

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 26.05.2023 11:53:38  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4a

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



Утверждаю:  
Руководитель ООП «Психология»:  
к.психол.н., доцент  
Л.А. Становова  
  
«8» июня 2021 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)  
**ОСНОВЫ КОНСУЛЬТАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ**

Направление подготовки  
**37.03.01 ПСИХОЛОГИЯ**

Профиль подготовки  
**Организационная психология**

Для студентов 3 курса очной и заочной форм обучения

Составитель: к.психол.н., доцент Ю.Ю. Гудименко

Тверь, 2021

## **I. Аннотация**

### **1. Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом**

Основы консультативной психологии

### **2. Цель и задачи дисциплины**

**Целями освоения дисциплины являются:**

- формирование теоретических знаний в области психологического консультирования как вида профессиональной деятельности, направленной на восстановление, сохранение и укрепление психического здоровья человека;
- формирование базовых знаний о методологии и важнейших теоретических положениях и понятиях в процессе консультирования;
- формирование основных универсальных принципов, техник и процедур психологического консультирования;
- изучение законов межличностных отношений в процессе консультирования.

**Задачами освоения дисциплины являются:**

- освоить основные теории, концепции и методологические принципы современных направлений психологического консультирования;
- сформировать систему основных понятий консультативной психологии;
- овладеть приемами анализа основных направлений консультирования с точки зрения их теоретической обоснованности и научности;
- сформировать умение ориентироваться в информации по новейшим достижениям консультативной психологии и потребности в ее освоении и применении;
- ознакомление с конкретными методами консультативной психологии и формирования навыков их грамотного применения.

### **3. Место дисциплины в структуре ООП**

Учебная дисциплина «Основы консультативной психологии» относится к базовой части в составе модуля «Дисциплины, формирующие общекультурные компетенции» и является необходимым условием подготовки психолога. Освоение данного курса требует знания дисциплин базовой части «Общая психология», «Психология личности», «Психология развития и возрастная психология», «Введение в профессию» и др.; дисциплины вариативной части из состава обязательных дисциплин «Практикум по психодиагностике», «Конфликтология» и др. Данные курсы способствуют формированию научного подхода у студентов к объяснению психологических явлений социальной жизни,

создают предпосылки для практической реализации психологических знаний в различных сферах деятельности.

Данная дисциплина содержательно закладывает основы для освоения и углубления знаний по дисциплинам базовой и вариативной частей образовательной программы «Психологическое консультирование», «Психология здоровья», «Профессиональная деятельность психологических служб», «Психология профессиональной карьеры», «Профессиональная этика» и др., а также эффективного прохождения производственной и преддипломной практик.

Дисциплина способствует формированию базовых компетенций по психологическому консультированию, психологической культуры консультирования, овладению методами формирования основных умений и навыков организации консультативной помощи, а также формирования навыков корректного использования методов в консультативной практике.

#### **4. Объем дисциплины:**

##### **очная форма обучения:**

3 зачетных единицы, 108 академических часа, **в том числе**  
**контактная работа:** лекции 28 часов, практические занятия 14 часов,  
**самостоятельная работа:** 30 часов; **контроль:** 36 часов.

##### **заочная форма обучения:**

3 зачетных единицы, 108 академических часа, **в том числе**  
**контактная работа:** лекции - 8 часов, практические занятия - 2 часа,  
**самостоятельная работа:** 94 часа, **контроль:** 4 часа.

#### **5. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:**

<b>Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b>
<b>ОК-6</b> Способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	<b>Заключительный</b> <b>Уметь:</b> - использовать этические и правовые нормы, которые регулируют отношения в сфере «человек-человек» <b>Знать:</b> - принципы и методы эффективного взаимодействия, эффективной командной работы при толерантном восприятии социальных, этнических, конфессиональных

	и культурных различий.
<b>ПК-3</b> Готовность и способность осуществлять психологическое консультирование населения в целях психопрофилактики, сохранения и улучшения психического и физического здоровья, формирования здорового образа жизни, а также личностного развития	<b>Начальный</b> <b>Уметь:</b> - диагностировать психические процессы, свойства и качества личности, психические состояния в проблемной ситуации; - соотносить направления психологической помощи с особенностями актуального состояния личности <b>Знать:</b> - закономерности функционирования психики в проблемной ситуации; - основные направления работы практического психолога и психологической службы; - этапы, принципы и базовые процедуры оказания различных видов психологической помощи

## 6. Форма промежуточной аттестации –

Очная форма – экзамен

Заочная форма - зачет

## 7. Язык преподавания русский.

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

**очная форма обучения:**

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятель ная работа (час.)
		Лекции	Практиче ские работы	
<b>Тема 1. Специфика психологического консультирования. Основные понятия.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Психологическое консультирование как вид психологической помощи и его отличие от психотерапии.</li> <li>• История возникновения психологического консультирования.</li> <li>• Методологические основы консультативной психологии. Цели и задачи психологического консультирования. Предмет, объект и структура консультативной психологии. Объективная и субъективная ориентация в</li> </ul>	12	4		8

<p>психологическом консультировании.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Виды психологического консультирования.</li> <li>• Модели психологического консультирования.</li> <li>• Психодиагностика в консультативном взаимодействии.</li> </ul>				
<p><b>Тема 2. Проблемы эффективности психологического консультирования.</b> <u>Этика консультирования.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Исследование проблем эффективности консультативной психологии, критерии эффективности.</li> <li>• Требования к психологическим особенностям консультанта. Требования к профессиональной подготовке консультанта.</li> <li>• Этика консультирования. Профессиональные и этические обязанности консультанта.</li> <li>• Специфика консультативного контакта.</li> <li>• Терапевтический климат.</li> <li>• Личность клиента.</li> </ul>	12	4		8
<p><b>Тема 3. Этапы и модели консультативного интервью.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Основные модели и подходы к интервью в психологическом консультировании: восьмишаговая модель Э. Хайма, девятишаговая модель Б.Д. Карвасарского, шестишаговая модель Г.С. Абрамовой, шестишаговая модель А. Блазера, эклектическая модель, четырехступенчатая модель кристаллизации проблем, ретроспективная модель, мультимодальная модель психологического консультирования.</li> <li>• Пятишаговая модель консультативного интервью А. Айви. Установление отношений. Структурирование. Сбор информации. Выделение проблемы. Идентификация «Я-потенциальных» возможностей клиента. Определение желаемого результата. Типы запросов клиента. Выработка альтернативных решений. Обобщение предыдущих этапов.</li> <li>• Технология ведения беседы. Контакт с клиентом во время беседы.</li> <li>• Основные методы и техники</li> </ul>	16	4	2	10

психологического консультирования.				
<p><b>Тема 4. <u>Психоаналитическое направление консультирования.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ключевые понятия психоаналитической теории. Фрейдизм как основа психоаналитической теории (аналитическая теория К. Юнга; индивидуальная психология А. Адлера). Неофрейдизм (социокультурная теория К. Хорни; теория Э. Фрома; теория Райха; интерперсональная теория; классический психоанализ А. Фрейд; эго-психология Э. Эриксона; тенденции современного психоанализа).</li> <li>• Консультирование в рамках психоаналитического направления. Диагностика в психоанализе. Модифицированная схема первого интервью. Психотерапевтические средства. Основные этапы психоаналитической консультации.</li> <li>• Консультирование на основе индивидуальной психологии А. Адлера и аналитической психологии К. Юнга. Детский психоанализ.</li> <li>• Показания и противопоказания для психоаналитической терапии.</li> </ul>	17	4	3	10
<p><b>Тема 5. <u>Бихевиоральный подход к психологическому консультированию.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Основные понятия бихевиорального направления психологии. Бихевиоральное направление в консультировании. Средства бихевиористского консультирования.</li> <li>• Когнитивная психотерапия. Основные понятия. Консультирование в когнитивном подходе. Техники и методики когнитивного направления консультирования.</li> <li>• Рационально-эмоциональное направление. Основные идеи рационально-эмоционального направления консультирования.</li> <li>• Терапия реальностью У. Глассера. Принципы терапии реальностью. Роль и задачи консультанта.</li> </ul>	17	4	3	10
<p><b>Тема 6. <u>Экзистенциально-гуманистический подход в психологическом консультировании.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Гуманистическое направление</li> </ul>	17	4	3	10

<p>психологического консультирования. Теория мотивации А. Маслоу. Клиент-центрированная психотерапия К. Роджерса. Логотерапия В. Франкл. Позитивная психотерапия Н. Пезешкиан. Гештальт-терапия Ф. Перлза.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Экзистенциальный подход в консультировании.</li> </ul>				
<p><b>Тема 7. Транзактный анализ Э. Берна.</b> <b>Терапия нового решения М. и Р. Гоулдингов. Интеграция в психологическом консультировании.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Транзактный анализ Э. Берна. Ключевые понятия концепции (эго-состояние, транзакции, строукс, психологические игры, психологическая позиция, запреты и ранние решения, жизненный сценарий). Консультирование в транзактном подходе. Описание консультативного процесса: цель психологической помощи, позиция психолога, позиция клиента, психотехники в транзактном анализе.</li> <li>• Терапия нового решения М. и Р. Гоулдингов. Основные понятия подхода. Консультирование в терапии нового решения. Этапы консультативного процесса в терапии нового решения.</li> <li>• Интегративная тенденция в современном психологическом консультировании. Проблемно-ориентированная психологическая помощь. Переоценочное консультирование. Консультирование по жизненным умениям. Дианализ. Терапия творческим самовыражением М.Е. Бурно.</li> <li>• Трансперсональная психотерапия. Холотропная психотерапия. Психосинтез.</li> </ul>	17	4	3	10
<b>Контроль</b>	<b>36</b>			
<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>28</b>	<b>14</b>	<b>30</b>

**заочная форма обучения:**

<b>Учебная программа –</b>	<b>Всего (час.)</b>	<b>Контактная работа (час.)</b>	<b>Самостоятельная работа</b>
----------------------------	---------------------	---------------------------------	-------------------------------

наименование разделов и тем		Лекции	Практические работы	(час.)
Тема 1. Специфика психологического консультирования. Основные понятия.	12	1		11
Тема 2. Проблемы эффективности психологического консультирования. Этика консультирования.	11	1		10
Тема 3. Этапы и модели консультативного интервью.	19	2	2	15
Тема 4. Психоаналитическое направление консультирования.	16	1		15
Тема 5. Бихевиоральный подход к психологическому консультированию.	16	1		15
Тема 6. Экзистенциально-гуманистический подход в психологическом консультировании.	15	1		14
Тема 7. Транзактный анализ Э. Берна. Терапия нового решения М. и Р. Гоулдингов. Интеграция в психологическом консультировании.	15	1		14
Контроль	4			
<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>94</b>

### III. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

- задания для практикумов;
- методические рекомендации и задания по организации самостоятельной работы;
- тесты для текущего контроля и самоконтроля;
- электронные презентации;
- тематика рефератов.

