

**Автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Рабочая программа дисциплины

Практикум по психологическому консультированию

<i>Направление подготовки</i>	Психология
<i>Код</i>	37.03.01
<i>Направленность (профиль)</i>	Психологическое консультирование
<i>Квалификация выпускника</i>	бакалавр

Москва
2026

1. Перечень кодов компетенций, формируемых дисциплиной в процессе освоения образовательной программы

Группа компетенций	Категория компетенций	Код
Универсальные	Разработка и реализация проектов	УК-2
Профессиональные		ПК-3

2. Компетенции и индикаторы их достижения

Код компетенции	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-2	Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	УК-2.1.: Участвует в разработке проекта, определении его конечной цели, исходя из действующих правовых норм УК-2.2.: Решает поставленную перед ним подцель проекта, через формулирование конкретных задач. УК-2.3.: Учитывает при решении поставленных задач трудовые и материальные ресурсы, ограничения проекта - сроки, стоимость, содержание. УК-2.4.: Реализует внутренние и внешние взаимодействия, предупреждает и разрешает конфликты УК-2.5.: Владеет навыками работы оформления документации, публично представляет результаты решения конкретной задачи проекта или проекта в целом
ПК-3	Способен осуществлять индивидуальное и групповое консультирование клиентов, оказывая психологическую помощь отдельным лицам и группам, попавшим в трудную жизненную ситуацию на основе теоретических подходов с использованием традиционных методов и	ПК-3.1.: Проводит индивидуальное и групповое консультирование по запросу клиента (группы) на основе разных теоретических подходов и применяя разные виды и формы консультирования. ПК-3.2.: Осуществляет психологическое сопровождение клиентов, попавших в трудную жизненную ситуацию и нуждающихся в психологической помощи. ПК-3.3.: Разрабатывает и реализует программы психологической помощи, осуществляет психологическое консультирование клиентов (индивидуальное, групповое) с использованием традиционных методов и технологий.

	технологий.	ПК-3.4.: Владеет приемами консультативной работы с семьей в соответствии с семейными проблемами и их особенностями, а также с целью организации эффективного социального взаимодействия и общения в семье. ПК-3.5.: Анализирует возможности и ограничения используемых технологий, методов и средств в процессе психоконсультирования с учетом возрастного и психофизического развития личности, а также культурных и гендерных различий.
--	-------------	---

3. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине

3.1. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине

Планируемые результаты обучения по дисциплине представлены дескрипторами (знания, умения, навыки).

Дескрипторы по дисциплине	Знать	Уметь	Владеть
Код компетенции	УК-2		
	-принципы психологического консультирования, - основные теоретические подходы в консультировании, этические и правовые положения, регулирующие деятельность психолога; -	-осуществлять самостоятельный поиск первоисточников, проводить анализ научной литературы, самостоятельно планировать и осуществлять научно-исследовательскую деятельность учитывая правовые нормы; - соотносить полученные знания по психологическому консультированию с практическими задачами в работе; -предупреждать отклонение в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах общения и психологического консультирования; - пользоваться общими процедурами и техниками	- теоретическими и практическими знаниями, методикой дифференцированной оценки психологической структуры консультирования; -решениями проблем клиента с помощью моделирования методов психологического консультирования

		психологического консультирования	
Код компетенции	ПК-3		
	- методы психоконсультирования; - особенности организации консультативного пространства; -знать основные методы и приемы взаимодействия с различными категориями населения по вопросам оказания психологической помощи -техники, используемые консультантом в процессе психологического консультирования -этапы (стадии) процесса психологического консультирования; техники, используемые в процессе психологического консультирования	использовать полученные знания, навыки и умения ведения консультативной беседы, в практической и исследовательской деятельности; ориентироваться в современных научных концепциях психологического консультирования	-навыками взаимодействия с клиентом в ходе решения той или иной консультативно-психологической задачи; -навыками, необходимые для оказания психологической помощи на различных стадиях процесса психологического консультирования

4. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Практикум по психологическому консультированию» относится к части учебного плана ОПОП формируемой участниками образовательных отношений.

Данная дисциплина взаимосвязана с другими дисциплинами, такими как «Психотерапия с практикумом», «Психоконсультирование», «Практикум по психокоррекции», «Аддиктология и методы контрадиктивной стимуляции», «Возрастно-психологическое консультирование», «Семейное консультирование», «Кризисное консультирование» и др.

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: консультационный, научно-исследовательский.

Профиль (направленность) программы установлена путем ее ориентации на сферу профессиональной деятельности выпускников: Психологическое консультирование.

5. Объем дисциплины

Виды учебной работы	Формы обучения		
	Очная	Очно-заочная	Очно-Заочная с применением ДОТ
Общая трудоемкость: зачетные единицы/часы	4/144	4/144	4/144
Контактная работа:			
Занятия лекционного типа	-	4	4
Занятия семинарского типа	70	44	44
Промежуточная аттестация: экзамен	18	9	9
Самостоятельная работа (СРС)	56	87	87

6. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам / разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

6.1 Распределение часов по разделам/темам и видам работы

6.1.1 Очная форма обучения

№ п/п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)							
		Контактная работа						Само стоят ельна я работ а	
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа					
		Лекции	Иные учебные занятия	Практические занятия	Семинары	Лабораторные работы	Иные занятия		
1.	Специфика консультирования как вида психологической помощи.			14					11
2.	Цели, задачи и принципы психологического консультирования. Виды консультирования.			14					11
3.	Структурные компоненты и этапы психологического консультирования.			14					11
4.	Методы, процедуры и техники психологического консультирования.			14					11

