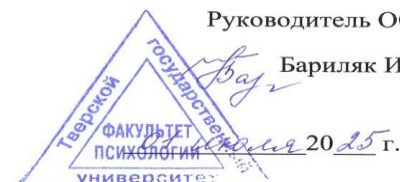


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сердитова Наталья Евгеньевна  
Должность: проректор по образовательной деятельности  
Дата подписания: 29.08.2025 12:07:27  
Уникальный программный ключ:  
6cb002877b2a1ea640fdebb0cc541e4e05322d13

УП: 37.04.01 Психол.  
консультирование  
2025.plx

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель ООП  
Бариляк И.А.



**Рабочая программа дисциплины**

**Теоретико-методологические основы психологического  
консультирования**

|                              |                                                    |
|------------------------------|----------------------------------------------------|
| Закреплена за<br>кафедрой:   | <b>"Психология труда и клиническая психология"</b> |
| Направление<br>подготовки:   | <b>37.04.01 Психология</b>                         |
| Направленность<br>(профиль): | <b>Психологическое консультирование</b>            |
| Квалификация:                | <b>Магистр</b>                                     |
| Форма обучения:              | <b>очная</b>                                       |
| Семестр:                     | <b>1</b>                                           |

Программу составил(и):

*канд. психол. наук, доц., Гудименко Юлия Юрьевна*

Тверь, 2025

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

### Цели освоения дисциплины (модуля):

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.

### Задачи :

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.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

### Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Учебная дисциплина «Теоретико-методологические основы психологического консультирования» относится к Блоку 1 обязательной части учебного плана и является необходимым условием подготовки по направлению 37.04.01 Психология, в рамках магистерской программы «Психологическое консультирование». Освоение данного курса требует знания дисциплин освоенных по направлению подготовки 37.03.01 «Общая психология», «Психология личности», «Психология развития и возрастная психология», «Введение в профессию», «Практикум по психодиагностике», «Психология личности», «История психологии», «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.

Данный курс изначально взаимосвязан с дисциплинами по программе магистратуры «Психологическое консультирование»: «Актуальные проблемы теории и практики современной психологии», «Теория и практика психологического сопровождения», «Тренинг деловой коммуникации», «Личностные расстройства» и др.

Данная дисциплина содержательно закладывает основы для освоения и углубления знаний по дисциплинам обязательной части учебного плана и части, формируемой участниками образовательных отношений «Арт-терапия в консультативной практике», «Транзактный анализ в консультировании», «Психодинамический подход в консультировании», «Практикум по когнитивно-поведенческой терапии», «Общие вопросы и модели психологического консультирования семьи», «Системный подход в семейном консультировании», «Психологическое консультирование в образовании», «Возрастно-психологическое консультирование» и др., а также эффективного прохождения производственной практики в профильных организациях, научно-исследовательской (квалификационной) практики.

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.

**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**

Арт-терапия в консультативной практике  
 Производственная практика в профильных организациях  
 Научно-исследовательская работа  
 Научно-исследовательская (квалификационная) практика  
 Общие вопросы и модели психологического консультирования семьи  
 Карьерное консультирование  
 Транзактный анализ в консультировании  
 Психодинамический подход в консультировании  
 Практикум по когнитивно-поведенческой терапии  
 Возрастно-психологическое консультирование  
 Консультирование личности с зависимым поведением  
 Психологические экспертизы

### **3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ**

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| <b>Общая трудоемкость</b> | 3 ЗЕТ |
| Часов по учебному плану   | 108   |
| <b>в том числе:</b>       |       |
| самостоятельная работа    | 7     |
| часов на контроль         | 27    |

### **4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

ОПК-5.1: Реализует разработанные программы по психологической профилактике для лиц, групп и организаций для оказания психологической помощи

ОПК-5.2: Реализует разработанные программы по развитию и коррекции для лиц, групп и организаций

ОПК-5.3: Применяет программы реабилитации для решения психологических проблем отдельных лиц, групп и организаций

ОПК-5.4: Обосновывает программы вмешательства при решении психологических проблем, опираясь на научный подход