### IV. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

1. Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенции ОК-6 Способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия

Этап формирования компетенции, в котором участвует дисциплина	Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков (2-3 примера)	Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания
Заключительный Уметь: - использовать	Пример 1 Рассмотрите представленные ситуации. В каких случаях из	- Ответы на вопросы верные, даны с опорой на соответствующие понятия и теоретические

<p>этические и правовые нормы, которые регулируют отношения в сфере «человек-человек»</p>	<p>перечисленных, на ваш взгляд, консультант нарушает профессиональную этику, моральные нормы, просто правила общежития? (см. Приложение 1)</p>	<p>положения – <b>3 балла</b> - Ответы даны с ошибками, аргументация ответов на вопросы на теоретическом уровне неполная, смысл ряда ключевых понятий не объяснен – <b>2-1 балл</b></p>
<p><b>Заключительный</b> <b>Знать:</b> - принципы и методы эффективного взаимодействия, эффективной командной работы при толерантном восприятии социальных, этнических, конфессиональных и культурных различий.</p>	<p><b>Пример 2</b> На основе представленных ситуаций (см. Приложение 2) дайте обоснованные ответы на следующие вопросы: 1. Должен ли консультант в своей работе обращать внимание на такие особенности, как пол клиента, его сексуальная ориентация, неправоподобность, религиозные убеждения, раса, этническая принадлежность, возраст, происхождение, политические взгляды, социальное положение? Почему? 2. Как Вы можете оценить работу консультанта в приведенном случае? 3. Назовите дискриминирующие установки и стереотипные представления консультанта, если Вы их обнаружили. 4. Предложите свой способ консультирования в приведенном случае, исключая дискриминацию.</p>	<p>- Ответы даны неверные, отсутствие знаний терминологического аппарата при аргументации ответов на вопросы – <b>0 баллов</b></p>

**22. Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенции ПК-3** Способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий

<p><b>Этап формирования компетенции, в котором участвует дисциплина</b></p>	<p><b>Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков (2-3 примера)</b></p>	<p><b>Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания</b></p>
<p><b>Владеть:</b> - традиционными индивидуальными и групповыми методами и</p>	<p>На основе представленной ситуации (см. Приложение 3) определить для нее следующее: - вид психологического</p>	<p>- Ответы на вопросы верные, даны с опорой на соответствующие понятия и теоретические положения – <b>3 балла</b> - Ответы даны с ошибками,</p>

<p>технологиями психологического просвещения, профилактики, психодиагностики, психорекции и психологического консультирования;</p> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать и презентовать программы психологического просвещения, профилактики и коррекции;</li> <li>- ассистировать проведению психологического тренинга;</li> <li>- сопровождать процесс психологического консультирования (применять отдельные методы и технологии психологического консультирования)</li> </ul> <p><b>Знать</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- традиционные и современные методы оказания психологической помощи;</li> <li>- особенности индивидуальной и групповой психологической помощи; специальные проблемы психологической помощи</li> </ul>	<p>консультирования;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- направление психологического консультирования (положения какого теоретического направления будет лежать в основе консультирования);</li> <li>- цель психологического консультирования;</li> <li>- жалоба и запрос клиента (сформулируйте жалобы и запросы клиента, пришедшего на психологическую консультацию);</li> <li>- определите тип клиента;</li> <li>- сформулируйте версии причин (гипотезы) приведенной ситуации;</li> <li>- определите этапы психологического консультирования и примерное время работы с клиентом;</li> <li>- применение психологической диагностики (какие методы стоит применить в данном случае);</li> <li>- необходимые техники психологического консультирования;</li> <li>- эффективность применения психологического консультирования.</li> </ul>	<p>аргументация ответов на вопросы на теоретическом уровне неполная, смысл ряда ключевых понятий не объяснен – <b>2-1 балл</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ответы даны неверные, отсутствие знаний терминологического аппарата при аргументации ответов на вопросы – <b>0 баллов</b></li> </ul>
--	---	--

## Приложение 1

### СИТУАЦИИ

#### № 1

Консультанта А. допросили в связи с расследованием уголовного дела в отношении его клиента Б.. Консультанту были известны некоторые факты по этому делу, но он утаил их от следствия.

#### № 2

Консультант В., давая интервью местному телевидению, рассказал о своей многолетней работе на примере случаев клиентов Г. и Д. Подробности их биографии и обстоятельства жизни, несмотря на то, что В. Не называл их впрямую, были вполне узнаваемы для жителей города.

## Приложение 2

### СИТУАЦИИ

#### № 1

Респондентка обратилась за консультацией, причиной обращения послужил прогрессирующий алкоголизм супруга, на фоне которого муж стал совершать неадекватные поступки, выгонять ее из дома, угрожать, предъявлять немислимые требования (супругу 74 года, в браке прожили 43 года). Недовольства результатом консультации не высказывает, но говорит, что «легче не стало». На вопрос о том, к какому решению привела консультация, отвечает: «Да какое тут может быть решение. Ну, вот она мне говорит, что, мол, бабья доля такая, куда ж ты его бросишь, куда пойдешь, мол, детям проблем только будет от меня. А какие от меня проблемы детям, наоборот, я им подсоблю, чай не такая я уж и старая, кой-чего могу еще. А умирать то, может, и вернусь. А он пусть один пожил бы, поглядел, каково это одному-то жить, глядишь бы и одумался. Я ему так и сказала, он покричал, покричал, а вечером смотрю - выпимши, но не пьяный так чтоб совсем, и спать рано лег. Поживем - увидим, что дальше-то будет».

#### № 2

Гомосексуальная женщина обратилась за консультацией в связи с трудностями в межличностных отношениях:

«Однажды я оказалась в весьма затруднительной для меня ситуации: любимая девушка, не будучи готовой к переходу к более близким отношениям, после разговора на данную тему объявила мне, что она совершенно гетеросексуальна, а я - лесбиянка. Тем не менее, она впала в истерику и депрессию, после чего общение - к тому времени достаточно близкое - практически прекратилось, так как она меня избегала, все время плакала и на все мои попытки что-либо выяснить или поговорить еще больше закрывалась. Отношения заходили в тупик и я, поняв, что мои силы недостаточны для того, чтобы справиться с ситуацией и разрешить конфликт, чтобы вернуть отношения и сохранить их, отправилась за помощью и поддержкой в Центр планирования семьи». С этой проблемой респондентка обращалась к трем консультантам, ее рефлексии работы которых мы представляем вашему вниманию.

«Вкратце могу привести некоторые основные моменты и высказывания специалиста. Она сказала, что нет ничего удивительного в том, что две женщины лучше понимают друг друга, чем женщина и мужчина, - они и ближе, и мною друг о друге знают. А «строительство» отношений с мужчиной - это труд и ответственность. Они продуктивны - семья, дети и так далее - это отношения, которые приводят куда-то. А быть лесбиянкой - это просто и ныне популярно, много сейчас таких женщин, которые себя так называют и этим еще и гордятся. Хотя на самом деле все это не так - мне просто не хочется брать на себя ответственность за серьезные отношения с мужчиной, плюс секс с женщиной, видимо, тоже играл свою роль, так как многие готовы на все ради физиологического удовольствия. Мне привели в пример девочку с тяжелой

судьбой, которая не хотела быть девочкой, носить платья и так далее. А так как я, судя по всему, к подобным не отношусь, то никакая я не лесбиянка. И, в конце концов, мне предложили пойти и обдумать этот вопрос и заняться чем-нибудь более продуктивным. И прийти через неделю». Полученная консультация, по мнению клиентки, не помогла решить проблему и она «снова отправилась к психологу, на сей раз, выбрав другого, с кем я еще не имела дела». В результате она узнала, что «если я себя считаю лесбиянкой, мне нужно не к психологу, а к сексопатологу - пройти тесты и так далее, а потом уже приходить, так как проблема сложная и запутанная и ОНИ С ЭТИМ НЕ РАБОТАЮТ».

Проблема снова не была решена: «К сексологу мне идти не хотелось, так как я в этой проблеме не ощущала. А вот проблема, меня беспокоящая, так и осталась нерешенной». После третьей попытки респондентка «все же не жалела о своем походе - по крайней мере, разговор не уводили в сторону и не сомневались в моих гомосексуальных наклонностях».

### Приложение 3

## СИТУАЦИИ

### № 1

На консультации семейная пара. Женаты первый год. Она беременна и хочет рожать. Муж в принципе не против детей вообще, но считает, что сейчас их заводить рано. Жена видит в его позиции доказательство отсутствия любви.

### № 2

Мужчина 45 лет. В браке. Жили с женой «почти идеально». Двое взрослых детей – сыну 22, дочери – 18. Проблема формулируется им как ощущение «пустоты жизни». Внешне – все хорошо, а «ощущения счастья» – нет.

### № 3

На консультации – молодая девушка. Просит помочь «разобраться в ее отношениях с молодыми людьми». Когда ей «надоедает» очередной молодой человек, и она говорит ему «все», он продолжает пытаться наладить отношения. Такая ситуация повторяется постоянно. Девушка формулирует свой запрос к консультанту: «Как научиться говорить так, чтобы меня понимали с первого раза?».

### № 4

На консультации – молодая девушка. Вчера у нее должна была быть свадьба, но жених в последний момент ее отменил, сказав, что «он слишком ее любит, чтобы на ней жениться». Девушка чувствует себя «опозоренной и обманутой».

## V. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

### а) Основная литература:

1. Андронникова, О.О. Основы психологического консультирования: Учебное пособие. - М.: Вузовский учебник: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 415 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://znanium.com/> Электронно-библиотечная система

2. Андронникова, О.О. Специальные проблемы психологического консультирования: Учебное пособие. - М.: Вузовский учебник: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 348 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://znanium.com/> Электронно-библиотечная система
3. Айсина, Р. М. Индивидуальное психологическое консультирование: основы теории и практики: Учебное пособие/ Р.М.Айсина - М.: ИЦ РИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2016. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://znanium.com/> Электронно-библиотечная система
4. Змановская, Е.В. Психология семьи: основы супружеского консультирования и семейной психотерапии : учеб. пособие / Е.В. Змановская. - М.: ИНФРА-М, 2017. - 378 с. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://znanium.com/> Электронно-библиотечная система
5. Линде, Н.Д. Психологическое консультирование: теория и практика: учебное пособие для студентов вузов / Н. Д. Линде. – 2-е изд., испр. и доп. - М.: Аспект Пресс, 2013. – 272 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://znanium.com/> Электронно-библиотечная система

#### **б) Дополнительная литература:**

1. Балашова С. В. Основы психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов факультета клинической психологии/ Балашова С.В., Дереча Г.И.— Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2013. — 234 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51461.html>. — ЭБС «IPRbooks»
2. Балашова, С.В. Основы психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии [Электронный ресурс]: пособие для самостоятельной работы для студентов факультета клинической психологии, для клинических психологов/ Балашова С.В.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2013.— 39 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/21837.html> . — ЭБС «IPRbooks»
3. Григорьев Н. Б. Психологическое консультирование, психокоррекция и профилактика зависимости: учебное пособие / Н.Б. Григорьев. - СПб.: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2012. - 304 с.: ил. - Библиогр.: с. 277-284. - ISBN 978-5-98238-026-5; [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277327>
4. Егоров Р.С. Профилактика наркомании и алкоголизма [Электронный ресурс]: учебное пособие для самостоятельной работы студентов факультета клинической психологии ОрГМА/ Егоров Р.С.— Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2008.— 40 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/21846>. — ЭБС «IPRbooks»
5. Лапыгин Ю. Н. Основы управленческого консультирования / Лапыгин Ю.Н., - 3-е изд., перераб. и доп. - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2016. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://znanium.com/> Электронно-библиотечная система

6. Мальцева, Т.В. Профессиональное психологическое консультирование [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям «Психология» и «Юриспруденция»/ Мальцева Т.В., Реуцкая И.Е.— Электрон. текстовые данные. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015.— 143 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52604>. — ЭБС «IPRbooks»
7. Мандель Б.Р. Коррекционная психология: модульный курс в соответствии с ФГОС-ПП: иллюстрированное учебное пособие / Б.Р. Мандель. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 468 с. ил. - Библиогр.: с. 428-432. - ISBN 978-5-4475-4021-0; [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275614>
8. Пахальян, В. Э. Психологическое консультирование: учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по направл. и спец. психологии / Пахальян В. Э. - СПб.: Питер, 2008. - 256 с. - (Учебное пособие). [Гриф] [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://znanium.com/> Электронно-библиотечная система
9. Сапогова Е.Е. Консультативная психология: уч. пос. для студентов вузов. – М.: Академия, 2008. - 349 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://znanium.com/> Электронно-библиотечная система
10. Сапогова, Е.Е. Практикум по консультативной психологии. – М.: Речь, 2010. – 542 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://znanium.com/> Электронно-библиотечная система
11. Филатов Ф.Р. Основы психокоррекции: учебное пособие / Ф.Р. Филатов; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Факультет психологии. - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2011. - 198 с. - ISBN 978-5-9275-0880-8; [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241096>
12. Якиманская, И. С. Психологическое консультирование: учебное пособие / И.С. Якиманская, Н.Н. Биктина; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. - 230 с.: табл. - Библиогр. в кн. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364901>

## **VI. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

<http://koob.ru/> Электронная библиотека

<http://dic.academic.ru/> Словари и энциклопедии на Академике

<http://www.mchs.gov.ru> Сайт МЧС России

<http://psychology.net.ru/> Мир психологии

<http://www.voppsy.ru/> Журнал «Вопросы психологии»

<http://psyjournals.ru/> Журнал «Консультативная психология и психотерапия»

<http://www.psyedu.ru/> Электронный журнал «Психологическая наука и образование»

## **VII. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

### **1. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРАКТИКУМОВ**

В рабочей программе представлены примерные задания для практикумов.

