологических особенностей личности на возникновение и течение сексуальных нарушений.	11.03.26
Диагностика психосексуальных нарушений	25.03.26
Диагностика психосексуальных нарушений	01.04.26
Психотерапия сексуальных нарушений	08.04.26
Психотерапия сексуальных нарушений	15.04.26
Семейно-сексуальные дисгармонии. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний.	22.04.26
Семейно-сексуальные дисгармонии. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний	29.04.26

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

"Сексология в психологическом консультировании"

Тема 1. Понятие нормы и сексуального здоровья в сексологии. **Специфика мужской и женской сексуальности. (12 часов).**

Теоретические занятия (лекции) – (4 часа)

Понятие нормы и сексуального здоровья в сексологии. Параметры сексуального здоровья. Концепции сексуальности. Основные направления изучения сексуальности в современной сексологии. Специфика мужской и женской сексуальности. Особенности мужской сексуальности. Особенности женской сексуальности. Понятие сексуальной культуры. Сексуальная конституция и типы сексуальной активности. УФР. Трохандерный индекс.

Практические занятия – 4 часа.

1. Упражнение «Нарисуй свою сексуальность».

Инструкция. Участники на листе формата А4 делают рисунок на тему: «Моя сексуальность».

Обсуждение упражнения в тройках по следующей схеме:

- Опишите, что нарисовано на вашем рисунке,
- Какие ассоциации приходят, когда вы смотрите на свой рисунок?
- Как эти ассоциации связаны с вашей сексуальностью?
- Какие чувства вызывает у вас ваш рисунок?
- Как эти чувства связаны с вашей сексуальностью?
- Все ли вам нравится на вашем рисунке?
- Можете исправить (перерисовать) то, что вам не нравится в вашем рисунке, или дополнить его чем-то новым.

- Каким образом то, что вы изменили в рисунке, должно повлиять на изменение вашей сексуальности?

По окончании работы в тройках- обсуждение чувств после выполнения упражнения на общей группе.

2. Упражнение "Поговорите о том, что вы знали о сексе в 5 лет"

Инструкция. «Разбейтесь на тройки, представьте, что вам 5 лет и поговорите о том, что вы знаете о сексе и сексуальной жизни из ощущений этого возраста». Время выполнения – 5 минут на каждого участника.

Обсуждение упражнения в тройках по следующей схеме:

- Какие знания о сексуальной сфере вы имели в этом возрасте?
- Какие эпизоды из вашей жизни вы вспомнили, выполняя это упражнение?
- Какие чувства возникли у вас в ходе этого упражнения?
- Как эти чувства влияют на вашу сексуальную жизнь сейчас?

Обсуждение упражнения, вопросы участников.

3. Упражнение "Ассоциации"

Инструкция:

Ведущий предлагает участникам по кругу придумать как можно больше ассоциаций к понятию «сексуальность». Примеры ассоциаций: фейерверк, тяжелая ноша, оружие, моя гордость и т.п. Чем больше ассоциаций, тем лучше. Ответы обучающихся можно фиксировать на доске или ватмане.

Обсуждение полученного опыта.

Самостоятельная работа - 4 часа

Задания для самостоятельной работы:

1. Произвести подсчет трехантерного индекса.

2. Произвести расчеты по Шкале векторного определения половой конституции (Г.С.Васильченко) для мужчин.
3. Произвести расчеты по Шкале векторного определения половой конституции (Г.С.Васильченко) для женщин.

Литература для самостоятельного изучения:

1. Введение в сексологию, И.С.Кон, Москва, «Медицина», 1989 год.

Тема 2. Типы сексуальной активности. Модели сексуальных реакций. Четырехфазная модель У.Мастерса и В.Джонсон. Трехфазная модель Х.Каплан. (12 часов).

Теоретические занятия (лекции) – (4 часа)

Сексуальные реакции и поведенческие акты. Типы сексуальной активности. Модели сексуальных реакций. Четырехфазная модель У.Мастерса и В.Джонсон. Трехфазная модель Х. Каплан. Модели сексуального возбуждения. Цикл сексуального контакта с позиций гештальт-терапии.

Практические занятия – 4 часа

1. Упражнение «Волна».

Инструкция: Займите удобное положение, закройте глаза и слушайте текст медитации:

«Сейчас ты попадаешь в то место, куда не заплывала лодка твоей памяти. Тебе несколько месяцев от роду. Твое крохотное тельце туго спелёнуто. Ручки плотно прижаты к туловищу, ноги неестественно выпрямлены. Ты не можешь шевелиться и только криком выражаешь свое недовольство. Неожиданно все приходит в движение, пеленки ослабевают и тело получает долгожданную свободу. Оно, как пружинка, выпрямляется на миг, и ты шевелишься, копошишься, наслаждаясь, упиваясь движением. Ласковые, нежные прикосновения — чьи это руки? Теплая волна охватывает тельце, и

ты замираешь, каждой клеточкой впитывая прикосновения: еще, еще, не уходите... Теплые руки, прохладный воздух, опять руки... Волна удовольствия и восторга гуляет по телу и исчезает где-то в глубине, когда пленки опять сковывают тебя.