ОПК-6.1: Определяет содержание и форму комплексной программы предоставления психологических услуг по индивидуальному консультированию

ОПК-6.2: Осуществляет в соответствии с разработанной программой индивидуальное консультирование

ОПК-6.3: Разрабатывает комплексную программу предоставления психологических услуг по семейному консультированию

ОПК-6.4: Реализует программу по организационному психологическому консультированию

ПК-1.1: Разрабатывает программы научно-исследовательской работы с использованием технологии мониторинга по проблемам психологической безопасности и комфорта среды проживания населения

ПК-1.2: Применяет эффективную систему психологических средств, позволяющих гибко и действенно осуществлять процесс мониторинга психологической безопасности и комфорта среды проживания населения

ПК-2.2: Разрабатывает на основе данных научного исследования программы психологической профилактики, направленные на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания в образовательных организациях

ПК-2.3: Реализует программы психологической профилактики, направленные на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания в образовательных организациях

ПК-2.4: Проводит консультации, направленные на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания в образовательных организациях

УК-1.1: Анализирует проблемную ситуацию как систему, выявляя ее составляющие и связи между ними

УК-1.2: Определяет пробелы в информации, необходимой для решения проблемной ситуации, и проектирует процессы по их устранению

УК-1.3: Критически оценивает надежность источников информации, работает с противоречивой информацией из разных источников

УК-1.4: Разрабатывает и содержательно аргументирует стратегию решения проблемной ситуации на основе системного и междисциплинарного подходов

УК-1.5: Строит сценарии реализации стратегии, определяя возможные риски и предлагая пути их устранения

## 5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

|                            |   |
|----------------------------|---|
| Виды контроля в семестрах: |   |
| экзамены                   | 1 |

## 6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

## 7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| №   | Наименование разделов и тем                                                                         | Вид занятия | Сем. | Часов | Примечание |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------|-------|------------|
|     | Раздел 1. Тема 1. Специфика психологического консультирования. Основные понятия                     |             |      |       |            |
| 1.1 | Тема 1. Специфика психологического консультирования. Основные понятия                               | Лек         | 1    | 4     |            |
| 1.2 | Тема 1. Специфика психологического консультирования. Основные понятия                               | Пр          | 1    | 4     |            |
| 1.3 | Тема 1. Специфика психологического консультирования. Основные понятия                               | Ср          | 1    | 1     |            |
|     | Раздел 2. Тема 2. Проблемы эффективности психологического консультирования. Этика консультирования. |             |      |       |            |
| 2.1 | Тема 2. Проблемы эффективности психологического консультирования. Этика консультирования.           | Лек         | 1    | 4     |            |

|     |                                                                                                                                         |     |   |   |  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|---|--|
| 2.2 | Тема 2. Проблемы эффективности психологического консультирования. Этика консультирования.                                               | Пр  | 1 | 4 |  |
| 2.3 | Тема 2. Проблемы эффективности психологического консультирования. Этика консультирования.                                               | Ср  | 1 | 1 |  |
|     | Раздел 3. Тема 3. Этапы и модели консультативного интервью                                                                              |     |   |   |  |
| 3.1 | Тема 3. Этапы и модели консультативного интервью                                                                                        | Лек | 1 | 8 |  |
| 3.2 | Тема 3. Этапы и модели консультативного интервью                                                                                        | Пр  | 1 | 8 |  |
| 3.3 | Тема 3. Этапы и модели консультативного интервью                                                                                        | Ср  | 1 | 1 |  |
|     | Раздел 4. Тема 4. Психоаналитическое направление консультирования.                                                                      |     |   |   |  |
| 4.1 | Тема 4. Психоаналитическое направление консультирования.                                                                                | Лек | 1 | 6 |  |
| 4.2 | Тема 4. Психоаналитическое направление консультирования.                                                                                | Пр  | 1 | 6 |  |
| 4.3 | Тема 4. Психоаналитическое направление консультирования.                                                                                | Ср  | 1 | 1 |  |
|     | Раздел 5. Тема 5. Когнитивно-поведенческий подход в психологическом консультировании                                                    |     |   |   |  |
| 5.1 | Тема 5. Когнитивно-поведенческий подход в психологическом консультировании                                                              | Лек | 1 | 4 |  |
| 5.2 | Тема 5. Когнитивно-поведенческий подход в психологическом консультировании                                                              | Пр  | 1 | 4 |  |
| 5.3 | Тема 5. Когнитивно-поведенческий подход в психологическом консультировании                                                              | Ср  | 1 | 1 |  |
|     | Раздел 6. Тема 6. Экзистенциально-гуманистический подход в психологическом консультировании                                             |     |   |   |  |
| 6.1 | Тема 6. Экзистенциально-гуманистический подход в психологическом консультировании                                                       | Лек | 1 | 4 |  |
| 6.2 | Тема 6. Экзистенциально-гуманистический подход в психологическом консультировании                                                       | Пр  | 1 | 4 |  |
| 6.3 | Тема 6. Экзистенциально-гуманистический подход в психологическом консультировании                                                       | Ср  | 1 | 1 |  |
|     | Раздел 7. Тема 7. Транзактный анализ Э. Берна. Терапия нового решения М. и Р. Гоулдингов. Интеграция в психологическом консультировании |     |   |   |  |
| 7.1 | Тема 7. Транзактный анализ Э. Берна. Терапия нового решения М. и Р. Гоулдингов. Интеграция в психологическом консультировании           | Лек | 1 | 4 |  |