Представленные задания выполняются на практических занятиях в качестве совершенствования практических навыков в рамках психологического консультирования и ориентированы на различную тематику курса.

Обучающиеся, на основе полученных теоретическо-методологических знаний должны выполнить данные задания, что позволяет им продемонстрировать владение теоретическими и методологическими аспектами изучаемой дисциплины и возможности их применения в практико-ориентированной плоскости, а также получить текущие баллы по данной дисциплине.

**Тема: «Методологические основания психологической практики»**

#### **ЗАДАНИЕ 1.**

**ЦЕЛЬ:** создать условия для изучения методологических основ психологического консультирования.

**На основе определения консультирования сделать предположение о сущности и особенностях работы психолога в каждом случае.**

Суть психологического консультирования:

- в оказании психологической помощи психологически здоровым людям в совладании с различного рода внутри- и межличностными затруднениями в процессе специально организованного взаимодействия (беседы);
- в проведении беседы, цель которой – вызвать конструктивные изменения психических установок клиентов;
- в установлении ситуации равноправного сотрудничества для поиска путей и методов решения тех или иных проблем, достижения конкретных целей.

#### **ЗАДАНИЕ 2.**

**ЦЕЛЬ:** создать условия для изучения методологических основ психологического консультирования.

**На основе нижеприведенных определений, используя пять характеристик консультирования, описать направленность и специфику работы психолога:**

- область усилий (ответ на вопрос «где?»): личностная, межличностная, коллективная;
- характер проблем (ответ на вопрос «о чем?»), которые могут свидетельствовать об области, направлении, виде (социальное, профессиональное, возрастное);

– принципы оказания помощи (ответ на вопрос «как?»): степень доминирования психолога определяет характер отношения помощи – гуманистический, поведенческий, психоаналитический;

– задачи и цели (ответ на вопрос «для чего?»): с опорой на принципы уточняются специфичные цели и задачи;

– клиенты/область социальных отношений (ответ на вопрос «для кого?»): специфика проблем, связанная с разными областями социальной жизни – детство, обучение, профессия, семья, брак, политика, коллектив.

Для наиболее полного понимания приведены основные характеристики понятия «консультирование»:

- это непосредственная работа с людьми, направленная на решение различного рода психологических проблем, связанных с трудностями в межличностных отношениях, где основным средством воздействия является определенным образом построенная беседа;
- нацелено не на решение отдельной проблемы, а на помощь индивиду таким образом, чтобы он сам мог справляться с существующей, а также с последующими проблемами, будучи уже более интегрированной личностью;
- это универсальная форма организации сотрудничества педагогов в решении различных школьных проблем и профессиональных задач самого педагога;
- это вид психологической помощи, адресованной тем, кто испытывает трудности в самореализации: в достижении целей, удовлетворении тех или иных потребностей, принятии решений;
- это оказание помощи в адаптации членов семьи к живущему в ней больному ребенку или взрослому;
- это исправление вредных укоренившихся стереотипов мышления и выявление искажения у клиентов, а также помощь в овладении навыками более реалистичной обработки информации.

### **ЗАДАНИЕ 3.**

**ЦЕЛЬ:** создать условия для изучения методологических основ психологического консультирования.

**Определить, в соответствии с какой парадигмой или теоретическим направлением проводится работа в каждом из нижеописанных случаев (отрывки взяты из книги Шнейдер Л.Б. Пособие по психологическому консультированию: Учебное пособие. — М.: Ось-89, 2003. — 272 с.).**

#### **ОТРЫВОК № 1**

«Глория – разведенная женщина, которая пришла посоветоваться, как ей лучше держаться со своей 9-летней дочерью, учитывая свои собственные отношения с мужчинами. Во время встречи, однако, психологу становится все яснее, что Глория ищет ответа на нечто более глубокое. Рассказав в начале встречи о своих прошлых поступках и чувствах, которые она рассматривала как бы со стороны “в черно-белых тонах”, в ходе разговора она все больше начинает понимать свои чувства в данный момент времени, которые она готова выразить слезами, обращенными к терапевту. Как отмечает психолог, она идет от переживаний “там

и тогда” и приходит к переживаниям “здесь и теперь”. Мы приведем описание конца этой встречи, позволяющее продемонстрировать различные аспекты использованного подхода, основанного на эмпатии, уважении к другому человеку, аутентичности, переформулировке того, что было выражено словами, в эмоциональное отражение. С помощью этих приемов психолог пытается дать клиентке возможность более глубоко изучить свои установки и чувства с тем, чтобы она поняла скрытые аспекты своей личности, о которых прежде сама не имела представления, осознала способность делать собственные суждения и в особенности извлекать соответствующие выводы.

Глория: Вы знаете, о чем я думала. Мне ужасно неловко говорить об этом. Сеньор, как хорошо иметь возможность поговорить с вами, я хочу получить ваше одобрение, и я вас уважаю. Мне так не хватало возможности поговорить со своим отцом так, как я сейчас говорю с вами. Мне хотелось бы сказать: “Я бы хотела, чтобы вы были моим отцом”. Я не знаю, отчего эта мысль пришла мне в голову.

Психолог: Вы были бы мне нежной дочерью. Но вам и правда не хватало возможности быть откровенной?

– Да, я не могла быть откровенной. Но я не виню отца. Я думаю, я сейчас более откровенна, чем он мне позволял. Он никогда не слушал бы меня так, как вы, – без порицания или унижения. Я иногда задумывалась над этим. Почему я должна быть совершенством? Я знаю, почему он всегда хотел, чтобы я была совершенством. Я всегда должна была быть лучше. Но, увы, мне этого дано не было.

– А вы пытались быть той девочкой, какой бы он хотел видеть вас?

– Пыталась, но в то же время сопротивлялась этому. Например, мне очень хотелось как-нибудь написать ему письмо и сообщить, что я официантка (он очень этого не одобрил бы) и что я выхожу гулять по ночам. Взорвать и “фраппировать” его: “Ну как, сегодня ты меня все еще любишь?”. С другой же стороны, мне хочется, чтобы он принимал и любил меня. Я хочу сказать, что мне хочется знать, что он взаправду меня любит.

– Вы хотели бы его оскорбить, сказав ему: “Посмотри, вот я какая сегодня”?

– Да. “Ты меня вырастил, и как тебе нравится результат?”. Но, знаете, единственное, чего мне действительно хотелось бы, так это услышать от него: “Я знал об этом, дорогая, и все-таки тебя люблю”.

– Мне кажется, вы потому чувствуете себя несчастной, что думаете, что он вряд ли скажет такие слова.

– Нет, он их не скажет. Он не понимает. Два года назад я как-то вернулась домой, чтобы сказать ему, как сильно я его люблю и как одновременно боюсь. Он меня не понимает, он всегда говорит что-то вроде: “Дорогая, ты ведь знаешь, что я тебя люблю и всегда любил”. Он ничего не понимает.

– Он вас никогда по-настоящему не знал и не любил, и поэтому у вас в глазах слезы.

– Я не знаю, почему. Знаете, когда я рассказываю об этом, мне говорят, что я витаю в облаках. Но стоит мне минуту спокойно посидеть, и мне начинает казаться, что внутри у меня глубокая рана. Я чувствую, что меня обманули.

– Витать в облаках гораздо легче, потому что в это время не чувствуешь в себе пустоту или глубокую рану.

– Да, и вот еще что. Мне кажется, что я должна принять все это, мой отец – не тот тип мужчины, кого я смогла бы полюбить. Я бы смогла полюбить того, кто понимал и любил бы меня больше. Он любит меня, но не так, чтобы с ним можно было сотрудничать, общаться.

– Вы чувствуете, что ваш отец постоянно хитрит.

– Вот почему я предпочитаю “заместителей”. Именно поэтому я разговариваю с вами, и мне нравятся мужчины, которых я могу уважать, – врачи, и, быть может, в глубине души я чувствую, что мы очень близки – вот какие чувства внушает мне “заместитель” отца.

– Я не чувствую, что вы навязываете мне эту роль.

– Но вы же мне действительно не отец.

– Нет, я только хотел говорить о близости.

– Знаете, я думаю, с моей стороны это было бы претенциозно: я не могу и надеяться стать вам близкой. А вы недостаточно хорошо меня знаете.

– По крайней мере, я говорю то, что чувствую. А сейчас я чувствую, что вы мне очень близки».

## ОТРЫВОК № 2

«Уильям Глассер в своей книге описывает использование этого подхода д-ром Меинордом для лечения психотических больных, только что поступивших в одну из больниц штата Вашингтон. Согласно главному принципу этого метода лечения, люди ведут себя безответственно не потому, что они – больные, наоборот, они больные потому, что ведут себя безответственно. Поэтому прежде всего каждый член группы узнает, что в группе нет “больных”. Чаще говорят, что тот или иной человек “безумен”, так как он совершает или совершил множество безрассудных поступков. Слово “больной” считается здесь запретным. Пациенты должны оплачивать свое лечение работой по хозяйству. Так, они выполняют работу на кухне или в гардеробной и вообще помогают там, где требуется помощь. От них ждут хорошей трудовой отдачи, и если работа выполнена плохо, то они лишаются привилегии гулять в саду. Принцип “ты не болен, ты безумец” – один из самых эффективных приемов для того, чтобы продемонстрировать пациентам концепцию свободы выбора. Так, пациенты никогда не примут мысль: “Я не могу себя сдерживать, когда мне хочется выпить”. Пациенты могут быть спокойными, но если им сказать, что они выбрали неразумное поведение просто потому, что так легче, они пойдут на многое, лишь бы доказать, что их поступки вполне вменяемы. Терапевт непринужденно играет роль энергичного руководителя и говорит пациентам, что они должны научиться им манипулировать. Он предупреждает их, что будет довольно упрямым, так что, если они научатся манипулировать им, потом они смогут управлять почти что кем угодно. Терапевт допускает и даже поощряет враждебность по отношению к себе, но всегда пользуется ею так, чтобы пациент был способен защищаться до тех пор, пока не станет ясно, что терапевт в чем-то ошибается, и он должен будет это признать. Терапевт по своему усмотрению пользуется самыми разными приемами, в том числе шутками, выговорами, ультиматумом или вообще отказом от работы с группой. Каждый пациент может спорить и задавать вопросы, но при этом ему лучше опираться на очевидность или логику, иначе его акция будет расценена как безответственная. Особого уважения к правам пациента не

проявляют, но права эти должны быть не пожалованы “сверху”, а заработаны им самим».