Тебе три года. Ты уже хорошо знаешь, как тебя зовут и кто ты — девочка или мальчик. Только не знаешь почему. Ты смотришь на себя сверху вниз и видишь пухленький, круглый животик с маленькой пимпочкой посередине — это пуп! — и две замечательные ножки. Они принадлежат тебе. Ножки сорвались с места и побежали. Вперед, вперед, босиком по мягкой зелени, а вот камешек — ой, больно, но не останавливаются ножки, бегут. Желтые пятна одуванчиков, лужица... Ах, какая чудесная лужица! Ножки смело ступают в прохладную водичку, и ты чувствуешь мягкое, холодное. Разгоряченные ступни окунулись в грязь, и упоительная волна восторга прокатилась по всему твоему телу. Ты наклоняешься и опускаешь ладошки в темную, мутную воду... У-у-у, как хорошо. Подносишь ладошки к лицу и видишь, что они совсем черные, блестят на солнце; капельки стекают по ручкам и возвращаются назад, в лужу. Сейчас, еще немного — восторг переполняет тебя, и ты что есть сил шлепаешь по этой замечательной луже! Все тело дрожит от радости, от холодных капель воды. Волна удовольствия в твоём теле тоже рассыпается на тысячи брызг, солнечные зайчики сливаются с одуванчиками и пляшут в едином хороводе. Ты набираешь полные легкие воздуха и визжишь, провозглашая свой восторг.

Тебе десять лет. Ты многое знаешь, но еще больше не знаешь. Тебе интересно. Ты умеешь подглядывать и подслушивать. Тебе страшно, но интересно. О чем это они там шепчутся? Фу, как не стыдно! Тебе стыдно, но интересно. Ты играешь в любовь, ловишь взгляд, движение, случайно оказываешься в том же месте и бросаешься в какие-то немислимые, дикие игры. Все кричат, визжат, толкаются, и в этой куче вы вдруг оказываетесь вместе, плотно прижатые друг к другу. От прикосновения чужого тела, от этой близости горячая волна жаром окатывает с ног до головы... ты

вырываешься, убегаешь. Вечером, засыпая, вновь и вновь вспоминаешь, что произошло, и волна возвращается, но уже не такая сильная, еле теплая.

Тебе четырнадцать. Ты спишь, беспокойно разметавшись на своей кровати. Тебе снится сон, что-то неясное, тревожное, но одновременно прекрасное. Это сон-ожидание, сон-предвкушение. Даже во сне ты чувствуешь, как кружится голова, ты летишь или бежишь и просыпаешься внезапно от резкой, сладкой боли... Все твоё тело дрожит, дыхание застряло где-то в груди, сердце колотится бешено. Волна удовольствия и восторга накрыла тебя целиком, разорвала на множество кричащих осколков. Ты пытаешься понять, но ничего не понимаешь. Ты закрываешь глаза и видишь ЭТО. Яркий, пугающий и соблазнительный образ всю жизнь жил в твоём теле, но впервые предстал перед твоим взором. Взрослые называют это сексуальностью. Полусон, полуявь. Образ то приближается, то отступает. Тело напрягается и расслабляется, повинуюсь образу. В какой-то момент волна накатывает в последний раз и медленно, неслышно отступает. Ты просыпаешься, открываешь глаза и понимаешь, что с тобой что-то произошло...»

По окончании работы - обсуждение медитации после выполнения упражнения на общей группе.

2. Упражнение "Техника работы со страхом"

Инструкция: Нарисуйте образ своего сексуального страха.

Обсуждение упражнения в тройках по следующей схеме:

- Опишите, что нарисовано на вашем рисунке,
- Опишите, как этот страх вы ощущаете в теле,
- Когда впервые вы испытали эти ощущения, вспомните ситуацию, в которой возникли эти ощущения,
- Какие еще чувства возникли в той ситуации?

- Зачем возник этот страх в той ситуации, от чего он вас защищал?
- Можете исправить (перерисовать) то, что вам не нравится в вашем рисунке, или дополнить его чем-то новым,
- Представьте свой страх в виде образа и обратитесь к нему, задав интересующие вас вопросы,
- Каким образом то, что вы изменили в рисунке, должно повлиять на ваш страх?
- Что вам необходимо изменить в своем поведении, чтобы преодолеть этот страх?

По окончании работы в тройках- обсуждение чувств после выполнения упражнения на общей группе.

Самостоятельная работа - 4 часа

Задание для самостоятельной работы:

1. Вести дневник своих телесных ощущений и чувств, связанных с сексуальной жизнью.
2. Выполнить подсчет Международного индекса эректильной дисфункции.
3. Выполнить подсчет Индекса женской сексуальной функции (ИЖСФ).

Литература для самостоятельного изучения:

1. Сексуальная и семейная психотерапия, Г.В. Старшенбаум, Москва, Высшая школа психологии, 2003г.

Тема 3. Фазы психосексуального развития. Сексуальные расстройства. Влияние психологических особенностей личности на возникновение и течение сексуальных нарушений. (12 часов)

Теоретические занятия (лекции) – 4 часа

Теория психосексуального развития З.Фрейда- оральная, анальная, фаллическая, латентная, генитальная стадии психосексуального развития человека.

Сексуальные расстройства. Распространенность. Классификация видов сексуальных расстройств. Проявления сексуальных расстройств у мужчин. Проявления сексуальных расстройств у женщин. Причины. Влияние психологических особенностей личности на возникновение и течение сексуальных нарушений, виды психотравмирующих факторов.