5.	Оказание помощи при переживании острого кризиса и при переживании утраты.			14				12
Промежуточная аттестация		18						
	Итого			70				56

6.1.2 Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)						
		Контактная работа						Само стоят ельна я работ а
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				
		Лекции	Иные учебны е заняти я	Практ ически е заняти я	Семин ары	Лабор аторн ые работ ы	Ины е	
1.	Специфика консультирования как вида психологической помощи.	4		10				18
2.	Цели, задачи и принципы психологического консультирования. Виды консультирования.			10				18
3.	Структурные компоненты и этапы психологического консультирования.			10				18
4.	Методы, процедуры и техники психологического консультирования.			8				17
5.	Оказание помощи при переживании острого кризиса и при переживании утраты.			6				16
Промежуточная аттестация		9						
	Итого	4		44				87

6.1.3. Очно-заочная форма обучения с применением ДОТ

№ п/п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)						Само стоят ельн ая рабо та
		Контактная работа						
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				
		Лекци и	Иные учебные занятия	Практ ически е заняти я	Семи нары	Лаб орато рные раб.	Иные заняти я	
1.	Специфика консультирования как вида психологической помощи.	4		10				18
2.	Цели, задачи и принципы психологического консультирования. Виды консультирования.			10				18
3.	Структурные компоненты и этапы психологического консультирования.			10				18
4.	Методы, процедуры и техники психологического консультирования.			8				17
5.	Оказание помощи при переживании острого кризиса и при переживании утраты.			6				16
	Промежуточная аттестация	9						
	Итого	4		44				87

6.2 Программа дисциплины, структурированная по темам / разделам

6.2.1 Содержание лекционного курса

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание лекционного занятия
1.	Специфика консультирования как	Различные подходы к определению психологического консультирования как вида

	вида психологической помощи	психологической помощи в зарубежной и отечественной практике. Виды психологической помощи: психологическое консультирование, психологическая коррекция, психотерапия.. Критерии, определяющие специфику психологического консультирования
--	-----------------------------	---

6.2.1 Содержание практических занятий

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	<i>Содержание практического занятия</i>
1.	Специфика консультирования как вида психологической помощи	Виды психологической помощи: психологическое консультирование, психологическая коррекция, психотерапия. Различные подходы к определению психологического консультирования как вида психологической помощи в зарубежной и отечественной практике. Критерии, определяющие специфику психологического консультирования
2.	Цели, задачи и принципы психологического консультирования. Виды консультирования	Сходство и различия в понимании целей консультирования в различных психологических школах (психодинамическое, гуманистическое, поведенческое направление). Универсальные цели и задачи консультирования. Принципы психологического консультирования. Общие принципы
3.	Структурные компоненты и этапы психологического консультирования	Структура процесса консультирования: исследование проблемы, идентификация альтернатив, планирование, реализация решений, оценка и обратная связь. Многообразие подходов в выделении этапов психологического консультирования
4.	Методы, процедуры и техники психологического консультирования	Основной метод психологического консультирования – беседа. Технология ведения беседы в процессе консультирования. Процедуры и техники как группы приемов и отдельные приемы, обеспечивающие решение задач различных этапов консультирования, их характеристики
5.	Оказание помощи при переживании острого кризиса и при переживании утраты	Сущность и стадии кризиса. Этапы консультирования при переживании острого кризиса. Методы снижения кризисного напряжения. Сопровождение клиента при переживании утраты. Острое горе и скорбь. Стадии переживания скорби. Приемы консультирования в работе с клиентом, переживающим острое горе

6.2.2 Содержание самостоятельной работы

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание самостоятельной работы
1.	Специфика консультирования как вида психологической помощи	Виды психологической помощи: психологическое консультирование, психологическая коррекция, психотерапия. Различные подходы к определению

		психологического консультирования как вида психологической помощи в зарубежной и отечественной практике. Критерии, определяющие специфику психологического консультирования
2.	Цели, задачи и принципы психологического консультирования. Виды консультирования	Сходство и различия в понимании целей консультирования в различных психологических школах (психодинамическое, гуманистическое, поведенческое направление). Универсальные цели и задачи консультирования. Принципы психологического консультирования. Общие принципы
3.	Структурные компоненты и этапы психологического консультирования	Структура процесса консультирования: исследование проблемы, идентификация альтернатив, планирование, реализация решений, оценка и обратная связь. Многообразие подходов в выделении этапов психологического консультирования
4.	Методы, процедуры и техники психологического консультирования	Основной метод психологического консультирования – беседа. Технология ведения беседы в процессе консультирования. Процедуры и техники как группы приемов и отдельные приемы, обеспечивающие решение задач различных этапов консультирования, их характеристики
5.	Оказание помощи при переживании острого кризиса и при переживании утраты	Сущность и стадии кризиса. Этапы консультирования при переживании острого кризиса. Методы снижения кризисного напряжения. Сопровождение клиента при переживании утраты. Острое горе и скорбь. Стадии переживания скорби. Приемы консультирования в работе с клиентом, переживающим острое горе

7. Текущий контроль по дисциплине (модулю) в рамках учебных занятий

В рамках текущего контроля преподаватель самостоятельно может проводить следующие мероприятия:

№ п/п	Контролируемые разделы (темы)	Наименование оценочного средства
1.	Специфика консультирования как вида психологической помощи.	Опрос, исследовательский проект Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи
2.	Цели, задачи и принципы психологического консультирования. Виды консультирования.	Опрос, информационный проект, дискуссия. Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи
3.	Структурные компоненты и этапы психологического консультирования.	Опрос, исследовательский проект, задания к интерактивным занятиям. Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи
	Методы, процедуры и	Опрос, исследовательский проект, дискуссия.