### ОТРЫВОК № 3

«У молодого человека 18 лет компульсивное расстройство, связанное с мытьем рук. Навязчивая идея основана главным образом на боязни испачкать других людей своей мочой. Это сильно затрудняет жизнь больному. После каждого мочеиспускания он посвящает 45 минут сложному ритуалу омовения половых органов, а затем больше двух часов моет руки. Кроме того, каждое утро, проснувшись, он около четырех часов проводит под душем. К этим главным эпизодам добавляются и все другие “случаи загрязнения, неизбежные в течение дня”. Не удивительно поэтому, что два месяца назад молодой человек решил проводить большую часть дня в постели. Возникновение расстройства связано с тем, что родители заставляли его до 15-летнего возраста спать в одной постели с сестрой, которая была старше его на два года и не могла спать в одиночестве. Сексуальные реакции в отношении сестры, которые не преминула вызвать у него эта ситуация, пробудили в нем чувство стыда и вины. В отношении родителей помимо раздражения и враждебности у него возникли мысли об их смерти, которые вскоре привели его в ужас и сделали еще более презренным в собственных глазах. Лечение заключается в следующем. На первых порах пациенту, находящемуся в состоянии расслабления, предлагают воображать себе сцены, в которых посторонний человек погружает руку в бак с водой емкостью в полтора кубометра, куда прежде упала капля мочи. От сеанса к сеансу концентрация мочи повышается, так что в конце концов пациент должен быть в состоянии принять мысль, что человек погружает руку в сосуд с чистой мочой. Во второй серии сеансов больному предлагают представить себе те же сцены, но на сей раз погружать руку в жидкость должен он сам. На этом этапе, спустя 5 месяцев после начала терапии, проводившейся 5 раз в неделю по 20 минут, молодой человек сократил продолжительность мытья рук до нескольких минут, а время утреннего душа – до одного часа в день. Кроме того, садясь во время сеанса на стул, он перестал испытывать необходимость подкладывать под себя газету “Нью-Йорк таймс”. Но хотя он и мог теперь представить себе, что погружает руку в мочу, проделать это на самом деле он упорно отказывался. Далее интервенция переносится в реальную жизнь, где реакция расслабления противопоставляется реальным раздражителям, порождающим тревогу, интенсивность которых от сеанса к сеансу возрастает. Сначала молодой человек видит перед собой написанное крупными буквами слово “моча”, а затем – помещенную в другом конце длинной комнаты бутылку с мочой, которая с каждым сеансом придвигается все ближе до тех пор, пока он не будет в состоянии брать ее в руки с минимальными тревожными переживаниями. Когда преодолен и этот этап, начинается новая серия сеансов, во время которых на тыльную поверхность руки пациента наносят каплю все более концентрированного раствора мочи, объем раствора доводят затем до 5 литров чистой мочи, а потом эту мочу заменяют мочой самого больного. После того как тревога, вызываемая такой ситуацией, ослабевает, пациенту предлагают брать в свои “запачканные мочой” руки различные предметы и одежду. В конце лечения молодой человек отводит на мытье рук в среднем 7 минут, пребывание под душем сокращается до 40 минут, и он полностью прекращает те “интимные омовения”, совершать которые прежде

считал своей обязанностью. Через год продолжительность мытья рук падает в среднем до 3 минут, а душа – до 20 минут».

## **Тема: «Цели, задачи и формы психологического консультирования»**

### **ЗАДАНИЕ 1.**

**ЦЕЛЬ:** разобрать и определить цели, задачи и формы психологического консультирования.

**Опишите ваши личные цели, дифференцируя их на три типа.**

Три группы целей психологической помощи:

**1. Цели и задачи адаптации** преследуют те психологи, которые полагают, что основные результаты связаны с областью социальной активности личности. Конечной целью их усилий является удачное приспособление к другим людям, жизненным ситуациям, своим особенностям и выработка умения адаптироваться. Адаптированность можно рассматривать широко как полную целесообразность любой активности, которую реализует субъект.

Ю. Алешина рассматривает психологическую помощь как цель консультирования. Разговор с психологом должен помочь человеку в решении его проблем и налаживании отношений с окружающими.

Соответственно задачами консультанта будут: выслушивание клиента, облегчение эмоционального состояния, принятие им ответственности за происходящее в его жизни, помощь в определении точек приложения усилий (Алешина Ю., 2000).

В. Меновщиков цель консультирования определяет как адаптацию к жизни за счет активации жизненных ресурсов. Ибо затруднения рассматриваются как проблемные задачи, требующие решения. А задачи консультанта ориентированы на организацию и активацию мышления клиента (Меновщиков В., 2004).

Эти психологические задачи шире всего представлены в следующих практических направлениях: психоанализ, рационально-эмотивная терапия, терапия поведения.

**2. Цели и задачи развития или изменения** ставят перед собой специалисты, считающие достижением личностные изменения в виде изменения «Я-концепции», самооценки, самопринятия, способности к рефлексии или свободному выражению чувств и т. д. Целью этих изменений является приведение личностных особенностей клиента к некоторой идеальной модели личности, провозглашаемой в конкретной теоретической концепции.

**3. Цели и задачи становления жизненного пути личности** принимают консультанты, допускающие большие вариации способности к адаптации и выраженности зрелости личности, не придающие им ключевого значения, оценивающие их как относительные ценности. При этом контекст, включающийся в консультирование, расширяется максимально, и в центр профессиональных усилий ставится судьба, жизненный путь личности или индивидуализация, которые включают не только отношение к себе (в виде принятия или непринятия), но и позицию по отношению к своей личности.

## **ЗАДАНИЕ 2.**

**ЦЕЛЬ:** разобрать и определить цели, задачи и формы психологического консультирования.

**Напишите план действий для консультанта, ведущего встречу с клиентом и желающего реализовать семь принципов в своей работе.**

### **Семь основных принципов консультирования:**

- 1) доброжелательное и безоценочное отношение к клиенту;
- 2) безоценочное принятие;
- 3) ориентация на нормы и ценности клиента;
- 4) осторожное отношение к советам;
- 5) включенность клиента в процесс консультирования;
- 6) позиция психолога: равноправие «клиент – консультант»;
- 7) разделение ответственности за результат.

## **ЗАДАНИЕ 3.**

**ЦЕЛЬ:** разобрать и определить цели, задачи и формы психологического консультирования.

**Составьте список жизненных затруднений, конфликтов, вопросов, которые могут быть решены в рамках индивидуального и группового консультирования.**

## **ЗАДАНИЕ 4.**

**ЦЕЛЬ:** разобрать и определить цели, задачи и формы психологического консультирования.

**Просмотрите тексты газетных объявлений. Назовите причины, по которым современный отечественный «потребитель психологических услуг» обращается не к консультанту и психотерапевту, а к «целителю», «знахарю», «колдуну», «ведуну».**

1. «Наследница великого сибирского шамана Ойгуна колдунья Зафира окажет любую помощь в избавлении от сглаза и порчи, снимет венец безбрачия; поможет вернуть близкого человека, вылечит сердечные недуги, поможет в карьере, в достижении финансового благополучия».

2. «Академик Вселенской Парапсихологической Академии, ведущий сотрудник Института паранормальных явлений, обладатель третьего тана китайской школы «Нефилим», мастер фэн-шуй, сертифицированный тренер И. И. Иванов проводит мастер-классы по обучению восточному варианту гипноза, поиску людей по фотографии, управлению паранормальными состояниями и экстрасенсорные техники».

3. «Потомственный маг в седьмом поколении поможет вам привлечь деньги, найти и удержать спутника жизни, сделать быструю карьеру, излечиться от хронических заболеваний».

4. «Предсказываю судьбу, гадаю на картах Таро и рунах, рассчитываю гороскопы».

5. «Чищу карму, открываю чакры, вывожу в астрал».

6. «Внимание! Если вы серьезно больны, от вас отказались все врачи, ваша последняя надежда – народная целительница-травница Глафира. С помощью уникальных травяных сборов вернет вам здоровье, поставит на ноги, даст надежду на долгую жизнь».

7. «Закрытый клуб «Терра-Психо» только три дня в Москве проводит публичные тренинги с приглашением потомка североамериканских индейцев шамана У. Дофи (США). Медитативные практики, техника самопогружения, новейшие, неизвестные в России телесные дыхательные технологии, игровые практики самолечения с помощью мачете и мадунга, уникальные формы взаимодействия на психику – это далеко не все, что ожидает участников. Число участников ограничено».

## **Тема: «Динамика и структура консультативного процесса»**

### **ЗАДАНИЕ 1.**

**ЦЕЛЬ:** определить динамику и структуру консультативного процесса.

**По отрывку сессии определите этап консультативного процесса (отрывки взяты из книги Сапоговой Е. Е. Практикум по консультативной психологии. Учебное пособие для студентов вузов направления и специальностей «Психология». – СПб.: Речь, 2010. – 542 с.).**

#### **ОТРЫВОК № 1**

«Пациентка: Я чувствую себя свободнее, чем когда бы то ни было. И я, бывает, действительно, очень раздражаюсь на себя за то, что мне не заняться чем-то получше.

Терапевт: Например?

П.: Ну, сделать что-нибудь для других, понимаете, я все еще... по собственному почину берусь за всякие дела, то там, то тут...

Т.: Гм...

П.: Я переговорила с парой... так, знакомые... они частенько делают нечто в этом роде... одна женщина подрабатывает в санатории... она заезжает туда пару раз в неделю, и ей очень нравится.

Т.: Гм...

П.: И это дает ей ощущение своей, ну, что ли, полезности.

Т.: Ага. Похоже, это серьезный шаг, а?

П.: Да... для меня это серьезный шаг – позвонить и предложить свою помощь... знаете, не люблю я по телефону разговаривать. Ненавижу телефоны, меня должно по-настоящему припереть, чтобы я сняла трубку и позвонила кому-нибудь... или типа того.

Т.: М-да. А самой заехать?

П.: Об этом я как-то не подумала (хмыкает). Мне это будет легче, чем звонить».

#### **ОТРЫВОК № 2**

«К.: Очень интересный сон. Уже кое-что проясняется относительно вашей личностной модели. Давайте подведем итоги. Вы работаете с большой перегрузкой, что держит вас в постоянном нервном напряжении и мешает вашему творческому росту. Мы пришли к выводу, что это напряжение вызвано чрезмерными амбициями, которые, в свою очередь, связаны с чувством ущербности. Это тем более верно, если учесть ваше положение в семье. Ваш сон тоже дает нам определенную подсказку. Помните, вы взобрались наверх и упали с лестницы. Не испытываете ли вы постоянного страха падения или, выражаясь иначе, неуспеха?»

Б.: Честно говоря, пожалуй, так оно и есть, испытываю и даже очень. (...)

К.: Почему вы опасаетесь неудачи?

Б.: Не знаю. У меня ни разу не было ни одного значительного провала, но я вечно опасаюсь, что такое может случиться.

К.: Похоже, вы боитесь какой-то катастрофы. Обычно это проистекает из общего неверия в жизнь – чувства, которого следует опасаться, иначе и вправду может произойти беда. Такое чувство вам знакомо?

Б.: (на мгновение задумывается): Хм... Я как-то никогда об этом не думал, но, пожалуй, я действительно отношусь к жизни с недоверием и подозрением. Мне кажется, что я все время с чем-то сражаюсь. Знаете, когда мне повторяют: “Оставь тревоги”, я эти слова как-то не воспринимаю. Я верю в Бога и, однако, испытываю страх и глубокое недоверие. Довольно непоследовательно с моей стороны, верно?»