|     |                                                                                                                                        |    |   |   |  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|--|
| 7.2 | Тема 7. Транзактный анализ Э. Берна.<br>Терапия нового решения М. и Р.<br>Гоулдингов. Интеграция в<br>психологическом консультировании | Пр | 1 | 4 |  |
| 7.3 | Тема 7. Транзактный анализ Э. Берна.<br>Терапия нового решения М. и Р.<br>Гоулдингов. Интеграция в<br>психологическом консультировании | Ср | 1 | 1 |  |

### Образовательные технологии

Моделирование консультационного процесса:  
разработка сценариев различных аспектов организации процесса консультирования;  
проработка приемов и техник консультирования

### Список образовательных технологий

|   |                                                                                                                                                              |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Метод case-study                                                                                                                                             |
| 2 | Занятия с применением затрудняющих условий                                                                                                                   |
| 3 | Методы группового решения творческих задач (метод Дельфи, метод 6–6, метод развивающей кооперации, мозговой штурм (метод генерации идей), нетворкинг и т.д.) |
| 4 | Активное слушание                                                                                                                                            |

## 8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

#### ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

##### А) 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 основы консультативной психологии».

##### 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 и задачи психологического консультирования. Предмет, объект и структура консультативной психологии. Объективная и субъективная ориентация в психологическом консультировании. Виды психологического консультирования. Модели 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 индивидуация, 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 взаимовоздействия на психику – это далеко не все, что ожидает участников. Число участников ограничено».

Тема: «Этапы и модели консультативного интервью.  
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 опасаясь, 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.: Ось-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 расходились 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».

Тема: «Психоаналитическое направление консультирования»

#### ЗАДАНИЕ № 1

Опорный конспект:

Особые феномены в профессиональном взаимодействии психолога с клиентом «психотерапевтические отношения», «сопротивление», «контрперенос», «перенос».

Учебное пособие:

Олифинович Н.И. Индивидуальное психологическое консультирование: Теория и практика / Н.И. Олифинович.— Мн.: Тесей, 2005.— 264 с. — (Современная психология и психотерапия).

Разобрать, проанализировать, знать понятийный аппарат, представленный в теме.

#### ЗАДАНИЕ № 2

Выявление переноса в жизни клиента — по А. Адлеру

Цель: выявить наличие трансферных отношений в жизни человека.

Организация: упражнение проводится индивидуально.

Методика проведения: студенту необходимы лист бумаги и ручка. Ему предлагается способ рассмотрения текущих взаимоотношений с людьми и то, как они связаны с отношениями с родителями.

Инструкция:

Часть 1

1. Составьте список людей, которые Вам нравятся или которых Вы любите больше всего в Вашей жизни, исключая родителей. Перечислите мужчин и женщин отдельно.