Практические занятия – 4 часа

1.Упражнение "Техника работы с чувством стыда"

Инструкция: Нарисуйте образ своего чувства стыда, возникающего в сексуальной сфере.

Обсуждение упражнения в тройках по следующей схеме:

- Опишите, что нарисовано на вашем рисунке,
- Опишите, как проявляется чувство стыда в вашем сексуальном поведении,
- Когда впервые вы испытали это чувство, вспомните ситуацию, в которой возникло это чувство,
- Перед кем возникло чувство стыда и за что оно возникло?
- Считаете ли вы сейчас стыдным то, за что вы испытали чувства стыда?
- Можете исправить (перерисовать) то, что вам не нравится в вашем рисунке, или дополнить его чем-то новым,
- Что вы готовы изменить сейчас в своем поведении, после исследования своего чувства стыда?

2. Упражнение "Техника работы с травмирующими ситуациями"

Обсуждение упражнения в тройках по следующей схеме:

1. При обнаружении в истории клиента ситуации, нанесшей психологическую травму, связанную с сексуальной жизнью, сначала обсудите ее.
2. Предложите клиенту представить себя в том возрасте, когда произошло травмирующее его событие. Как он выглядит, во что одет, что чувствует?
3. Предложите клиенту провести диалог между собой в том возрасте и собой настоящим, взрослым по схеме:
 - Как вы обратитесь к себе маленькому? (если клиент обращается очень сухо и официально, предложите обратиться более мягко и с теплом) .
 - Предложите клиенту рассказать внутреннему ребенку о том, что произошло с ним – « Я знаю, что с тобой произошло....»
 - Расскажите ему о том, что он тогда чувствовал- «Я знаю, что тебе больно, страшно, обидно, стыдно и т.д.. и ты имеешь право на эти чувства.»
 - «Я знаю, что ты чувствовал себя беспомощным и хотел чтобы кто-то тебе помог или поддержал, но.. (помогите клиенту рационально объяснить ребенку, почему этого не произошло).
 - «После этого ты решил, что больше никогда не будешь/или всегда будешь.....»
 - «Мне очень жаль, что все так произошло. Я очень хочу поддержать тебя и сказать, что ты имеешь право на ... (исходя из контекста ситуации).
 - Я всегда буду рядом с тобой, я всегда тебя поддержу и помогу тебе, буду тебя защищать, ты можешь на меня положиться, потому что ты мне очень дорог, и я тебя очень люблю. Я всегда буду рядом с тобой, и мы вместе все преодолеем».
4. Спросите у клиента, что чувствует внутренний ребенок сейчас. Как изменилось его эмоциональное состояние, что он/она сейчас чувствует?

По окончании работы в тройках- обсуждение чувств после выполнения упражнения на общей группе.

Самостоятельная работа - 4 часа

Задание для самостоятельной работы.

1. Упражнение «Работа с убеждением»

1. Выберите убеждение в сфере сексуальности, с которым вы хотите поработать и запишите его.

Далее, дайте ответы на все вопросы, максимально полно.

2. Какая польза от этого убеждения (физическая, психологическая, социальная, духовная)

3. Чего меня лишает это убеждение (физически, психологически, социально, духовно),

4. На сколько от 0 до 10 оно мешает мне достигать цели,

5. В каких случаях убеждение не работает, пример

6. Когда возникло? Сколько было лет, кто что сказал, что за история

7. Чего я на самом деле боюсь? От чего меня защищает это убеждение

8. Если нет этого убеждения, то я тогда...

9. Если я прямо сейчас стану освобожусь от этого убеждения, какой первый шаг я совершу?

2. Изучение литературы:

1. Маслов В. М., Ботнева И. Л., Васильченко Г. С. Нарушения психосексуального развития. Основные этапы формирования сексуальности

// Сексопатология: справочник / Под ред. Г. С. Васильченко. – М., 1990.

Тема 4. Диагностика психосексуальных нарушений. (12 часов)

Теоретические занятия (лекции) – 4 часа

Методы исследования в сексологии. Классификация методов. Этапы сексологического обследования. Цели, условия проведения, методика,

оценка результатов.

Проективные методы диагностики в сексологии. Самооценка сексуальных установок. Самооценка сексуальных реакций. Изучение представлений о мужских и женских качествах. Изучение сексуальных опасений и проблем.

Практические занятия – 4 часа.

1. Упражнение "Тест 16 ассоциаций".

Инструкция:

1. В первый квадрат первого столбца таблицы напишите слово СЕКС. Как можно быстрее, не задумываясь, вписывайте в левый столбец (квадраты 2-16) все ассоциации, которые у Вас возникают с этим словом – любые словосочетания, крылатые выражения, слова.

2. Далее заполните второй столбец – нужно объединить слова в пары — 1 и 2, 3 и 4, 5 и 6 и т.д. Во второй столбик нужно вписать ассоциации, возникающие при объединении слов в пары.

3. Чтобы заполнить третий столбец нужно проделать то же самое – объединить по парам 8 полученных слов и вывести ассоциации, так же поступаем и с 4 столбцом.

4. В итоге получается ключевое слово, благодаря которому можно исследовать негативные установки относительно сексуальной сферы.

1				
2	1			
3		1		
4	2			
5			1	
6	3			
7		2		
8	4			
9				1
10	5			
11		3		
12	6			
13			2	
14	7			
15		4		
16	8			

Самостоятельная работа - 4 часа

Задание для самостоятельной работы:

1. Упражнение «Пентаграмма сексуальности».