## **ЗАДАНИЕ 2.**

**ЦЕЛЬ:** определить динамику и структуру консультативного процесса.

Определите разницу между жалобой, проблемой и запросом клиента. Перечислите типы запросов клиентов и способы их трансформации. Привести примеры вариантов запросов и типов высказываний в зависимости от типа запроса клиента.

## **ЗАДАНИЕ 3.**

**ЦЕЛЬ:** определить динамику и структуру консультативного процесса.

**Сравните описание двух клиенток и предположительно определите их терапевтический потенциал** (отрывки взяты из книги Шнейдер Л.Б. *Пособие по психологическому консультированию: Учебное пособие.* — М.: Осъ-89, 2003. — 272 с.).

«Представьте себе двух клиенток, Фрэн и Сашу, которые страдают пограничными расстройствами личности – это сборная диагностическая категория, куда относят всех тех, кто отличается чрезвычайной нестабильностью настроения и отношений с окружающими, а также склонных к причинению себе вреда. Фрэн, однако, значительно более вариабельна в своем отыгрывании, словно ее поразила какая-то редкая вирусная инфекция, симптоматика которой постоянно видоизменяется в зависимости от вида вмешательства. В то же время Саша вполне предсказуема, хотя и ее поведение подпадает под определение «пограничного». Фрэн также можно приструнить, если как следует взяться за это,

на любое терапевтическое вмешательство она реагирует особым образом, никогда не повторяясь. Фрэн гораздо лучше приспособлена к окружающей действительности – у нее, в отличие от Саши, есть друзья и хорошая работа, однако общаться с ней намного сложнее. Саша ведет себя тихо, Фрэн агрессивна и резка. Саша склонна во всем винить себя, Фрэн с ходу обвиняет вас: «Если вы не найдете способ исправить все то, что вы тут наворотили, я подам на вас в суд. Шучу. Ха-ха».

### **Тема: «Дистантное консультирование»**

#### **ЗАДАНИЕ 1.**

**ЦЕЛИ:** отработать умение проводить дистантное консультирование; осознать значимые события своей жизни.

#### **«Письмо психолога»**

Для обозначения этой работы существует много терминов – «психотерапевтическое письмо», «психотерапевтическая переписка», «письменная психологическая помощь», «терапия письмом». В.Ю. Меновщиков предлагает ввести новое наименование – СКРИБИОТЕРАПИЯ (от лат. skribio – «писать» и therapia – «лечение»).

#### **Напишите письмо на выбор одному из следующих клиентов (выбрать):**

1. подростку 15 лет, который ненавидит людей;
2. женщине 40 лет, которая панически боится приближения старости и возможного одиночества;
3. папе девочки 7 лет, который не живет с ней;
4. девушке (25 лет), которая очень беспокоится за своего брата (17 лет), употребляющего наркотики;
5. девушке 16 лет, которая боится, что не переживет разрыв отношений со своим молодым человеком, который ее бросил;
6. женщине 36 лет, которая устала от семейной жизни, постоянных обязанностей и необходимости все делать самой и которая хочет найти «внутреннюю свободу»;
7. маме мальчика 7 лет, которая не знает, как сказать сыну о смерти его отца, с которым она в разводе, но которого мальчик очень любит;
8. женщине 38 лет, у которой сын (13 лет) около года постоянно играет на компьютере, из-за чего в школе у него одни двойки и его оставляют из-за этого на второй год;
9. девушке (18 лет), которая живет с молодым человеком (25 лет) и яростно ненавидит его мать, хотя та живет на Украине и «ничего плохого им не сделала»;
10. бездетной женщине (46 лет), которая практически парализована. Врачи по состоянию здоровья сделали ей прогноз еще на 1 год жизни; она этого не знает, но догадывается. Думает о смерти, но говорить об этом боится.
11. маме мальчика 9 лет, который не хочет быть мальчиком;
12. бабушке (63 года), которая одна воспитывает 8-ми летнюю внучку, и терпение ее «уже на пределе»;
13. молодому директору школы (32 года), который не знает, как завоевать авторитет у педагогов;

14.отцу семейства (39 лет), который потерял работу и мучительно переживает свою вынужденную безработицу.

### **Опорные пункты для написания письма:**

1. Обратите внимание на важность установления контакта и эмпатического отношения к клиенту.
2. Сообщите безоценочную психологическую информацию.
3. Обозначьте распределение ответственности.
4. Уточните возможности психолога и адресата.
5. Обозначьте свою позицию через обратную связь.
6. Постарайтесь выразить клиенту вашу поддержку.
7. Наметьте перспективы адресата.

### **Конкретные приемы, которые использует консультант, давая клиенту обратную связь:**

- Пересказ – цитирование того, что было написано клиентом
- Уточнение (обращение к клиенту с просьбой что-то дополнить и разъяснить),
- Дальнейшее развитие мысли собеседника (письменное изложение подтекста, выдвижение гипотез относительно причин произошедшего или дальнейшего хода событий)
- Сообщение о восприятии консультантом состояния клиента, зеркальное отражение его чувств
- Сообщение о восприятии консультантом самого себя и своих чувств в данной ситуации
- Замечания о ходе письменного диалога (при получении повторных писем)

### **Примечания:**

1. Эту работу можно написать как в виде письма, так и в виде алгоритма проведения сессии. В этом случае к «опорным пунктам» добавляются следующие:
  - возможные пути и направления;
  - гипотезы и их проверка;
  - первичный и предполагаемый истинный запрос;
  - возможный контракт и его изменение в связи с обнаружением истинного запроса.
2. После написания письма опишите свои чувства, мысли, телесные ощущения, впечатления, трудности, сложности, озарения и т.п. - т.е. все, что сопровождало вас в процессе написания этой работы.
3. Объем работы - не менее 2 страниц.

### **ЗАДАНИЕ 2.**

**ЦЕЛИ:** отработать у студентов умение проводить дистантное консультирование; осознать значимые события своей жизни.

Найдите в высказывании другого человека основания для парадоксальной инструкции, сформулируйте ее. Постарайтесь обосновать необходимость именно этого метода воздействия.

Парадоксальные инструкции относятся к виду не прямых предписаний. Смысл их заключается в том, чтобы клиенты им сопротивлялись и, сопротивляясь, изменялись.

1. «К кому я уже не обращалась. Вы – моя последняя надежда. Я уже все перепробовала: и, знаете, признаюсь, била его и ругала всеми словами, какие знаю и могу ребенку сказать. Ничего не помогает, он только хуже становится. Только хуже, все на него жалуются».

2. «Мы уже расхотелись три раза, но потом всякие квартирные обстоятельства снова толкали нас друг к другу. Я его видеть не могу, мы с ним неделями не разговариваем, нам не скучно друг без друга. Иногда мы даже забываем, что сегодня не виделись. Так все трудно».

3. «Мы все перепробовали, больше ничего придумать не можем. Надоело уже все это – плохое поведение, плохая успеваемость. В школу бы не ходила больше вообще».

4. «Я привыкла к порядку, а он все делает кое-как. Я исправлю, а он не замечает моих трудов, снова все портит, словно нарочно».

## **2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Основной целью самостоятельной работы студентов является подготовка к практическим занятиям и экзамену по дисциплине, а также, совершенствование практических навыков освоения данного курса.

Самостоятельную работу студентов можно разделить на несколько видов. Это подготовка к текущим домашним заданиям, самостоятельное чтение рекомендованной литературы по специальности, защита рефератов, разработка и презентация проектов.

Уровень сформированности компетенции оценивается в соответствии с программой курса, распределением часов по видам и формам работ. Успешное усвоение курса предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы.

*Общие рекомендации:* изучение дисциплины следует начинать с проработки рабочей программы дисциплины, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделяется структуре и содержанию курса.

Необходимо систематически готовиться к практическим (семинарским) занятиям, изучать рекомендованные к прочтению учебные пособия, монографии, научные статьи и другие материалы. Также при подготовке заданий приветствуется использование любой соответствующей теме научной литературы на родном и иностранном языках, включая различные источники Интернет.

Методический материал, обеспечивает рациональную организацию самостоятельной работы студентов на основе систематизированной информации по темам практических занятий курса.

Для успешного изучения теоретического материала дисциплины студентам предлагается выполнить практико-ориентированные задания, которые преследуют следующие дидактические цели:

- закрепление, углубление, расширение и систематизация знаний;
- самостоятельное овладение новым учебным материалом;
- развитие умений использовать методики и техники самообразовательной деятельности и личностного роста.

Роль этого вида учебной деятельности позволяет сформировать у магистрантов потребность к постоянному самообразованию, развитию навыков самостоятельной познавательной деятельности.

К каждой практической работе студенты оформляют *конспект*, в котором указываются:

- тема и цели работы;
- описание отрабатываемых знаний, умений, навыков (методик, техник и т.п.);
- выводы.

При подготовке к практическому занятию необходимо уточнить план его проведения, продумать формулировки и содержание учебных вопросов, выносимых на обсуждение, ознакомиться с новыми публикациями по теме занятия и составить список обязательной и дополнительной литературы по вопросам плана занятия. Ведущей дидактической целью практических занятий является систематизация и обобщение знаний по изучаемой теме, разделу, формирование умений работать с дополнительными источниками информации, сопоставлять и сравнивать точки зрения, конспектировать прочитанное, высказывать свою точку зрения и т.п.

*Оценка производится* через механизм совместного обсуждения, сопоставления предложенных вариантов ответов с теоретическими и эмпирическими научными знаниями, относящимися к данной предметной области.

*При подведении рейтинга студента принимаются во внимание работа на практических занятиях (обсуждение теоретических вопросов, выполнение практических заданий и т.д.).*

При подготовке к практическим занятиям следует использовать основную литературу из представленного списка, а также руководствоваться приведенными указаниями и рекомендациями. Для наиболее глубокого освоения дисциплины рекомендуется изучать литературу, обозначенную как «дополнительная» в представленном списке.

На практических занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике занятий.

Студенту рекомендуется следующая схема самостоятельной подготовки к практическому занятию:

1. Прочитать основную и дополнительную литературу, рекомендованную по изучаемому разделу.
2. Ответить на вопросы плана практического занятия.
3. Выполнить домашнее задание.
4. Проработать тестовые задания и/или задачи.
5. При затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.

Если в процессе самостоятельной работы над изучением теоретического материала или при решении задач у студента возникают вопросы, разрешить

которые самостоятельно не удастся, необходимо обратиться к преподавателю для получения у него разъяснений или указаний. В своих вопросах студент должен четко выразить, в чем он испытывает затруднения, характер этого затруднения. За консультацией следует обращаться и в случае, если возникнут сомнения в правильности ответов на вопросы самопроверки.

## САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 1

### ЗАДАНИЕ 1.

Найти в литературных первоисточниках три-пять определений понятия «консультирование», выделить общее и отличное.

### ЗАДАНИЕ 2.

Охарактеризовать по отрывку сессии форму психопрактики с использованием пяти критериев, выделенных Г. М. Кучинским (отрывки взяты из книги Гусаковой М. П. Психологическое консультирование).

Г. М. Кучинский вводит пять критериев, позволяющих классифицировать формы психопрактик в зависимости от характера общения:

а) имеет ли психолог цель вызвать изменения психики у тех лиц, с которыми взаимодействует;

б) психологическая практика является нейтральной по отношению к личности психолога или психологическая практика изменяет личность психолога? Этот критерий позволяет учесть интенсивность взаимодействия в процессе общения, включенность личности психолога, наличие изменений личности психолога наряду с изменениями личности клиента;

в) психологическая практика нацелена на изменение психики другого индивида при его согласии и в сотрудничестве с психологом или изменения достигаются помимо сознательного согласия клиента как равного? Этот критерий является принципиальным для оценки манипулятивного характера психопрактики;

г) психологическая практика предполагает изменения психики участников взаимодействия на доличностном уровне (психические процессы или состояния) или на уровне личности? Этот критерий позволяет оценить глубину и масштаб предполагаемых изменений индивида;

д) направлена ли активность психолога в процессе на другого индивида или на самого себя?