2. Опишите положительные и отрицательные стороны каждого человека.

3. Обратите внимание на имеющиеся сходства и различия в Ваших списках, поразмышляйте над ними и запишите их. Существуют ли некоторые черты, общие как для мужчин, так и для женщин?

Часть 2

1. Составьте список положительных и отрицательных черт характера Ваших родителей.

2. Перечислите положительные и отрицательные черты характера Ваших родителей, как Вы их помните из детства (эти два списка, возможно, частично совпадают, а возможно, и не совпадают).

Часть 3

Сравните и сопоставьте список характерных черт Ваших родителей со списком, в котором фигурируют люди, имеющие для Вас большое значение.

Проанализируйте полученные результаты в форме с акцентов на следующие моменты:

1. Анализ: что нового Вы узнали при работе со списками?

2. Какие люди из Вашей реальной жизни оказались в области трансферных отношений?

3. Возможно ли снизить влияние трансфера на Ваши отношения к этим людям?

### ЗАДАНИЕ № 3

Проанализировать и аргументировать, на какой стадии по классификации З. Фрейда находится фиксация у Вас.

Письменно. Загрузить в систему LMS.

Для повторения:

Коржова Е.Ю. Психология личности: типология теоретических моделей: учебное пособие. В 3 ч. Ч. 1. Введение в психологию личности. Односторонние модели личности / Е. Ю. Коржова; Приамур. гос. ун-т. им. Шолом-Алейхема. - 2-е изд. перераб. и доп. - Биробиджан: ИЦ ПГУ им. Шолом-Алейхема, 2015. Глава 4 «Объектная» модель личности в ортодоксальном и близких к нему психоаналитических подходах.

### ЗАДАНИЕ № 4

Проанализировать, какая стадия по Г. Салливану касается Вас. Опишите проявления и аргументируйте выбор стадии.

Письменно. Загрузить в систему LMS.

Для повторения:

Коржова Е.Ю. Психология личности: типология теоретических моделей: учебное пособие. В 3 ч. Ч. 1. Введение в психологию личности. Односторонние модели личности / Е. Ю. Коржова; Приамур. гос. ун-т. им. Шолом-Алейхема. - 2-е изд. перераб. и доп. - Биробиджан: ИЦ ПГУ им. Шолом-Алейхема, 2015. Глава 4 «Объектная» модель личности в ортодоксальном и близких к нему психоаналитических подходах.

### ЗАДАНИЕ № 5

Привести пример кризиса (один) по Э. Эриксону, используя персонажей фильмов, художественной литературы или других известных Вам личностей.

Письменно. Загрузить в систему LMS.

Для повторения:

Коржова Е.Ю. Психология личности: типология теоретических моделей: учебное пособие. В 3 ч. Ч. 1. Введение в психологию личности. Односторонние модели личности / Е. Ю. Коржова; Приамур. гос. ун-т. им. Шолом-Алейхема. - 2-е изд. перераб. и доп. - Биробиджан: ИЦ ПГУ им. Шолом-Алейхема, 2015. Глава 4 «Объектная» модель личности в ортодоксальном и близких к нему психоаналитических подходах.

### ЗАДАНИЕ № 6

Отработать на себе «Психодиагностический комплекс графических тестов» по Юнгу, предоставить результаты (фото рисунков, анализ, интерпретацию и т.д.):

- ☐ Свободный рисунок;
- ☐ Картина мира;
- ☐ Авторпортрет.

Рекомендую к использованию: ГРАФИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ: Хрестоматия для студентов-психологов. – Ч.2. – Изд-е 2-е перераб. и доп. /Сост. И.А. Агеева. – Бишкек: КРСУ, 2007. – 329 с. (хрестоматия загружена в систему LMS).