4.	техники психологического консультирования.	Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи
5.	Оказание помощи при переживании острого кризиса и при переживании утраты.	Опрос, информационный проект, тестирование Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

8.1 Основная учебная литература

1. Абрамова Г.С. Психологическое консультирование. Теория и практика: учебник для вузов и ссузов / Абрамова Г.С.. — Москва : Прометей, 2018. — 362 с. — ISBN 978-5-906879-71-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/94513.html>

2. Основы консультативной психологии: учебное пособие /. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. — 213 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/62857.html>

3. Степанова Л.Г. Психологическое консультирование: учебное пособие / Степанова Л.Г.. — Минск : Вышэйшая школа, 2017. — 336 с. — ISBN 978-985-06-2861-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/90817.html>.

4. Ткаченко, И. В. Практикум по психоконсультированию и психокоррекции: учебное пособие / И. В. Ткаченко, Е. В. Евдокимова. — Армавир: Армавирский государственный педагогический университет, 2019. — 205 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/82449.html>

8.2 Дополнительная учебная литература

1. Аллан, Джон Ландшафт детской души. Юнгианское консультирование в школах и клиниках / Джон Аллан ; перевод Ю. М. Донец ; под редакцией В. В. Зеленского. — 2-е изд. — Москва, Саратов : ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 272 с. — ISBN 978-5-4486-0580-2. — Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : сайт. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88174.html>

2. Амбросова В. И. Психологическое консультирование. Ч. 1 : учебное пособие/ Амбросова В. И. Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 104 с. — Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : сайт. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/86461.html>

3. Карпович Т.Н. Система метафор в психологическом консультировании и коррекции : учебно-методическое пособие / Карпович Т.Н., Павлова И.М.. — Минск : Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2016.— 80 с. — ISBN 978-985-503-588-7. — Текст : электронный // Электронно- библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/67851.html>.

4. Сапогова Е.Е. Консультативная психология: задачи : учебное пособие / Сапогова Е.Е.. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2020. — 240 с. — ISBN 978-5-4263-0867-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/105904.html>

5. Сапогова Е.Е. Консультативная психология: кейсы и творческие задания : учебное пособие / Сапогова Е.Е.. — Москва : Московский педагогический

государственный университет, 2020. — 248 с. — ISBN 978-5-4263-0868-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/105905.html>

8.3. Периодические издания

1. Вестник Московского городского педагогического университета. Серия Педагогика и психология / : Московский городской педагогический университет ; учредитель и издатель Московский городской педагогический университет. — 2007 — . — Москва, 2007 — . — Ежекв. — ISSN 2076-9121. Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/25613.html>

2. Вестник Московского университета. Серия 14. Психология / : Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова ; учредитель и издатель Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова. — 2013 — . — Москва, 2013 — . — Выходит 6 раз в год. — ISSN 0137-0936. Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/56877.html>

3. Вестник Пермского университета. Серия Философия. Психология. Социология / : Пермский государственный национальный исследовательский университет ; учредитель и издатель Пермский государственный национальный исследовательский университет. — 2010 — . — Пермь, 2010 — . — Ежекв. — ISSN 2078-7898. Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/14220.html>

4. Вестник Российского нового университета. Серия Проблемы социально-гуманитарных и психологических наук / : Российский новый университет ; учредитель и издатель РосНоу. — 2003 — . — Москва, 2003 — . — Ежекв. — ISSN 1998-4618. Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/21398.html>

5. Вестник Российского университета дружбы народов. Серия Психология и педагогика / : Российский университет дружбы народов ; учредитель и издатель Российский университет дружбы народов. — 2003 — . — Москва, 2003 — . — Ежекв. — ISSN 2313-1683. Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/32606.html>

6. Вестник Томского государственного педагогического университета. Серия Психология / : Томский государственный педагогический университет ; учредитель и издатель Томский государственный педагогический университет. — 1997 — . — Томск, 1997 — . — Ежемес. — ISSN 1609-624X. Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/12073.html>

7. Международный журнал психологии и педагогики служебной деятельности / : ООО ЮНИТИ-ДАНА ; учредитель и издатель ЮНИТИ-ДАНА. — 2016 — . — Москва, 2016 — . — Ежекв. — ISSN 2346-8351. Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/59949.html>

8. Национальный психологический журнал / : Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова ; учредитель и издатель Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова. — 2006 — . — Москва, 2006 — . — Ежекв. — ISSN 2079-6617. Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/27429.html>

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Федеральный портал «Российское образование» : сайт. — Москва, 2000 — . — URL: <http://www.edu.ru/>

2. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» : сайт. — Москва, 2006 — . — URL: <http://school-collection.edu.ru/>

3. Электронно-библиотечная система IPRbooks : сайт – Москва: ООО «Ай Пи Эр Медиа», 2010. – . – URL: <http://www.iprbookshop.ru/>
4. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . – URL: <https://elibrary.ru>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Успешное освоение данного курса базируется на рациональном сочетании нескольких видов учебной деятельности – лекций, семинарских занятий, самостоятельной работы. При этом самостоятельную работу следует рассматривать одним из главных звеньев полноценного высшего образования, на которую отводится значительная часть учебного времени.