### ОТРЫВОК № 1

– Лоренц, мне приятно, что вы так тепло ко мне относитесь, но нужно вскрыть еще один пласт вашего страха.

– Хм-м. Я не знаю, что вы имеете в виду. – Его голос был не таким твердым. Он больше не казался деловым администратором.

– Смятение – это простой способ быстрого ухода, Лоренц. Это ваш постоянный способ избегать столкновения с зависимостью от того, как вы выглядите в глазах других. – Нужно помочь ему остаться с самим собой сейчас, но я все же чувствовал его намерение сбежать.

– Да. Хм-м. Вероятно, я понимаю, что вы имеете в виду. – Его голос стал грудным и звучал неуверенно. Мы оба некоторое время молчали.

– Я чувствую себя хорошо, когда я в центре событий, организую дела, выдвигаю идеи... Именно так я чувствовал себя минуту назад, разговаривая с вами... Но затем наступают другие моменты... Как прошлым вечером...

### **ОТРЫВОК № 2**

– Как вы думаете, что вам следовало бы сказать в ситуации, о которой мы только что говорили, что было бы приятно услышать вашему партнеру?

– Я не знаю.

– А что в таком случае вам самой было бы приятно услышать в ответ?

– Ну, что-нибудь типа: «Как мне было хорошо, большое спасибо».

– Вам было бы этого достаточно?

– Ну, пожалуй, можно было бы добавить, что мне было бы приятно, если бы меня пригласили еще раз.

– Ну, и как бы вы это сказали? ...

### **ОТРЫВОК № 3**

– Пожалуйста, играйте с ребенком ежедневно в течение 20 минут в условленное время. Говорите с ним и хвалите его, если он играет, т. е. производит манипуляции с игрушками и смотрит на них (при этом он не должен колотить ими или разбрасывать их). Если ребенок что-нибудь скажет, совсем коротко отреагируйте на это, но только если его высказывание относится к игре.

### **ОТРЫВОК № 4**

– Хорошо, – продолжил я, – это смело с вашей стороны. Ладно, давайте начнем с вас (обращаясь к жене). Я думаю, что ваши родители не правы, что обращаются с вами как с 23-летней, потому что вы на самом деле действуете скорее как трехлетний ребенок. Фактически, пуповина еще не перерезана, так что в каком-то смысле вы все еще в утробе. (Обращаясь к мужу) Что касается вас, ваша склонность становиться мрачным, вместо того чтобы решать проблемы как мужчина и обсуждать их рационально, явно помещает вас в песочницу детского сада.

### **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ:**

1. Как соотносятся практическая психология и психологическое консультирование?

2. В чем принципиальная разница между практической психологией и психологической практикой?

3. Почему, по мнению Л. С. Выготского, философия практики является краеугольным камнем, на котором будет построена новая психология?

4. В какой научной парадигме и каким образом происходит объединение позиций психолога-практика и психолога-исследователя?

### **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 2**

#### **ЗАДАНИЕ 1.**

Анализируя описание случая, определите возможные цели консультирования: адаптация, личностный рост, становление личности и их целесообразность. Аргументируйте свои выводы (*отрывки взяты из книги Гусаковой М. П. Психологическое консультирование. - М.: Эксмо, 2010. — 288 с.*).

### **ОТРЫВОК № 1**

«Молодой человек, придя на прием к психоаналитику, сообщил, что с тех пор, как два года назад окончил колледж, он чувствует себя несчастным. Работает он в фирме отца, но работа не доставляет ему никакого удовольствия. У него постоянно плохое настроение, он часто ссорится с отцом, ему очень трудно принимать даже самые незначительные решения. По его словам, все это началось за несколько месяцев до окончания колледжа. Он очень увлекался физикой, причем его преподаватель считал, что у него замечательные способности к теоретической физике, и юноша хотел поступить в аспирантуру и стать ученым. Его отец, преуспевающий бизнесмен, владелец крупной фабрики, настаивал на том, чтобы сын занялся бизнесом, снял бремя с его плеч и в конце концов стал его преемником. Отец аргументировал это тем, что у него нет других детей, что он создал фирму своими собственными руками, что врач рекомендует ему меньше работать и что сын был бы неблагодарным, если бы при таких обстоятельствах отказался выполнить волю отца. Результатом отцовских просьб, увещаний и напоминаний о чувстве долга было согласие сына. Он начал работать в фирме. После этого начались описанные осложнения».

### **ОТРЫВОК № 2**

«Пациентка: Не знаю, зачем я сюда хожу. Я только и делаю, что повторяю одно и то же. Это ни к чему не приводит.

Терапевт: Я тоже устал выслушивать одно и то же.

П.: Может быть, мне больше не стоит приходить?

Т.: Ну что ж, выбор за вами.

П.: Что же, по-вашему, мне делать?

Т.: А что бы вы хотели сделать?

П.: Я хочу стать лучше.

Т.: Я вас ни в чем не обвиняю.

П.: Если вы считаете, что мне лучше остаться, хорошо, я останусь.

Т.: Вы хотите, чтобы я велел вам остаться?

П.: Вам лучше знать, врач-то вы.

Т.: Разве я поступаю как врач?»

### **ОТРЫВОК № 3**

«Юноша 17 лет, сын почтового служащего, претерпел при рождении черепно-мозговую органическую травму. Он не мог, как другие дети, вовремя научиться ходить и говорить. Родители сразу заметили это отставание, так как у них была подвижная и нормально развивающаяся дочь, с которой они могли сравнивать развитие сына. Легкая спастическая осанка при ходьбе и замедление физического и психического развития сына заставили родителей обратить особое внимание на своеобразие ребенка. Его умывали, одевали, водили повсюду. Всякое затруднение для него устранялось в духе наивно-первичного воспитания. Эта опека и внимание продолжались до начала лечения. К юноше из-за его травмы родители и в 17 лет относились, как к 3-летнему ребенку. Обоснованием поведения родителей было достойное сожаления утверждение: «Он же не может иначе».

### **ОТРЫВОК № 4**

«Моя дочь – настоящий тиран. Если я варю цветную капусту, которую ей так хотелось, она вдруг заявляет: «Нет, теперь я ее не хочу, я хочу лапши!». Я исполняю ее желание. Но она не приходит домой вовремя, а тогда, когда ей

захочется и когда лапша уже остыла. Тут она устраивает скандал. Я должна заставлять ее мыться. Я больше не даю ей денег на карманные расходы: ведь она их тратит только на сладости. Должна же она научиться отказывать себе в чем-либо. Кроме того, ей всегда хочется, чтобы было новое платье. Мне весь этот модный хлам не нравится. Я по-другому воспитана. Вчера я от отчаяния отрезала себе волосы, потому что Ольга такая неряха и грубиянка. С тех пор, как умер мой муж, у меня в этой жизни нет никакой радости. Слава Богу, со смертью еще не все кончается. Только потому, что я это знаю, я могу выдержать все эти неприятности с моей дочерью. Может быть, заслужу себе ступеньку повыше на небе, ведь я, несмотря ни на что, добрая».

### **ЗАДАНИЕ 2.**

В текущей профессиональной периодике найдите статью, посвященную задачам профессионального самоопределения консультанта. Сформулируйте эти задачи.

### **ЗАДАНИЕ 3.**

Приведите примеры нарушения каждого из семи принципов консультирования в рамках повседневного межличностного взаимодействия.

### **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ:**

1. Для чего необходимы основные принципы консультирования?
2. В чем заключаются преимущества и недостатки индивидуального и группового консультирования?
3. Каковы цели консультирования в каждой из теоретических парадигм консультирования?

## **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 3**

### **ЗАДАНИЕ 1.**

Проанализируйте собственные личностные затруднения, способные помешать вашей работе с клиентами. Какие люди вызывают у вас затруднения в общении с ними?

### **ЗАДАНИЕ 2.**

С целью развития самосознания и самопознания закончите следующие предложения:

#### **Незаконченные предложения:**

1. Больше всего я боюсь...
2. Когда другие меня унижают, я...
3. Наибольшее недоверие к другим у меня вызывает...
4. Я сержусь, когда кто-либо...
5. Качество, которое мне не нравится в себе...
6. Я печалюсь, когда...
7. Я хочу, чтобы мои родители знали...
8. Мне бы хотелось, чтобы человек, с которым я вступлю в брак...
9. Когда мне нравится кто-то, кому не нравлюсь я...

10. Если бы мне надо было выбрать как себя назвать – пассивным или агрессивным, я...
11. Самое трудное в том, чтобы быть мужчиной/женщиной, – это...
12. Я ношу такую одежду, потому что...
13. Пребывание в этой группе мне нравится тем, что...
14. Когда другие люди поступают со мной так же, как мои родители, я...
15. Мое наиболее болезненное детское воспоминание...
16. Отношения в моей семье были бы лучше, если бы только...
17. Мое самое страшное воспоминание...
18. В моем характере мне больше всего нравится...
19. Человек в этой группе, с которым я чувствую себя в наибольшей безопасности, – это... потому что...
20. Когда тот, кто мне нравится, не соглашается со мной...
21. Когда мне не нравится тот, кому нравлюсь я, я...
22. Мне нравится...
23. Самое счастливое время...
24. В школе...
25. Я потерпел(а) неудачу...
26. Мне необходимо...
27. Я бываю лучше всех, когда... 16

### **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ:**

1. Чем определяются макроуровень и микроуровень консультативного процесса?
2. Раскройте содержание понятий: истинная, скрытая, заниженная и внешняя мотивация.
3. Какие существуют отличия в переживаниях клиента на каждом из этапов психологического консультирования?
4. В чем состоят трудности работы консультанта на этапе завершения консультирования?
5. Из чего складывается терапевтический потенциал клиента?

## **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 4**

### **ЗАДАНИЕ 1.**

Сформулируйте основной путь поиска альтернативных решений следующих психологических задач:

- ✓ «Я хочу, но не могу».
- ✓ «Я могу, но не хочу».
- ✓ «Я не как все».
- ✓ «Я думаю, но не чувствую».
- ✓ «Я чувствую, но не понимаю».

Используйте ту модальность, которая воспринимается самим человеком позитивно.

## **ЗАДАНИЕ 2.**

Пофантазируйте на тему создания иного вида деления психологического консультирования по видам. Какая классификация получается у вас? Что вы взяли за основу?

## **ЗАДАНИЕ 3.**

Запишите на листке то стихотворение, ту строчку из песни, поговорку, цитату из книги, которую в последнее время вы могли бы сделать эпиграфом своей жизни.

Сделайте анализ полученного текста по следующим направлениям:

- психоэмоциональное состояние;
- актуальная проблема на данный момент;
- возможные способы решения ситуации.

Подберите метафору. Объясните ваш алгоритм рассуждений: на основании чего вы пришли к данному заключению?

### **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ:**

1. Чем характеризуется дистантное консультирование?
2. Назовите плюсы телефонного консультирования.
3. Перечислите основные проблемы дистантного консультирования.

## **3. ТЕСТЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И САМОКОНТРОЛЯ**

### **Примерные варианты тестов**

#### **ВАРИАНТ № 1**

1. В каком году Американская психологическая ассоциация изменила специальность «Консультирование и руководство» на специальность «Консультативная психология»:

- а) в 1950-м;
- б) в 1952-м;
- в) в 1961-м;
- г) в 1981-м;
- д) в 1998-м.