Инструкция. «Постройте собственную сексуальную пентаграмму, ответив на вопросы и отобразив в ней развитие всех пяти ее ветвей. Степень развития оцените от 0 до 10, приняв, что 0 это точка в центре, 10- это окончания луча, выходящего из центра».

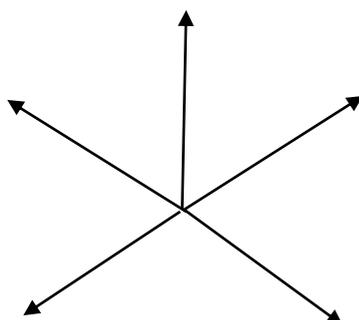
1. *Физическое измерение сексуальности.* Насколько вы внимательны к своим телесным ощущениям, к своему сексуальному возбуждению? Насколько вам приятны прикосновения, физический контакт?

2. *Аффективное измерение.* Насколько выражена у вас потребность в эмоционально близких отношениях? Насколько важен для вас обмен вербальным и невербальным выражением чувств?

3. *Рациональное измерение.* Насколько часто вы фантазируете о сексе, воображаете сексуальное взаимодействие? Насколько важно для вас все понимать и осознавать в сексуальных отношениях?

4. *Социальное измерение.* Насколько выражена роль вашей сексуальности в отношениях с коллегами, знакомыми, родными? Как сильно она определяет вашу социальную жизнь?

5. *Духовное измерение.* Насколько сексуальность определяет ваш образ жизни? Насколько ваша сексуальность связана с системой ценностей? Насколько сильно влияние вашей сексуальности на решение трансцендентных вопросов: поиск смысла, ответственность, конечность, одиночество, несовершенство?»



2. Изучение литературы:

1. Л.Н. Акимова, «Психология сексуальности», СМИЛ, 2005г,

Тема 5. Психотерапия сексуальных нарушений. (12 часов)

Теоретические занятия (лекции) – 4 часа

Рациональная психотерапия в коррекции сексуальных нарушений.
Эмоционально-образная терапия в коррекции сексуальных нарушений.
Секс-терапия. Психосексуальный анамнез как проблемно-ориентированный метод коррекции. Поведенческая терапия в коррекции сексуальных нарушений.

Практические занятия – 4 часа

1.Упражнение "Взмах для работы с синдромом тревожной неудачи".

1. Представьте себя в обстановке интимной близости с тревогой ожидающим неудачи в ее осуществлении (1-й образ). Картина должна быть яркой, четкой и большой. Если она не такая, можно прибегнуть к метафоре придания ей желаемых свойств кинемехаником, регулирующим параметры изображения на экране кинозала.
2. Затем создайте желательный привлекательный мотивирующий Я-образ (мужчина в обстановке, предполагающей проведение полового акта, полностью уверенный в своих сексуальных возможностях; 2-й образ).

(Для того чтобы Я-образ был мотивирующим, клиент должен быть диссоциирован с ним, т. е. не отождествлять себя с этим образом. Вместе с тем, в ряде случаев все же возникает необходимость такой временной ассоциации. Это может быть связано с тем, что хотя клиент и видит себя более совершенным, однако не может знать насколько ему это понравится. Также временная ассоциация полезна

тогда, когда человек не может за один раз представить себе Я-образ, обладающий достаточным количеством ресурсов для решения проблемы. В этом случае каждая последующая ассоциация является очередной «примеркой», позволяющей определить то, что еще следует прибавить к более совершенному Я-образу, который обеспечит непроблемное функционирование личности).

3. «Взмах» Закройте глаза. Сначала представьте себе первую «пусковую» картину, большую и яркую. Потом в нижний левый или правый угол поместите пока ещё маленький и тусклый (лучше черно-белый) второй образ, вторую картину. Итак, вторая маленькая картина находится внутри первой большой картины. Теперь «махните» картины, то есть мгновенно замените большую картину маленькой, и сделайте последнюю большой, яркой, контрастной. Очистите экран (или откройте глаза) и «махните» картины снова. И так пять раз.

4. Проверка. Вызовите первый нежелательный образ. Если «взмах» был эффективным, то это будет трудно сделать, а если и удастся, то образ будет тусклым, размытым, удалённым и, главное, неприятным.

2. Изучение техник:

- **«разъясняющей дискредитации»,**
- **«мнимого запрета»,**
- **«чистосердечного признания»,**
- **«охранная грамота»**

Тема 6. Семейно-сексуальные дисгармонии. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний (12 часов)

Теоретические занятия (лекции) – 4 часа

Факторы стабильности брака. Структура брачного потенциала. Специфика супружеских отношений. Семейно-сексуальная дисгармония. Классификация психологических типов сексуальности. Компоненты сексуальной гармонии супругов. Типы семейных дисгармоний. Виды дисгармоний. Психологическое консультирование пар по вопросам сексуальной дисгармонии. Техники работы с семейно-сексуальной дисгармонией.

Практические занятия – 3 часа.