При реализации программы с применением ДОТ:

Все виды занятий проводятся в форме онлайн-вебинаров с использованием современных компьютерных технологий (наличие презентации и форума для обсуждения).

В процессе изучения дисциплины студенты выполняют практические задания и промежуточные тесты. Консультирование по изучаемым темам проводится в онлайн-режиме во время проведения вебинаров и на форуме для консультаций.

Самостоятельная работа студентов складывается из следующих составляющих:

1. работа с основной и дополнительной литературой, с материалами интернета и конспектами лекций;
2. внеаудиторная подготовка к контрольным работам, выполнение докладов, рефератов и курсовых работ;
3. выполнение самостоятельных практических работ;
4. подготовка к экзаменам (зачетам) непосредственно перед ними.

Для правильной организации работы необходимо учитывать порядок изучения разделов курса, находящихся в строгой логической последовательности. Поэтому хорошее усвоение одной части дисциплины является предпосылкой для успешного перехода к следующей. Задания, проблемные вопросы, предложенные для изучения дисциплины, в том числе и для самостоятельного выполнения, носят междисциплинарный характер и базируются, прежде всего, на причинно-следственных связях между компонентами окружающего нас мира. В течение семестра, необходимо подготовить рефераты (проекты) с использованием рекомендуемой основной и дополнительной литературы и сдать рефераты для проверки преподавателю. Важным составляющим в изучении данного курса является решение ситуационных задач и работа над проблемно-аналитическими заданиями, что предполагает знание соответствующей научной терминологии и т.д.

Для лучшего запоминания материала целесообразно использовать индивидуальные особенности и разные виды памяти: зрительную, слуховую, ассоциативную. Успешному запоминанию также способствует приведение ярких свидетельств и наглядных примеров. Учебный материал должен постоянно повторяться и закрепляться.

При выполнении докладов, творческих, информационных, исследовательских проектов особое внимание следует обращать на подбор источников информации и методику работы с ними.

Для успешной сдачи экзамена (зачета) рекомендуется соблюдать следующие правила:

1. Подготовка к экзамену (зачету) должна проводиться систематически, в течение всего семестра.
2. Интенсивная подготовка должна начаться не позднее, чем за месяц до экзамена.

3. Время непосредственно перед экзаменом (зачетом) лучше использовать таким образом, чтобы оставить последний день свободным для повторения курса в целом, для систематизации материала и доработки отдельных вопросов.

На экзамене высокую оценку получают студенты, использующие данные, полученные в процессе выполнения самостоятельных работ, а также использующие собственные выводы на основе изученного материала.

Учитывая значительный объем теоретического материала, студентам рекомендуется регулярное посещение и подробное конспектирование лекций.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

1. Microsoft Windows Server;
2. Семейство ОС Microsoft Windows;
3. Libre Office свободно распространяемый офисный пакет с открытым исходным кодом;
4. Информационно-справочная система: Система КонсультантПлюс (КонсультантПлюс);
5. Информационно-правовое обеспечение Гарант: Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (Система ГАРАНТ);
6. Электронная информационно-образовательная система ММУ: <https://elearn.mmu.ru/>

Перечень используемого программного обеспечения указан в п.12 данной рабочей программы дисциплины.

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

12.1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения.

Специализированная мебель:

Комплект учебной мебели (стол, стул) по количеству обучающихся; комплект мебели для преподавателя; доска (маркерная).

Технические средства обучения:

Компьютер в сборе для преподавателя, проектор, экран, колонки

Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Windows 10, КонсультантПлюс, Система ГАРАНТ, Kaspersky Endpoint Security.

Перечень свободно распространяемого программного обеспечения:

Adobe Acrobat Reader DC, Google Chrome, LibreOffice, Skype, Zoom.

Подключение к сети «Интернет» и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду ММУ.

12.2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся.

Специализированная мебель:

Комплект учебной мебели (стол, стул) по количеству обучающихся; комплект мебели для преподавателя; доска (маркерная).

Технические средства обучения:

Компьютер в сборе для преподавателя; компьютеры в сборе для обучающихся; колонки; проектор, экран.

Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Windows Server 2016, Windows 10, Microsoft Office, КонсультантПлюс, Система ГАРАНТ, Kaspersky Endpoint Security.

Перечень свободно распространяемого программного обеспечения:

Adobe Acrobat Reader DC, Google Chrome, LibreOffice, Skype, Zoom, Gimp, Paint.net, AnyLogic, Inkscape.

13. Образовательные технологии, используемые при освоении дисциплины

Для освоения дисциплины используются как традиционные формы занятий – лекции (типы лекций – установочная, вводная, текущая, заключительная, обзорная; виды лекций – проблемная, визуальная, лекция конференция, лекция консультация); и семинарские (практические) занятия, так и активные и интерактивные формы занятий - деловые и ролевые игры, решение ситуационных задач и разбор конкретных ситуаций.

На учебных занятиях используются технические средства обучения мультимедийной аудитории: компьютер, монитор, колонки, настенный экран, проектор, микрофон, пакет программ Microsoft Office для демонстрации презентаций и медиафайлов, видеопроектор для демонстрации слайдов, видеосюжетов и др. Тестирование обучаемых может осуществляться с использованием компьютерного оборудования университета.