2. Кто является субъектом в процессе психологического консультирования:

- а) консультирующий психолог, социальный работник;
- б) врач-психиатр;
- в) клиент, семья, группа;
- г) общество;
- д) специалисты смежных профессий.

3. Кто является объектом в процессе психологического консультирования:

- а) человек, имеющий высшее психологическое или медицинское образование;
- б) психотерапевт, врач-психиатр;
- в) клиент, семья, группа;
- г) общество;

д) специалисты смежных профессий.

4. Цель психологического консультирования состоит:

- а) в адаптации к жизни за счет активизации личных ресурсов (выхода из трудной жизненной ситуации);
- б) дать человеку совет;
- в) создать программу на будущее;
- г) дать заряд оптимизма;
- д) разоблачить клиента.

5. Непосредственная работа с людьми, направленная на решение различного рода психологических проблем, связанных с трудностями в межличностных отношениях, где основным средством воздействия является определенным образом организованная беседа, – это...

- а) психологическое консультирование;
- б) психотерапия;
- в) коррекция;
- г) психоанализ.

6. Какие выделяют два вида интервью в психологическом консультировании:

- а) свободное и стандартизированное;
- б) прямое и косвенное;
- в) правильное и неправильное;
- г) умное и глупое;
- д) профессиональное и непрофессиональное.

7. Какие бывают виды консультирования:

- а) максимальное и минимальное;
- б) индивидуальное и групповое;
- в) теоретическое и практическое;
- г) умное и глупое;
- д) межличностное и межгрупповое.

8. С чего начинается начало психологического консультирования:

- а) с использования активного слушания, повторения и прояснения;
- б) с сообщения об имеющемся в вашем распоряжении времени;
- в) с представления;
- г) с активных вопросов;
- д) с чаепития.

9. Чем завершается процесс консультирования:

- а) планируете степень контроля и активности;
- б) для выражения гипотез используете пробную интерпретацию;
- в) даете информацию или профессиональную рекомендацию;
- г) пытаетесь посадить клиента на крючок;
- д) прощаетесь хорошими друзьями.

10. Важная цель консультирования – это...

- а) установление отношений доверия;
- б) дать возможность клиенту выговориться;
- в) дать возможность выговориться консультанту;
- г) эмпатия клиента;
- д) хорошее настроение консультанта.

11. Относится ли навык «контролирования времени» и «навык провоцирования» к навыкам психологического консультирования:

- а) да;
- б) нет;
- в) относится только «навык провоцирования»;
- г) в консультировании вообще нет навыков;
- д) в консультировании есть только навык «введения» и «присоединения» к клиенту.

12. Самый важный навык в консультировании – это...

- а) навык предоставления информации;
- б) навык слушания;
- в) навык оказания поддержки;
- г) навык введения клиента;
- д) навык присоединения к клиенту.

13. Является ли сохранение расслабленной позы и сидение прямо, напротив клиента к навыкам эффективного слушания в консультации:

- а) да;
- б) нет;
- в) только сидение прямо, напротив клиента;
- г) в консультировании такого навыка вообще нет;
- д) только расслабленная поза.

14. Какая из позиций в консультировании создает возможность клиенту открытого манипулирования психологом:

- а) позиция «сверху»;
- б) позиция «снизу»;
- в) позиция «на равных»;
- г) позиция «дружеская»;
- д) позиция «агрессор».

15. Продуктивно ли консультирование ребенка в возрасте до 15 лет:

- а) да;
- б) нет;
- в) только в возрасте 12 лет;
- г) только если ребенок акселерат;
- д) только если ребенок душевнобольной.

16. При болезненном состоянии психики какой вид помощи необходим:

- а) психиатрия, медицинская психиатрия;

- б) психологическая психотерапия, коррекция;
- в) консультирование, обучение, развитие;
- г) воспитание;
- д) медикаментозное лечение.

17. Какое из нижеперечисленных поведений относится к форме истерического невроза:

- а) повышенные требования к окружающим и отсутствие критического отношения к своему поведению;
- б) борьба между желаемым и долгом;
- в) нездоровое стремление к личному успеху, без реального учета сил и своих возможностей;
- г) жажда власти;
- д) потребность в защите.

18. Что лежит в основе проблемных ситуаций, с которыми клиент обращается к психологу-консультанту:

- а) стремление к личному успеху;
- б) внутриличностные конфликты;
- в) психические нарушения;
- г) престижность;
- д) хорошее эмоциональное состояние.

19. При формулировке проблемы «Не могу решиться, беспокоюсь...» какое ведущее свойство характера:

- а) сензитивность;
- б) тревожность;
- в) истероидность;
- г) цикличность;
- д) шизоидность.

20. При формулировке проблемы «Мне все надоело, никого не хочу видеть, меня не любят...» какое ведущее свойство характера:

- а) сензитивность;
- б) тревожность;
- в) истероидность;
- г) цикличность;
- д) шизоидность.

## **ВАРИАНТ № 2**

1. Эффективность психологической консультации – это...

- а) его конечный итог, определяемый наличием положительных изменений у клиента;
- б) безопасность клиента в процессе психологического консультирования;
- в) достижение развития личных качеств у клиента;
- г) оптимизм;
- д) желание клиента жить дальше.

2. Может ли в каких-то случаях нарушаться «правило анонимности» в процессе психологического консультирования:

- а) да;
- б) нет;
- в) только с разрешения клиента;
- г) только по желанию психолога;
- д) только при дружеских отношениях.

3. Какой из нижеперечисленных приемов не относится к приемам активного слушания:

- а) кивание головой и использование междометий «ага», «угу»;
- б) вопрос-эхо;
- в) насыщенная пауза;
- г) крик;
- д) плач.

4. Существует ли в психологическом консультировании такое понятие, как «сократовский диалог»:

- а) да;
- б) нет;
- в) такое понятие существует только в психоанализе;
- г) такое понятие существует только в медицине;
- д) такое понятие существует только в истории.

5. Формулировка запроса клиента на психологической консультации «Вы сделайте все возможное...» относится:

- а) к деловой ориентации;
- б) к рентной ориентации;
- в) к игровой ориентации;
- г) к зависимой ориентации;
- д) не подходит ни один из вариантов.

6. Формулировка запроса клиента на психологической консультации «Посмотрим, какой вы специалист» относится:

- а) к деловой ориентации;
- б) к рентной ориентации;
- в) к игровой ориентации;
- г) к зависимой ориентации;
- д) не подходит ни один из вариантов.

7. Когда консультант дает клиенту информацию, прямые советы, он находится в позиции:

- а) консультант-советчик;
- б) консультант-помощник;
- в) консультант-эксперт;
- г) консультант-тренер;
- д) консультант-друг.

8. Может ли клиент иметь игровую ориентацию:

- а) да;
- б) нет;
- в) только если душевнобольной;
- г) только если необразованный;
- д) только в исключительных случаях.

9. Возможна ли интимная связь между клиентом и консультантом в процессе психологического взаимодействия:

- а) да;
- б) нет;
- в) только если о ней никто не узнает;
- г) только если оба психологи;
- д) только если не был подписан контракт.

10. При формулировке проблемы «Устал, никого не хочу видеть...» какое ведущее свойство характера:

- а) ригидность;
- б) истероидность;
- в) сензитивность;
- г) цикличность;
- д) шизоидность.

11. При формулировке проблемы «Я им покажу, они еще узнают, кто я такой...» какое ведущее свойство характера:

- а) ригидность;
- б) истероидность;
- в) сензитивность;
- г) цикличность;
- д) шизоидность.

12. Может ли возникнуть сопротивление у клиента в процессе психологического консультирования:

- а) да;
- б) нет;
- в) только если клиент в нетрезвом состоянии;
- г) только если клиент не выспался;
- д) только если клиент пришел не по своей воли.

13. Родственным сопротивлению термином является:

- а) перенос;
- б) контрперенос;
- в) защита;
- г) избегание;
- д) уничтожение.

14. Заражение, внушение, убеждение, подражание – все ли варианты относятся к механизмам психологического воздействия:

- а) да;
- б) нет;
- в) только заражение и внушение;
- г) только подражание и убеждение;
- д) только подражание, внушение и убеждение.

15. Может ли клиент, придя к психологу-консультанту, иметь свой «самодиагноз»:

- а) да;
- б) нет;
- в) только если душевнобольной;
- г) такого понятия вообще не существует;
- д) «самодиагноз» можно иметь только в медицине.

16. Формулировка проблемы: «Сегодня неблагоприятное расположение звезд... Марс вошел в луну...» относится:

- а) к оккультному мифу;
- б) к философскому мифу;
- в) к псевдонаучному мифу;
- г) к житейскому;
- д) к психологическому.

17. Используются ли вербальные и невербальные средства в процессе психологического просвещения:

- а) да;
- б) нет;
- в) только вербальные;
- г) только невербальные;
- д) такого понятия вообще не существует.

18. Относится ли консультация по телефону доверия к виду психологического консультирования:

- а) да;
- б) нет;
- в) такого вида деятельности не существует;
- г) существует только в США;
- д) консультация по телефону относится к техникам.

19. Эффективно ли психологическое консультирование в старческом возрасте:

- а) да;
- б) нет;
- в) эффективно только до 85 лет;
- г) эффективно только до 90 лет;
- д) эффективно только до 100 лет.

#### 4. Электронные презентации.

В рамках проведения курса на лекционных занятиях демонстрируются электронные презентации по темам:

Тема 1. Специфика психологического консультирования. Основные понятия.

Тема 2. Проблемы эффективности психологического консультирования. Этика консультирования.

Тема 3. Этапы и модели консультативного интервью.

Тема 4. Психоаналитическое направление консультирования.

Тема 5. Бихевиоральный подход к психологическому консультированию.

Тема 6. Экзистенциально-гуманистический подход в психологическом консультировании.

Тема 7. Транзактный анализ Э. Берна. Терапия нового решения М. и Р. Гоулдингов. Интеграция в психологическом консультировании.

#### Тематика рефератов (примерная)

1. Основные направления психологического консультирования.
2. Роль личностных особенностей консультанта в эффективности психологического консультирования.
3. Психологическое консультирование и психотерапия.
4. Основные принципы психологического консультирования.
5. Безоценочное поведение консультанта как обязательное условие проведения психологической консультации.
6. Что такое «помогающее общение» консультанта по отношению к клиенту.
7. Что такое «безусловное принятие» клиента со стороны консультанта.
8. Техники гештальттерапии в консультировании (работа с чувствами и ощущениями «здесь и теперь», осознание потребностей);
9. Техники НЛП (актуализация положительного опыта, десенсибилизация к травмирующему событию, моделирование позитивного будущего)
10. Когнитивные техники: навыки позитивного мышления.
11. Проблема психологической зависимости фобического клиента и членов его семьи.
12. Рисуночные техники работы со страхами.
13. Метод десенсибилизации в работе со страхами.
14. Метод поэтапных изменений в работе со страхами.
15. Психоанализ в лечении страхов и фобий: осознание клиентом психологических причин возникновения страхов.
16. Поведенческие техники нейтрализации вербальной агрессии: техника эмпатического слушания, техника резюмирования, отражения чувств.

#### Методические указания по написанию и оформлению рефератов

*Реферат* – письменная работа по определенной научной проблеме, краткое изложение содержания научного труда или научной проблемы. Он является действенной формой самостоятельного исследования научных проблем на основе изучения текстов, специальной литературы, а также на основе личных

наблюдений, исследований и практического опыта. Реферат помогает выработать навыки и приемы самостоятельного научного поиска, грамотного и логического изложения избранной проблемы и способствует приобщению студентов к научной деятельности.