1. Обработка теста «Опросник для исследования уровня социально-педагогической и сексуально-поведенческой адаптации супружеской пары (Д. Л. Буртянский, В. В. Кришталь, 1982)»

При использовании данной методики обследуемому предлагается подчеркнуть один из трех приведенных в анкете вариантов ответа на 16 вопросов. Каждый из них предусматривает получение характеристики одной из сторон социально-психологической и сексуально-поведенческой адаптации или дезадаптации. Для более полной и точной характеристики значимости каждого из вошедших в опросник факторов они могут оцениваться по пятибалльной симметричной шкале от + 2 до -2 . Оценка «+2» означает весьма значимое положительное влияние фактора на психологическую адаптацию и сексуальную гармонию, «+1» - на небольшую положительную значимость данного фактора, «0» - отсутствие практической значимости фактора для психологической адаптации и сексуальной гармонии, «-1» - небольшую отрицательную значимость, «-2» - выраженное отрицательное влияние фактора на психологическую адаптацию и сексуальную гармонию. Анализ полученных данных дает возможность уточнить факторы, приведшие к развитию сексуальной дисгармонии супружеской пары, что является ценным подспорьем для выбора наиболее рациональных методов ее коррекции. Сопоставление

данных, полученных у обоих супругов, дает наглядное представление о наличии и выраженности несоответствий в характере и тенденциях супругов, которые приводят к развитию супружеской дезадаптации.

1. *К супруге(у) я испытываю чувство:*

1. Неприязни.
2. Привычки и безразличия.
3. Любви и уважения.

2. *Черты характера супруга (и) соответствуют моим желаниям:*

1. Не соответствуют.
2. Частично.
3. Полностью.

3. *Наличие соответствия мировоззрению, убеждений, морально-этических и эстетических установок:*

1. Несоответствие.
2. Частичное.
3. Полное.

4. *Внешность супруга(и) соответствует моему идеалу:*

1. Не соответствует.
2. Частично.
3. Полностью.

5. *Что является ведущим в Вашей деятельности?*

1. Потребность свободного творчества.
2. Моральное удовлетворение работой.
3. Материально-бытовые потребности.

6. *В какой степени деятельность супруга(и) соответствует Вашим желаниям?*

1. Не соответствует.
2. Частично.
3. Полностью.

7. *Цифрами от 1 до 5 укажите порядок, отражающий значимость указанных ниже факторов:*

1. Работа и вопросы, связанные с трудовой деятельностью.
2. Материально-бытовая обеспеченность жизни.
3. Культурные интересы.
4. Половая жизнь.
5. Хобби (индивидуальные увлечения).

8. *В какой степени указанные выше факторы в представлении Вашей супруги соответствуют Вашим собственным?*

1. Не соответствуют.

2. Частично.
3. Полностью.

9. *Интеллект супруга(и) соответствует Вашему:*

1. Не соответствует.
2. Частично.
3. Полностью.

10. *Имеется ли соответствие в характере проведения свободного времени у Вас и Вашей супруги(а)?*

1. Несоответствие.
2. Частично.
3. Полностью.

11. *Обозначьте знаком «+» или «-» соответственное случаям положительного или отрицательного отношения к качествам. Вашего супруга(и) как:*

- отца (матери), семьянина (хозяйки);
- работника (работницы), гражданина (гражданки).

В случаях отрицательного отношения степень несоответствия следует обозначить цифрой после знака «-», при частичном - 2, при полном несоответствии - 3.

12. *Соответствует ли материально-бытовое состояние семьи Вашим запросам?*

1. Не соответствует.
2. Частично.
3. Полностью.

13. *Соответствует ли сексуальное поведение супруга(и) в непосредственной подготовке к половому акту тому, что Вы хотели бы?*

1. Не соответствует.
2. Частично.
3. Полностью.

14. *Соответствует ли сексуальное поведение супруга (и) во время полового сношения Вашим потребностям (желаниям)?*

1. Не соответствует.
2. Частично.
3. Полностью.

15. *Соответствует ли сексуальное поведение супруга непосредственно после сношения Вашим желаниям?*

1. Не соответствует.
2. Частично.

3. Полностью.

16. Как влияет психологическая несовместимость (если таковая имеется) между Вами и супругом(ой) на половую жизнь?

1. Делает ее невозможной.
2. Частично.
3. Не влияет.

17. Влияет ли сексуальное поведение Вашего супруга (и) на степень Вашей половой удовлетворенности?

1. Приводит к неудовлетворению.
2. Несколько снижает ее.
3. Не влияет.

2. Обработка теста «Опросник супружеской удовлетворенности (А. Лазарус, 1997)»

Имя:

Дата:

Инструкция:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Неприятно			Отчасти приятно				Очень приятно		

В первой графе после каждого пункта, пожалуйста, поставьте цифру, которая наиболее точно и правдиво отражает Ваши нынешние чувства относительно брака / отношений или супруга / партнера. В следующей графе укажите, как, по вашему мнению, ваш супруг (а) / партнер ответит на этот пункт, если бы он / она заполнял (а) этот опросник. Работайте как можно быстрее, попытайтесь не тратить слишком много времени на каждый пункт.

Я: Он (Она)

1. Доволен тем, сколько мы разговариваем друг с другом.
2. Доволен качеством нашего общения (например, оно приятно и конструктивно, а не безразлично или враждебно и т. д.).
3. Удовлетворен нашими сексуальными отношениями.
4. Удовлетворен тем, как мы тратим деньги и вообще обращаемся с деньгами.