При реализации программы с применением ДОТ:

Все виды занятий проводятся в форме онлайн-вебинаров с использованием современных компьютерных технологий (наличие презентации и форума для обсуждения).

В процессе изучения дисциплины студенты выполняют практические задания и промежуточные тесты. Консультирование по изучаемым темам проводится в онлайнрежиме во время проведения вебинаров и на форуме для консультаций.

13.1. В освоении учебной дисциплины используются следующие традиционные образовательные технологии:

- чтение проблемно-информационных лекций с использованием доски и видеоматериалов;
- семинарские занятия для обсуждения, дискуссий и обмена мнениями;
- контрольные опросы;
- консультации;
- самостоятельная работа студентов с учебной литературой и первоисточниками;
- подготовка и обсуждение рефератов (проектов), презентаций (научно-исследовательская работа);
- тестирование по основным темам дисциплины.

13.2. Активные и интерактивные методы и формы обучения

Из перечня видов: (*«мозговой штурм», анализ НПА, анализ проблемных ситуаций, анализ конкретных ситуаций, инциденты, имитация коллективной профессиональной деятельности, разыгрывание ролей, творческая работа, связанная с освоением дисциплины, ролевая игра, круглый стол, диспут, беседа, дискуссия, мини-конференция и др.*) используются следующие:

- диспут
- анализ проблемных, творческих заданий, ситуационных задач
- ролевая игра;
- круглый стол;
- мини-конференция
- дискуссия

- беседа.

13.3. Особенности обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

При организации обучения по дисциплине учитываются особенности организации взаимодействия с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее – инвалиды и лица с ОВЗ) с целью обеспечения их прав. При обучении учитываются особенности их психофизического развития, индивидуальные возможности и при необходимости обеспечивается коррекция нарушений развития и социальная адаптация указанных лиц.

Выбор методов обучения определяется содержанием обучения, уровнем методического и материально-технического обеспечения, особенностями восприятия учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья и т.д. В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение и дистанционные образовательные технологии предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

**Автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Практикум по психологическому консультированию

<i>Направление подготовки</i>	Психология
<i>Код</i>	37.03.01
<i>Направленность (профиль)</i>	Психологическое консультирование
<i>Квалификация выпускника</i>	бакалавр

1. Перечень кодов компетенций, формируемых дисциплиной в процессе освоения образовательной программы

Группа компетенций	Категория компетенций	Код
Универсальные	Разработка и реализация проектов	УК-2
Профессиональные		ПК-3

2. Компетенции и индикаторы их достижения

Код компетенции	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-2	Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	УК-2.1.: Участвует в разработке проекта, определении его конечной цели, исходя из действующих правовых норм УК-2.2.: Решает поставленную перед ним подцель проекта, через формулирование конкретных задач. УК-2.3.: Учитывает при решении поставленных задач трудовые и материальные ресурсы, ограничения проекта - сроки, стоимость, содержание. УК-2.4.: Реализует внутренние и внешние взаимодействия, предупреждает и разрешает конфликты УК-2.5.: Владеет навыками работы оформления документации, публично представляет результаты решения конкретной задачи проекта или проекта в целом
ПК-3	Способен осуществлять индивидуальное и групповое консультирование клиентов, оказывая психологическую помощь отдельным лицам и группам, попавшим в трудную жизненную ситуацию на основе теоретических подходов с использованием традиционных	ПК-3.1.: Проводит индивидуальное и групповое консультирование по запросу клиента (группы) на основе разных теоретических подходов и применяя разные виды и формы консультирования. ПК-3.2.: Осуществляет психологическое сопровождение клиентов, попавших в трудную жизненную ситуацию и нуждающихся в психологической помощи. ПК-3.3.: Разрабатывает и реализует программы психологической помощи, осуществляет психологическое консультирование клиентов (индивидуальное, групповое) с использованием

	методов технологий.	и традиционных методов и технологий. ПК-3.4.: Владеет приемами консультативной работы с семьей в соответствии с семейными проблемами и их особенностями, а также с целью организации эффективного социального взаимодействия и общения в семье. ПК-3.5.: Анализирует возможности и ограничения используемых технологий, методов и средств в процессе психоконсультирования с учетом возрастного и психофизического развития личности, а также культурных и гендерных различий.
--	---------------------	--

3. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине

3.1. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине

Планируемые результаты обучения по дисциплине представлены дескрипторами (знания, умения, навыки).

Дескрипторы по дисциплине	Знать	Уметь	Владеть
Код компетенции	УК-2		
	-принципы психологического консультирования, - основные теоретические подходы в консультировании, этические и правовые положения, регулирующие деятельность психолога; -	-осуществлять самостоятельный поиск первоисточников, проводить анализ научной литературы, самостоятельно планировать и осуществлять научно-исследовательскую деятельность учитывая правовые нормы; - соотносить полученные знания по психологическому консультированию с практическими задачами в работе; -предупреждать отклонение в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах общения и психологического консультирования;	- теоретическими и практическими знаниями, методикой дифференцированной оценки психологической структуры консультирования; -решениями проблем клиента с помощью моделирования методов психологического консультирования

		- пользоваться общими процедурами и техниками психологического консультирования	
Код компетенции	ПК-3		
	- методы психоконсультирования; - особенности организации консультативного пространства; -знать основные методы и приемы взаимодействия с различными категориями населения по вопросам оказания психологической помощи -техники, используемые консультантом в процессе психологического консультирования -этапы (стадии) процесса психологического консультирования; техники, используемые в процессе психологического консультирования	использовать полученные знания, навыки и умения ведения консультативной беседы, в практической и исследовательской деятельности; ориентироваться в современных научных концепциях психологического консультирования	-навыками взаимодействия с клиентом в ходе решения той или иной консультативно-психологической задачи; -навыками, необходимые для оказания психологической помощи на различных стадиях процесса психологического консультирования

3.2. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине

Шкала оценивания	Индикаторы достижения	Показатели оценивания результатов обучения
ОТЛИЧНО/ ЗАЧТЕНО	Знает:	- студент глубоко и всесторонне усвоил материал, уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, - на основе системных научных знаний делает квалифицированные выводы и обобщения, свободно оперирует категориями и понятиями.