А также самостоятельный поиск информации (примеры):

<https://vesninagroup.com.ua/test-svobodnyj-risunok.html>

<https://www.b17.ru/article/33491/>

<https://psihdocs.ru/v-shapare-prakticheskaya-psihologiya-proektivnie-metodiki.html?>

page=7

[https://studwood.ru/1516038/psihologiya/test\\_svobodnyy\\_risunok](https://studwood.ru/1516038/psihologiya/test_svobodnyy_risunok)

Тема: «Когнитивно-поведенческий подход в психологическом консультировании»

## ЗАДАНИЕ № 1

На основе материалов лекции и дополнительном материале, размещенном в системе LMS «Как проходят консультации у когнитивно-поведенческого психолога?», прописать алгоритм консультации у когнитивно-поведенческого психолога, а также представить перечень основных техник когнитивно-поведенческой терапии с раскрытием их содержания.

Учебные пособия:

1. Андронникова, О.О. Основы психологического консультирования: Учебное пособие. - М.: Вузовский учебник: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 415 с.
2. Олифирович Н.И. Индивидуальное психологическое консультирование: Теория и практика / Н.И. Олифирович.— Мн.: Тесей, 2005.— 264 с. — (Современная психология и психотерапия)
3. Айви А.Е., Айви М.Б., Саймэн-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. - М.: Психотерапевтический колледж, 2000. -310-322 с.
4. Бек А. Техники когнитивной психотерапии // Московский психиатрический журнал. Спецвыпуск по когнитивной терапии. 1996. N 3. – 40-49 с.
5. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. - СПб.: Питер, 2000. - 464 с.
6. Фрейдджер Р., Фейдимен Д. Личность. Теории, упражнения, эксперименты: Пер. с англ. - СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. - 608 с.

## ЗАДАНИЕ № 2

Упражнение «Работа с симптомом»

Цель: формирование навыков работы с симптомами клиента.

Организация: упражнение проводится в парах.

Методика проведения: предварительно ознакомиться с материалом, представленным в параграфе 6.1.3. Андронникова, О.О. Основы психологического консультирования: Учебное пособие. - М.: Вузовский учебник: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 415 с.

Разбиться на пары и (в случае дистанционного формата: в любой удобной для Вас системе ZOOM, TEAMS, LMS, SKYPE или по видеосвязи в мессенджерах) распределить между собой роли консультанта и клиента.

Задача «клиента» - вспомнить какой-либо страх или фобию, которая у него присутствует (например, страх змей, высоты и т.д.).

«Консультант» помогает «клиенту» в организации процесса.

1. «Клиент» вспоминает свой страх и дифференцирует ситуации, связанные со страхом от минимального напряжения к максимальному. Всего необходимо выделить от 7 до 15 ситуаций, нарастающих по степени напряжения.

2. «Клиент» погружается в расслабленное состояние, достигая максимального комфорта.

3. «Клиент» остается в расслабленном состоянии. «Консультанты предлагают «клиенту» представить минимально напряженную ситуацию, связанную с его страхом из ранее выделенного списка. Задача «клиента» - при визуализации сохранить максимальное спокойствие. Если ему это удалось, то для визуализации предлагается ситуация с большим напряжением. Упражнение продолжается до тех пор, пока «клиент» способен сохранять спокойствие. Если он теряет спокойствие, то в упражнении возвращаются на более раннюю стадию, где он был способен сохранять спокойствие. Итогом упражнения должна стать способность «клиента» сохраняя, спокойствие при визуализации максимально опасной ситуации, связанной со страхом.

Обсуждение: обсуждение проводится в парах, где участник, который был клиентом, высказывает свои чувства и переживания. Обсуждаются технические моменты выполнения упражнения и сложности, которые возникали в процессе его проведения.

Время выполнения упражнения - 20 мин., после чего партнеры меняются ролями.

По итогу проведенного упражнения представить письменный отчет.

### ЗАДАНИЕ № 3

Упражнение «Паттерны негативного мышления»

Цель: анализ паттернов негативного мышления.

Организация: упражнение проводится индивидуально.