5. Удовлетворен количеством времени, которое мы проводим вместе.
6. Счастлив нашей общественной жизнью и общими друзьями.
7. Удовлетворен тем, каким родителем является мой партнер (если у Вас нет детей, оцените свой уровень удовлетворения по поводу этого факта).
8. Полагаю, что мой супруг/партнер в «моей команде».
9. Удовлетворен тем, как мы проводим свободное время вместе (например, склонности, спорт, загородные прогулки и т. д.).
10. В основном я согласен со взглядами моего супруга/ партнера на жизнь (например, ценности, религия, убеждения и т. д.).
11. Доволен степенью теплоты, которую даю и получаю.
12. Могу доверять тому, что говорит и делает мой супруг/партнер.
13. Доволен тем, сколько мой партнер курит, пьет и другими его/ее привычками.
14. Удовлетворен моими отношениями с членами семьи моего супруга/партнера (например, его или ее родителями, братьями, сестрами).
15. Доволен тем, как мой супруг/партнер общается с членами моей семьи (то есть с моими родителями, братьями, сестрами и т. д.).
16. Доволен внешностью своего партнера.

Интерпретация. Общий балл имеет меньшее значение, чем баллы по отдельным пунктам. Так как общее количество оценок колеблется от 16 до 160, то показатель ниже 80 свидетельствует о значительной неудовлетворенности супружескими отношениями. Тем не менее наиболее продуктивным является обсуждение отдельных баллов, уточнение, почему определенные пункты оценены на 9 или 10 баллов, тогда как другие оценены только на 3 или 4. Также имеет смысл проанализировать различия в оценках, поставленных за партнера.

3. Упражнение «Техника «конструктивного спора» С. Кратохвил, описанная Т. М. Мишиной (1983)»

Методика представляет собой набор признаков правильного спора. Опираясь на эти признаки, супруги могут, во-первых, оценить конструктивность своего поведения и, во-вторых, обучиться ему. Супругам предлагают оценочные листы (табл. 5), представляющие собой набор указанных признаков. В конце спора выставляется итоговая оценка, которая включает в себя оценку стиля спора и его результатов. Поведение по каждому признаку оценивается «+1», если оно конструктивно и «-1», если оно деструктивно.

Оценочный формуляр для методики «Конструктивная ссора»

Стиль ссоры:				
Параметр оценки ссоры	II. Конструктивное Поведение	+	-	III. Деструктивное поведение
Конкретность	Атака или защита направлены на определенные и конкретные поступки в настоящее время			Разговор неконкретный, поведение можно назвать типичным; говорят о прежних поступках или о вещах, не имеющих отношения к решаемой проблеме
Включенность супругов во взаимодействие	Оба партнера активно включаются во взаимодействие, «бьют и получают сдачи»			Один из участников не включается в ссору, уклоняется от нее, обижается и раньше времени ее заканчивает
IV. Стиль общения	Ясные и открытые сообщения, каждый говорит за себя, обдумывает свои слова; другой его понимает и отвечает			Излишне частое повторение своего, плохо слушают друг друга, скрытые намеки и неясности, укрываются за высказываниями и словами других лиц
«Честная игра»	Не используются удары «ниже пояса», принимается во внимание, что может вынести партнер			Аргументы не относятся к предмету ссоры, но больно бьют партнера по его слабым местам

Результаты ссоры				
Информативность взаимодействия	Что-либо узнал или понял, научился чему-то новому	+	-	Не узнал ничего, о чем не слышал бы раньше
Насколько супруги смогли отреагировать накопившиеся у них эмоции	Уменьшилась напряженность, высказывались жалобы, претензии, дан выход эмоциям, снизилось раздражение			Разговор не привел к уменьшению напряженности, она осталась или даже повысилась
Несколько супруги сблизилась в результате взаимодействия	Ссора привела к взаимопониманию и сближению, супруги чувствуют, что зависят друг от друга, и правильно себя оценивают			Супруги еще более отдалились друг от друга, не понимают друг друга или чувствуют какую-то несправедливость
Привело ли взаимодействие к улучшению ситуации	Ссора привела к решению проблемы, выходу из конфликтной ситуации, к пониманию и взаимным уступкам; обдуманно и обсуждено дальнейшее поведение			Решение не найдено, партнер не старался улучшить ситуацию или не поддерживал такое стремление у другого, не идет на уступки и не желает в себе что-либо изменить

Окончательный результат получается суммированием баллов по всему формуляру и может достигать значения от-8 до+8.

После заполнения оценочного формуляра целесообразно обсудить с партнерами, что они могли бы сделать, чтобы повысить результативность своего взаимодействия, и предложить им проиграть новую конфликтную ситуацию с большей эффективностью.

Самостоятельная работа - 4 часа

1. Обработка теста «Опросник навыков общения (L. Navran, 1967)»

Инструкции: ниже перечислены навыки общения. Оцените каждый из этих навыков и определите, насколько они характерны для ваших отношений. Отметьте пять навыков, которые вы хотели бы усовершенствовать в течение нескольких следующих месяцев. Обсудите с супругом, как можно усовершенствовать эти навыки.