	Умеет:	- студент умеет самостоятельно и правильно решать учебно-профессиональные задачи или задания, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагать свое решение, используя научные понятия, ссылаясь на нормативную базу.
	Владеет:	- студент владеет рациональными методами (с использованием рациональных методик) решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.; При решении продемонстрировал навыки - выделения главного, - связкой теоретических положений с требованиями руководящих документов, - изложения мыслей в логической последовательности, - самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.
ХОРОШО/ЗАЧТЕНО	Знает:	- студент твердо усвоил материал, достаточно грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, - затрудняется в формулировании квалифицированных выводов и обобщений, оперирует категориями и понятиями, но не всегда правильно их верифицирует.
	Умеет:	- студент умеет самостоятельно и в основном правильно решать учебно-профессиональные задачи или задания, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагать свое решение, не в полной мере используя научные понятия и ссылки на нормативную базу.
	Владеет:	- студент в целом владеет рациональными методами решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.; При решении смог продемонстрировать достаточность, но не глубинность навыков - выделения главного, - изложения мыслей в логической последовательности. - связки теоретических положений с требованиями руководящих документов, - самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.
УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО /ЗАЧТЕНО	Знает:	- студент ориентируется в материале, однако затрудняется в его изложении; - показывает недостаточность знаний основной и дополнительной литературы; - слабо аргументирует научные положения; - практически не способен сформулировать выводы и обобщения; - частично владеет системой понятий.
	Умеет:	- студент в основном умеет решить учебно-профессиональную задачу или задание, но допускает ошибки, слабо аргументирует свое решение, недостаточно использует научные понятия и руководящие документы.
	Владеет:	- студент владеет некоторыми рациональными методами решения сложных профессиональных задач, представленных

		деловыми играми, кейсами и т.д.; При решении продемонстрировал недостаточность навыков - выделения главного, - изложения мыслей в логической последовательности. - связки теоретических положений с требованиями руководящих документов, - самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.
Компетенция не достигнута		
НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО / НЕ ЗАЧЕНО	Знает:	- студент не усвоил значительной части материала; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует квалифицированных выводов и обобщений; - не владеет системой понятий.
	Умеет:	студент не показал умение решать учебно-профессиональную задачу или задание.
	Владеет:	не выполнены требования, предъявляемые к навыкам, оцениваемым “удовлетворительно”.

При ответе на вопросы в рамках прохождения промежуточной аттестации (зачет/зачет с оценкой/ экзамен) допускается вольная формулировка ответа, по смыслу раскрывающая содержание ответа, указанного в фонде оценочных средств, в качестве верного ответа.

4. Типовые контрольные задания (закрытого, открытого и иного типа) для проведения промежуточной аттестации, необходимые для оценки достижения компетенции, соотнесенной с результатами обучения по дисциплине

Тестирование

8 СЕМЕСТР

УК-2

1. Психологическое консультирование направлено на:

- А) на реконструкцию личности клиента.
- В) на изменение прошлого клиента;
- С) на решение межличностных и внутриличностных конфликтов;
- Д) на изменение окружающей действительности

Ответ: С) на решение межличностных и внутриличностных конфликтов;

2. К основным задачам психологического консультирования относится:

- А) решение проблемы клиента.
- В) информирование клиента о его желаемом результате
- С) изучение потенциальных способностей, ресурсов для достижения цели

D) помощь клиенту в достижении им поставленной цели

Ответ: A) решение проблемы клиента

3. Существующие в психотерапии подходы направлены:

A) на изменение глубин бессознательного;

B) на изменение «вершин» человеческой психики

C) на позитивное изменение отношения клиента к себе и к миру

D) на изменение окружающей человека действительности

Ответ: C) на позитивное изменение отношения клиента к себе и к миру

4. Целью психологической помощи является содействие в осознании клиентом эффективности своего сегодняшнего существования и установка на:

A) позитивное отношение к себе и окружающему миру

B) признание значимости себя перед миром

C) признание значимости мира перед собой

D) признание равенства позиций

Ответ: A) позитивное отношение к себе и окружающему миру

5. Эффективной будет работа всякого консультанта, который:

A) следует некоторой неизменной и заранее подготовленной схеме

B) следует «универсальному» психотерапевтическому ритуалу

C) знает, как решить проблему клиента

D) искренне заинтересован в познании клиента как человека

Ответ: D) искренне заинтересован в познании клиента как человека

6. В модели эффективного психолога такие признаки существования как полное осознание настоящего момента; выбор способа жизни в данный момент; принятие ответственности за свой выбор относятся к:

A) аутентичности

B) открытости

C) идентичности

D) фасилитации

Ответ: A) аутентичности

7. Когда консультация заходит в тупик, консультант обвиняет клиента в «сопротивлении» и «нежелании сотрудничать», это указывает на:

A) возникновение у консультанта «неприятных переживаний»

B) необходимость сделать перерыв в психотерапии

C) целесообразность смены консультанта

D) целесообразность перехода к групповой психотерапии

Ответ: B) необходимость сделать перерыв в психотерапии

8. Психопрофилактика представляет собой:

A) психотерапевтический метод

B) метод раннего выявления и коррекции психических расстройств

C) междисциплинарную систему мер, направленную на раннее выявление и лечение психических расстройств

D) предупреждение возникновения нервно-психических расстройств

Ответ: B) метод раннего выявления и коррекции психических расстройств

9. Эффективность психопрофилактики зависит от:

A) строгого выполнения клиентом рекомендаций психолога

В) совместной деятельности клиента и психолога, семьи и коллег по устранению причин, приводящих к нарушениям

С) умение психолога прогнозировать и назначать превентивное лечение

Д) высокой самооценки клиента и авторитета психолога

Ответ: В) совместной деятельности клиента и психолога, семьи и коллег по устранению причин, приводящих к нарушениям

10. С чем связан полюс психологического консультирования?

Ответ: с ситуационными проблемами, возникающими у клинически здоровых индивидов и решаемыми на уровне сознания, с интервьюированием, которое проводится только со «здоровыми» людьми и направлено на принятие решений

11. С чем связан полюс психотерапии?

Ответ: с более глубоким анализом проблем с ориентацией на бессознательные процессы, структурную перестройку личности

12. Что такое ценностная нейтральность психолога?

Ответ: осознание собственных ценностей и умение не предъявлять их клиенту в виде образца для подражания

13. Определите по описанию название метода: «Клиенту предлагается свободно говорить всё, что ему придёт в голову, в процессе такого говорения, он, неожиданно для себя, может допустить высказывания, имеющие отношения к психической травме, либо непосредственно, либо посредством проявившихся в его речи пауз, оговорок и т.п. Эти высказывания подмечаются психотерапевтом, который предлагает клиенту свои интерпретации по их поводу в терминах психоаналитической теории».

А) Метод «свободного ассоциирования»

В) Метод интерпретации сновидений пациента

С) Метод саморазвития

Ответ: А) Метод «свободного ассоциирования»

14. Задача психолога-консультанта на этом подэтапе будет выполнена, если в сознании клиента будет выстроена цепочка событий

А) Работа с установками клиента (их коррекция)

В) Изменения в поведении клиента

С) Проверка консультативных гипотез

Д) Формирование консультативных гипотез

Ответ: А) Работа с установками клиента (их коррекция)

15. На оперантном обусловливании базируется

А) систематическое десенсибилизация, авersive психотерапия, техники угашения

В) тренинг ассертивности (тренинг социальных способностей), модификация поведения

С) имитация

Ответ: В) тренинг ассертивности (тренинг социальных способностей), модификация поведения

16. По мере продвижения вперед пациент в конечном счете научается понимать симптомы, эмоции, поведение и сновидения, приобретая о себе все больше знаний, в это время...

А) интервалы между сеансами терапии удлиняются, предвещая готовность пациента завершить терапию

- В) необходимы передышки между решением задач
 С) пациент освоил метод самопонимания и продолжает использовать его
 D) терапевт продолжает действовать в прежнем духе

Ответ: А) интервалы между сеансами терапии удлиняются, предвещая готовность пациента завершить терапию

17. Соответствие между тем, что испытывается на соматическом уровне, что представляется в сознании и тем, что выражается клиенту – это:

- А) конгруэнтность
 В) эмпатичность
 С) индивидуальность
 D) безоценочность

Ответ: А) конгруэнтность

18. Когда терапевт ощущает позитивную, неосуждающую, принимающую установку по отношению к клиенту безотносительно к тому, кем этот клиент является в данный момент – это:

- А) безусловное позитивное принятие
 В) конгруэнтность
 С) эмпатическое понимание
 D) индивидуальность

Ответ: А) безусловное позитивное принятие

19. Точное восприятие чувств, личностных смыслов, переживаемых клиентом, и коммуницирование воспринятого понимания клиенту – это:

- А) безусловное позитивное принятие
 В) конгруэнтность
 С) эмпатическое понимание
 D) индивидуальность

Ответ: С) эмпатическое понимание

20. Задание на соответствие. Установите соответствие между вопросами и ответами:

	Вопрос		Ответ
1	Важная особенность клиент-центрированного подхода	А	изменение условий задачи
2	Методы бихевиорально-когнитивной психотерапии используют принципы	Б	глобальное доверие человеку
3	Клиенты первоначально ставят перед собой краткосрочные достижимые цели и постепенно переходят к долгосрочным реалистичным целям — это метод называется...	В	о процессе консультирования
4	Клиент должен принять решение о своем вступлении в процесс консультирования вполне осознанно, поэтому до начала процесса консультирования психолог-консультант обязан	Г	реконструкции дисфункциональных когнитивных процессов

	предоставить клиенту максимум информации...		
--	---	--	--

Заполните соответствующие буквы под цифрами:

1	2	3	4

Ответ: 1Б, 2Г, 3А, 4В

8 СЕМЕСТР ПК-3

1. Направление психологического консультирования, в котором консультант-психотерапевт относится к клиенту с предельной чуткостью, уважением и вниманием,- это:

- А) клиентцентрированное
- В) когнитивное
- С) гештальт-терапия
- Д) бихевиоризм

Ответ: клиентцентрированное

2. Основной инструмент воздействия на клиента в когнитивной терапии – это:

- А) воздействие на эмоциональную сферу
- В) рациональное объяснение
- С) изменение поведения
- Д) актуализация ценностей, смысла

Ответ: Д) актуализация ценностей, смысла

3. Направление, в котором считается, что всякая интеллектуализация является помехой в терапевтическом процессе (соблюдается принцип «забуди свой разум и обратись к своим чувствам»), называется:

- А) гештальттерапия
- В) транзактный анализ
- С) бихевиоризм
- Д) когнитивная психотерапия

Ответ: А) гештальттерапия

4. Позиции А. Адлера первично связаны с:

- А) феноменологическим подходом
- В) поведенческим подходом
- С) экзистенциальным подходом
- Д) гуманистическим подходом

Ответ: В) поведенческим подходом

5. По К.Г. Юнгу душа состоит из:

- А) подсознательного, сознательного, надсознательного
- В) сознания, коллективного бессознательного, предсознательного
- С) эго, личного бессознательного, коллективного бессознательного
- Д) персоны, тени, самости

Ответ: С) эго, личного бессознательного, коллективного бессознательного

6. Психоанализ включает в себя:

- A) теорию психологического происхождения неврозов
- B) теорию общего психического развития
- C) теорию психоаналитической терапии
- D) теорию взаимодействия человека с миром

Ответ: A) теорию психологического происхождения неврозов

7. Особенность роли клиента в поведенческой терапии заключается в том, что:

- A) его реакции переноса не лимитируются
- B) консультант информирует его о цели вмешательства
- C) занимает позицию пассивного ведомого
- D) консультант информирует его о специфике используемых методов

Ответ: C) занимает позицию пассивного ведомого

8. Важным фактором, влияющим на эффективность работы психолога-консультанта является:

- A) его система верований и убеждений
- B) уверенность в своей непогрешимости
- C) наличие проблемы у клиента
- D) система ценностей клиента

Ответ: A) его система верований и убеждений

9. В работе психолога-консультанта техники и приемы рефлексивного общения – это:

- A) лишь средство для достижения значимых психологических целей
- B) основной инструмент работы
- C) фундамент профессиональной деятельности
- D) средство манипуляции в корыстных целях

Ответ: A) лишь средство для достижения значимых психологических целей

10. Если человек не способен действовать осознанно и искать пути решения своих проблем, склонен к «тиражированному поведению», то психологи говорят о:

- A) патологии
- B) его иммобильности
- C) интеллектуальной деградации
- D) его беспомощности

Ответ: D) его беспомощности

11. В основе поведения гармоничной личности базируются:

- A) материальные ценности
- B) знания о психологических особенностях развития человека
- C) культурные и общечеловеческие ценности и смыслы
- D) знания о целеполагании

Ответ: C) культурные и общечеловеческие ценности и смыслы

12. Какой клиент много размышляет над ситуацией, много взвешивает, но никак не может принять решение, избавиться от сомнений?

Ответ: не уверенный в себе клиент

13. Определите по описанию название метода: «Клиенту предлагается рассказывать психотерапевту свои сновидения, а он, на основе учения Фрейда о «зашифрованном» представлении психической травмы в сновидении, даёт сну истолкование».

Ответ: Метод интерпретации сновидений

14. К. Юнгом разработана классификация людей по типу доминирования одной из четырех психологических функций:

- А) ощущения, эмоций, интуиции, мышления
- В) интеллекта, чувств, восприятия, ощущения
- С) интуиции, интеллекта, восприятия, эмоций
- Д) мышления, экстраверсии, интроверсии, ощущения

Ответ: А) ощущения, эмоций, интуиции, мышления

15. Как называется метод, когда консультант подвергает сомнению рассуждения, основанные на индивидуальной логике клиента?

Ответ: конфронтация

16. Главная цель какого метода научить человека свободно выражать свои мысли и чувства, и не испытывать при этом ненужного беспокойства?

Ответ: метод ассертивности

17. Какой основной предмет направленности усилий А. Эллиса в рационально-эмотивной терапии?

Ответ: способы рассуждения и действий

18. В каком году транзактный анализ как научное и психотерапевтическое направление получил признание?

Ответ: 1970 году

19. Моделирование в бихевиоральной психотерапии в большей степени опирается на..

Ответ: имитацию

20. Задание на соответствие. Установите соответствие между вопросами и ответами:

	Вопрос		Ответ
1	В предложенной Юнгом структуре личности выделяются следующие элементы:	А	Планирование окружения
2	По мере продвижения вперед пациент в конечном счете научается понимать симптомы, эмоции, поведение и сновидения, приобретая о себе все больше знаний, в это время...	Б	персона, эго, тень, Анима, Анимус, самость
3	Эта процедура включает частичное создание клиентом той среды, которая способствует определенным проявлениям поведения, или, напротив ограничивает их	В	Систематическая десенсибилизация
4	Этот метод помогает клиентам преодолеть тревожность в определенных ситуациях, основная его идея: клиент не может одновременно чувствовать тревогу и быть расслабленным.	Г	интервалы между сеансами терапии удлиняются, предвещая готовность пациента завершить терапию

Заполните соответствующие буквы под цифрами:

1	2	3	4

Ответ: 1Б, 2Г, 3А, 4В