### **Последовательность работы:**

#### **1. Выбор темы исследования.**

Тема реферата выбирается студентом по коду зачетной книжки и (или) на основе его научного интереса. Также помощь в выборе темы может оказать преподаватель.

#### **2. Планирование исследования.**

Включает составление календарного плана научного исследования и плана предполагаемого реферата. Календарный план исследования включает следующие элементы:

- выбор и формулирование проблемы, разработка плана исследования и предварительного плана реферата;
- сбор и изучение исходного материала, поиск литературы;
- анализ собранного материала, теоретическая разработка проблемы;
- сообщение о предварительных результатах исследования;
- литературное оформление исследовательской проблемы;
- обсуждение работы (на семинаре, в студенческом научном обществе, на конференции и т.п.).

Каждый элемент датируется временем начала и временем завершения.

План реферата характеризует его содержание и структуру. Он должен включать в себя:

- введение, где обосновывается актуальность проблемы, ставятся цель и задачи исследования;
- основная часть, в которой раскрывается содержание проблемы;
- заключение, где обобщаются выводы по теме и даются практические рекомендации.

#### **3. Поиск и изучение литературы**

Для выявления необходимой литературы следует обратиться в библиотеку или к преподавателю. Подбранную литературу следует зафиксировать согласно установленному на дату написания реферата ГОСТу по библиографическому описанию произведений печати. Подбранная литература изучается в следующем порядке:

- знакомство с литературой, просмотр ее и выборочное чтение с целью общего представления проблемы и структуры будущей научной работы;
- исследование необходимых источников, сплошное чтение отдельных работ, их изучение, конспектирование необходимого материала (при конспектировании необходимо указывать автора, название работы, место издания, издательство, год издания, страницу);
- обращение к литературе для дополнений и уточнений на этапе написания реферата. Для разработки реферата достаточно изучение 4-5 основных источников и/или важнейших статей по избранной проблеме. При изучении литературы необходимо выбирать материал, не только подтверждающий позицию автора реферата, но и материал для полемики.

#### **4. Обработка материала.**

При обработке полученного материала автор должен:

- систематизировать его по разделам;
- выдвинуть и обосновать свои гипотезы;
- определить свою позицию, точку зрения по рассматриваемой проблеме;
- уточнить объем и содержание понятий, которыми приходится оперировать при разработке темы;
- сформулировать определения и основные выводы, характеризующие результаты исследования; - окончательно уточнить структуру реферата.

### **5. Оформление реферата.**

При оформлении реферата рекомендуется придерживаться следующих правил:

- следует писать лишь то, чем автор хочет выразить сущность проблемы, ее логику;
- писать последовательно, логично, доказательно (по схеме: тезис – обоснование – вывод);
- соблюдать правила грамматики, писать осмысленно, не злоупотребляя наукообразными выражениями.

При изложении материала необходимо придерживаться принятого плана.

Реферат печатается на стандартном листе бумаги формата А4. Левое поле – 20 мм, правое – 15 мм, верхнее и нижнее – 20 мм. Шрифт Times New Roman размером 14, межстрочный интервал 1,5. Абзацный отступ 1,25 см.

Каждый новый раздел начинается с новой страницы; это же правило относится к другим основным структурным частям работы (введению, заключению, списку литературы, приложениям и т.д.).

В работе можно использовать только общепринятые сокращения и условные обозначения.

Важным моментом при написании реферата является оформление ссылок на используемые источники. При их оформлении следует придерживаться следующих правил:

- текст цитаты заключается в кавычки и приводится в той грамматической форме, в какой он дан в источнике, с сохранением особенностей авторского написания;
- каждая цитата должна сопровождаться ссылкой на источник;
- научные термины, предложенные другими авторами, не заключаются в кавычки.

При цитировании текста цитата приводится в кавычках, а после нее в квадратных скобках указывается ссылка на литературный источник по списку использованной литературы и номер страницы, на которой в этом источнике помещен цитируемый текст. Например: [15, с. 237-239]. Возможно оформление ссылок при цитировании текста в виде концевых сносок со сквозной нумерацией.

#### **• Критерии оценки реферата:**

- Оригинальность текста составляет свыше 75% - 3 балла
- Оригинальность текста составляет 50-74 % - 2 балла
- Оригинальность текста составляет 25-49 % - 1 балл
- Оригинальность текста составляет менее 25% - 0 баллов
- привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. публикации последних лет) – 2 балла
- реферат опирается на учебную литературу и/ или устаревшие издания – 1 балл
- Отражение в плане ключевых аспектов темы – 2 балла;

- Фрагментарное отражение ключевых аспектов темы – 1 балл;
- Полное соответствие содержания теме и плану реферата – 2 балла;
- Частичное соответствие содержания теме и плану реферата – 1 балла;
- сопоставление различных точек зрения по одному вопросу (проблеме) – 1 балла;
- Все представленные выводы обоснованы – 2 балла;
- Аргументирована часть выводов – 1 балл.
- Верно оформлены ссылки на используемую литературу – 1 балл
- Соблюдены правила орфографической, пунктуационной, стилистической культуры – 1 балл;
- Соблюдены требования к объёму реферата – 1 балл.

### **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЙТИНГ-КОНТРОЛЮ**

Текущий контроль осуществляется в ходе учебного процесса и консультирования студентов, по результатам выполнения различных видов работ предусмотренных учебной дисциплиной. Основными формами текущего контроля знаний являются:

- обсуждение вынесенных в планах практических занятий вопросов, тем, контрольных вопросов, выполнение практических заданий, решение задач, подготовка рефератов по различной тематике курса, разработка проектов;
- участие в дискуссиях по проблемным темам дисциплины и оценка качества проведенной работы.

Модульная работа проводится дважды за семестр в виде комплексной работы, которая включает в себя тестовые задания, практико-ориентированные задания и задачи. Максимально количество баллов, в которое может быть оценена модульная работа – 10 баллов. Максимальное количество баллов за текущую работу в семестре – 60 баллов. Промежуточная аттестация (экзамен) осуществляется в виде комплексных заданий, предлагаемые для подготовки по программе данного курса, которые включают решение ряда практических заданий. Максимальное количество баллов на экзамене – 40 баллов.

#### **Распределение максимальных баллов по видам работы:**

№ п/п	Вид отчетности	Баллы
1.	<b>Работа в семестре:</b>	<b>60</b>
	<b>Модуль №1</b>	
	Текущие виды работы (участие в семинарах, самостоятельное выполнение практических заданий, подготовка рефератов и др.)	20
	Модульная работа №1	10
	<b>Модуль №1</b>	
	Текущие виды работы (участие в семинарах, самостоятельное выполнение практических заданий,	20

	подготовка рефератов и др.)	
	Модульная работа №2	10
2.	<b>Экзамен</b>	<b>40</b>

**VIII. Перечень педагогических и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (по необходимости):**

• **педагогические технологии:**

- традиционная академическая лекция,
- лекция визуализация,
- метод малых групп,
- упражнения,
- разбор различных консультативных случаев,
- разработка сценариев различных аспектов организации процесса консультирования,
- проработка приемов и техник консультирования.

• **информационные технологии:**

использование мультимедийных технологий в рамках проведения лекционных и практических занятий.

• **программное обеспечение:**

- Google Chrome - бесплатно
- Многофункциональный редактор ONLYOFFICE - бесплатное ПО
- ОС Linux Ubuntu - бесплатное ПО
- Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows - Акт на передачу прав № 1842 30.11.2020
- IBM SPSS Statistics 27 - Акт приема-передачи по договору №20201222-1 от 28.12.2020

• **информационно-справочные системы:**

- Цифровой образовательный ресурс IPRsmart (была ЭБС IPRbooks) договор № 05-5/22К от 02.08.2022
- ЭБС "ZNANIUM" договор № 283эбс от 02.08.2022
- ЭБС "ЛАНЬ" договор № 02-е/22 от 02.08.2022
- ЭБС "Университетская библиотека онлайн" договор № 14-06/2022 от 02.08.2022
- "Образовательная платформа ЮРАЙТ" договор № 03-е/22 от 02.08.2022
- Срок подключения с 04 августа 2022 по 03 августа 2023
- Электронно-библиотечная система ТвГУ  
<http://megapro.tversu.ru/megapro/Web>
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru/>
- Электронная библиотека диссертаций РГБ <http://diss.rsl.ru/>

• **Профессиональные базы данных:**

- База данных международных индексов научного цитирования Scopus [www.scopus.com](http://www.scopus.com) (<http://library.tversu.ru/kratkie-novosti/35-about-library/resurs/488-scopus.html>) ;
- База данных международных индексов научного цитирования [Web of Science](http://www.webofscience.com) (<http://library.tversu.ru/nauchnyeresursy/35-about-library/resurs/748-baza-dannykh-mezhdunarodnykh-indeksov-nauchnogo-tsitirovaniya-web-of-science.html>) ;
- Справочно-правовая система «Консультант Плюс» [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru) (<http://library.tversu.ru/nauchnyeresursy/35-about-library/resurs/348-c.html>) ;
- Психологический навигатор - психологический портал <https://www.psynavigator.ru/> ;
- Национальная психологическая энциклопедия <https://vocabulary.ru> ;
- Психологический портал (базы данных) <http://www.psychology-online.net> .

#### **IX. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Лекционная аудитория, оснащенная мультимедийной техникой, тренинговый класс.

#### **X. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины**

<b>№п.п.</b>	<b>Обновленный раздел рабочей программы дисциплины</b>	<b>Описание внесенных изменений</b>	<b>Дата и протокол заседания кафедры, утвердившего изменения</b>
1.	V. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	Корректировка списка основной и дополнительной литературы	Протокол заседания кафедры Психология труда и клиническая психология № 1 от 31. 8.2018
2.	IV. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (или модулю) 1. Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенций	Новые варианты оценочных средств	Протокол заседания кафедры Психология труда и клиническая психология № 1 от 31. 8.2018
3.	VII. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	Внесены изменения в учебную программу и методические рекомендации студентам по изучению курса, скорректированы требования к рейтинг-контролю	Протокол заседания кафедры Психология труда и клиническая психология № 1 от 31. 8.2018
4.	IV. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной	Новые варианты оценочных средств	Протокол заседания кафедры Психология труда и клиническая психология № 1 от 03.09.2019

	<p>аттестации обучающихся по дисциплине (или модулю)</p> <p>1. Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенций</p>		
5.	<p>V. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (или модуля)</p>	<p>Корректировка списка основной и дополнительной литературы</p>	<p>Протокол № 11 от 08.06.2021 заседания кафедры «Психология труда и клиническая психология»</p>
6.	<p>VIII. Перечень педагогических и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем</p>	<p>Корректировка перечня программного обеспечения и информационных справочных систем</p>	<p>Протокол № 11 от 08.06.2021 заседания кафедры «Психология труда и клиническая психология»</p>
7.	<p>V. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины</p>	<p>Корректировка списка основной и дополнительной литературы</p>	<p>Протокол № 1 от 29.08.2022 заседания кафедры «Психология труда и клиническая психология»</p>
8.	<p>IV. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по практике</p> <p>1. Типовые задания для проверки уровня сформированности компетенции</p>	<p>Обновление фонда оценочных средств</p>	<p>Протокол № 1 от 29.08.2022 заседания кафедры «Психология труда и клиническая психология»</p>
9.	<p>Перечень информационных технологий, используемых при проведении практики,</p>	<p>Обновление реквизитов договоров, заключенные с прямыми правообладателями ресурсов: -программное</p>	<p>Протокол № 1 от 29.08.2022 заседания кафедры «Психология труда и клиническая психология»</p>

	включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	обеспечение; -информационно-справочные системы; -профессиональные базы данных.	
--	--	--	--