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<i>Никогда</i>	<i>Редко</i>	<i>Иногда</i>	<i>Часто</i>	<i>Очень часто</i>

1. Как часто вы обсуждаете со своим супругом приятные события, произошедшие за день?
2. Как часто вы обсуждаете со своим супругом неприятные события, произошедшие за день?
3. Обсуждаете ли вы со своим супругом вопросы, по которым у вас возникают разногласия или трудности?
4. Обсуждаете ли вы со своим супругом вопросы, интересующие вас обоих?
5. Принимает ли ваш супруг во внимание ваше состояние в данный момент, а именно: что он говорит и как это говорится?
6. Когда вы начинаете задавать вопрос, знает ли ваш супруг о том, что вы хотите спросить?
7. Узнаете ли вы о том, что чувствует ваш супруг, по выражению его лица и жестам?
8. Избегаете ли вы в разговоре с супругом обсуждения определенных вопросов?
9. Объясняет ли ваш супруг или выражает свои чувства взглядом или жестами?
10. Обсуждаете ли вы со своим супругом какие-то моменты, прежде чем принять важное решение?
11. Может ли ваш супруг сказать, насколько удался у вас день, не спрашивая об этом?
12. Ваш супруг хочет посетить близких друзей или родственников, но вам не очень нравится находиться в их обществе. Скажете ли ему (ей) об этом?
13. Обсуждает ли с вами ваш супруг вопросы, относящиеся к сексуальной сфере?
14. Используете ли вы со своим супругом слова, имеющие специальное значение, не совсем понятное другим?

15. Как часто ваш супруг бывает в дурном настроении или «дуется»?
16. Можете ли вы со своим супругом обсуждать свои самые сокровенные мысли, не теряя при этом само обладания или не испытывая смущения?
17. Предпочитаете ли вы не рассказывать своему супругу то, что может представить вас в невыгодном свете?
18. Вы и ваш супруг отправляетесь в гости к друзьям. Друзья говорят нечто такое, что заставляет вас переглянуться друг с другом. Вы поймете друг друга?
9. Как часто тон голоса вашего супруга может сказать вам столько же, что и сама информация, которую он вам сообщает?
20. Как часто вы обсуждаете со своим супругом свои личные проблемы?
21. Чувствуете ли вы, что ваш супруг часто знает заранее то, что вы пытаетесь сказать?
22. Вы скорее будете обсуждать свои интимные вопросы со своим супругом, чем с кем-то другим?
23. Можете ли вы по выражению лица своего супруга сказать о том, что он чувствует?
24. Если вы со своим супругом отправляетесь к друзьям или родственникам и один из вас начинает что-то говорить, может ли другой вмешаться так, чтобы не возникло ощущения, что разговор прерван?
25. Обсуждаете ли вы совместно со своим супругом самые разные вопросы?

Ключ к шкале опросника навыков общения

1. По всем пунктам (за исключением 8, 15 и 17) следует подсчитать сумму баллов, отмеченных клиентом. На пример, цифра 5 (очень часто) соответствует 5 баллам и т. д.
2. По пунктам 8, 15 и 17 подсчет баллов обратный. Здесь предлагается оценить негативное или неэффективное поведение. Например, цифра 5 (очень часто) соответствует 1 баллу, который прибавляется к общему результату, а цифра 1 (никогда) - 5 баллам.

3. По пунктам 5, 6, 7, 9,11, 13,15, 21 и 24 баллы берутся из опросника супруга. Подобное смещение обусловлено тем, что сюда включаются оценки супруга. В итоге учитываются собственные описания и оценки супруга. Таким образом, общая сумма баллов может быть точно подсчитана только тогда, когда оба супруга принимают участие в опросе.

4. Чтобы получить общую сумму баллов по невербальной коммуникации, подсчитайте баллы по пунктам 6, 7, 9, 11, 15, 18 и 23. Путем вычитания этой суммы из общего результата можно получить отдельную сумму баллов по вербальной коммуникации.

Нормативные данные опроса	Общий итог	Невербальная коммуникация	N
Мужья, которые счастливы в браке	X= 105,1	29,3	24
Жены, которые счастливы в браке	X=105,4	28,9	24
Мужья, имеющие нарушения	X=81,6	23,2	24
Жены, имеющие нарушения	X=81,1	23,2	24

2.Упражнение «Анкета для сексуальных партнеров».

Самостоятельно заполните таблицу:

ВОЗБУЖДАЕТ МЕНЯ Опишите максимально подробно все, что вас возбуждает	ВОЛНУЕТ МЕНЯ Опишите максимально подробно все, что расстраивает вас и волнует в сексуальной сфере (как относительно себя, так и относительно партнера)	ВЫЗЫВАЕТ СТРАХ Опишите максимально подробно все, что вас вызывает у вас страх в сексуальной сфере (как относительно себя, так и относительно партнера)	НЕПРИЕМЛИМО ДЛЯ МЕНЯ Опишите максимально подробно все, что совершенно неприемлемо для вас в сексуальной сфере	МОИ ИДЕАЛЬНЫЕ СЕКСУАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ Опишите максимально подробно, какими вы себе представляете себе свои идеальные сексуальные отношения

3. Изучение Литературы:

В. Доморацкий, «Медицинская сексология и психотерапия сексуальных расстройств», Академический проект, 2008г

Контрольно-оценочные средства

Текущий контроль

Текущий контроль осуществляется ведущим преподавателем в рамках учебной программы посредством собеседований, обсуждений на теоритических занятиях, наблюдением во время практических занятий, и проверки результатов самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация по дополнительным общеразвивающим программам проводится в форме зачета. Оценка «зачет» ставится обучающимся, посетившим занятия и выполнившим все практические и самостоятельные задания по теме образовательной программы.

Итоговая аттестация (экзамен)

Письменный ответ на один вопрос (по выбору обучающегося).

Вопросы к экзамену по программе:

1. Понятие и термин сексуального здоровья.
2. Этапы формирования сексуальности.
3. Неоднозначность понятия «нормальная» сексуальность. Нормы сексуального общения.
4. Формирование полового самосознания. Формирования стереотипа полоролевого поведения.
5. Половая конституция мужчины. Шкала векторного определения половой конституции мужчины.
6. Циклы сексуальных реакций.
7. Оральная фаза психосексуального развития.
8. Анальная фаза психосексуального развития.
9. Фаллическая фаза психосексуального развития.

10. Генитальная фаза психосексуального развития.
11. Психологические различия мужской и женской сексуальности. Сексуальное здоровье в возрастном аспекте.
12. Семейно- сексуальные дисгармонии. Психологические, сексуальные дисгармонии.
13. Диагностические техники, применяемые при консультировании в сексологии.
14. Сексуальные расстройства. Классификация видов сексуальных расстройств.
15. Проявления сексуальных расстройств у мужчин. Причины.
16. Проявления сексуальных расстройств у женщин. Причины.
17. Роль особенностей личности и патохарактерологических нарушений в развитии сексуальных расстройств.
18. Синдром ожидания неудачи. Причины, профилактика, методы коррекции.
19. Секс-терапия. Стадии. Конструктивная и реконструктивная секс-терапия.
20. Психотерапия сексуальных расстройств.

Критерии оценки:

Критерии оценки уровня подготовки включают в себя:

- уровень усвоения материала, предусмотренного учебной программой по дисциплине,
- умение Слушателя использовать теоретические знания при выполнении практических задач,
- обоснованность, четкость, краткость изложения ответа.

Уровень подготовки Слушателей оценивается следующим образом:

оценка "отлично":

- полно раскрыто содержание материала в объеме программы,
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание,
- твердые практические навыки

оценка "хорошо":

- раскрыто основное содержание материала,
- в основном правильно даны определения, понятия,
- материал изложен неполно, при ответе допущены неточности,
- практические навыки нетвердые.

оценка "удовлетворительно":

- усвоено основное содержание материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно,
- определения и понятия даны не четко,
- практические навыки слабые.

оценка "неудовлетворительно":

- основное содержание учебного материала не раскрыто,
- допущены грубые ошибки в определениях,
- нет практических навыков в использовании материала.

Методические указания

Обучение строится на демонстрации и практическом применении методов и техник системной работы с симулированными парами, когда роли членов пары играют члены группы, на использовании техник психологического консультирования для переосмысления собственных моделей взаимодействия и коммуникации, негативно сказывающихся на качестве сексуальной жизни партнеров.

Организационно- педагогические условия реализации программы:

1. Для обеспечения реализации Программы ЧОУ ДПО УЦПП "СЕНТИО" имеет необходимую материальную базу, соответствующую условиям осуществления образовательного процесса:

учебный класс, оборудованный стульями с планшетами для письма, ноутбуком, мультимедийным проектором, флипчартом, учебно-программная документация,

материалы: бумага форматов А4, А3, цветные карандаши, краски, пластилин, пастель, цветная бумага, цветной картон.

2. Используемая литература:

1. И.С.Кон, «Введение в сексологию», Москва, «Медицина», 1989 год.
2. Маслов В. М., Ботнева И. Л., Васильченко Г. С. Нарушения психосексуального развития. Основные этапы формирования сексуальности // Сексопатология: справочник / Под ред. Г. С. Васильченко. – М., 1990
3. В. Доморацкий, «Медицинская сексология и психотерапия сексуальных расстройств», Академический проект, 2008г
4. Г.В. Старшенбаум, «Сексуальная и семейная психотерапия», Высшая школа психологии, Москва, 2003г
5. Келли Г., «Основы современной сексологии», СПб.: Питер, 2000г
6. Логинов А.А., «Психосексуальная гармония супружества», Петрозаводск, 1990.
7. Васильченко Г.С. и др.: Под ред. Г.С. Васильченко. «Сексопатология: Справочник» \ М.: Медицина, 1990.
8. Г.С.Кочарян, А.С.Кочарян, «Психотерапия сексуальных расстройств и супружеских конфликтов»
9. Л.Н. Акимова, «Психология сексуальности», СМИЛ, 2005г

3. Используемые информационные ресурсы:

учебный класс ЧОУ ДПО УЦПП "СЕНТИО" оборудован ноутбуком и организован доступ Слушателей к сети "Интернет", а также используются следующие информационно-образовательные ресурсы:

- Научная электронная библиотека <https://www.elibrary.ru/>
- Электронная библиотека учебников и методических материалов <http://window.edu.ru>
- Портал «Мой университет»/ Факультет коррекционной педагогики <http://moi-sat.ru>
- Информационно-аналитический портал: Российская психология <http://roscopy.ru/>

- Портал психологических изданий <http://psyjournals.ru/>
- Научная электронная библиотека <https://www.elibrary.ru/>

4. Кадровое обеспечение:

Преподавательский состав ЧОУ ДПО УЦПП "СЕНТИО" имеет уровень образования, который позволяет реализовать учебную программу данного курса.