Методика проведения:

необходимо выполнить следующее задание:

☐ в течение нескольких минут наблюдайте за мыслями, которые спонтанно появляются и исчезают;

☐ после этого используйте лист бумаги, разделенный на три столбца: «Автоматические мысли», «Когнитивные искажения» и «Рациональные реакции». Впишите в первый столбец повторяющиеся мысли или темы. Проанализируйте первый столбец и пометьте напротив каждой автоматической мысли, отмеченной в первом столбце, когнитивное искажение, стоящее за ней (2-й столбец). В третьем столбце сформулируйте для каждой пары (автоматическая мысль - когнитивное искажение) рациональную реакцию. Например, автоматическая мысль: «я должен все делать сам»; когнитивное искажение: долженствование; рациональная реакция: «я могу что-то делать сам, но в некоторых случаях, могу просить помощь от окружающих».

Упражнение представить в виде таблицы.

### ЗАДАНИЕ № 4

Упражнение по рационально-эмоциональной терапии

Цель: формирование у студентов навыков консультирования в рамках рационально-эмоционального направления.

Организация: упражнение проводится индивидуально с последующим отчетом-обсуждением.

Методика проведения: главным в этом упражнении является умение выявить и понять иррациональные идеи клиента.

1. В течение трех дней посвятите свое время выслушиванию иррациональных идей. Заметив иррациональную идею у приятеля, у продавца, у члена семьи, просто скажите ему же эту идею без каких-либо комментариев или оценок. К примеру, вы услышите: «Инфляция такая высокая, что невозможно свести концы с концами» или «У меня ужасные дети, я, должно быть, плохая мать». Составьте список иррациональных идей, которые вы пересказали. Вы заметите, что факты, события как-то связаны с определенными высказываниями, мыслями, поступками этих людей. Но необязательно эта связь носит логический характер.

2. Научившись выслушивать иррациональные идеи, выберите 20 самых интересных утверждений и примените к ним АВС-анализ (письменно). Например, фразу «У меня плохие дети, я, должно быть, плохая мать» разложите так:

А - объективный факт: дети плохо вели себя в магазине, разрушив пирамиду из консервных банок.

В - личностные убеждения: дети, которые разбрасывают товары в магазине, - плохие. «Если бы я была хорошей матерью, мои дети так не поступили бы. Поэтому...»

С - эмоциональное следствие: мать чувствует себя плохой, у нее чувство вины за детей.

Продолжайте практиковаться в АВС-анализе.

3. Попробуйте вывить собственные иррациональные идеи и подвергните их АВС-анализу. Затем попросите приятеля, у которого вы отметили иррациональные идеи, сесть с вами рядом и детально объяснить их. Объясните ему АВС-схему и поработайте над иррациональной идеей, классифицируя паттерны мышления. Попробуйте это упражнение с другими людьми, которые согласны поделиться с вами своими мыслями.

4. В качестве последнего шага попробуйте свои способности к АВС анализу в ролевой консультации. Задайте «клиенту» «проблему», которая выражается в виде иррациональной идеи, почерпнутой из ваших наблюдений. Затем, используя имеющийся багаж знаний, плюс микротехнику пересказа, попробуйте применить АВС-анализ, взяв на себя роль клиента. Повторите упражнение, пока не будет достигнута необходимая легкость.

Отчет-обсуждение: представить анализ возникающих в АВС-технологиях трудности.

Также представить составленные списки иррациональных идей.

### ЗАДАНИЕ № 5

Упражнение по когнитивно-бихевиоральной терапии

Цель: формирование у студентов навыков консультирования в рамках когнитивно-бихевиорального направления.

Организация: упражнение проводится в парах.

Методика проведения: разбиться на пары и (в случае дистанционного формата: в любой удобной для Вас системе ZOOM, TEAMS, LMS, SKYPE или по видеосвязи в мессенджерах) распределить между собой роли консультанта и клиента.

Предлагаются следующие темы для беседы: иррациональная идея, ложное мнение, частное правило. Самая распространенная тема для сеанса - желание многих из нас быть «совершенным».

Задание:

1. Раппорт. Установите раппорт и информируйте клиента, что вы хотели бы поработать над некоторыми аспектами его желания быть совершенным.

2. Сбор информации. Используя навыки выслушивания, выявите факты, чувства и стремления клиента к совершенству. Постарайтесь войти в его смысловую систему и отразите глубинный смысл. Отрадите позитивные аспекты в системе ценностей клиента. Ведите поиск иррациональных идей и ложных доводов.

3. Желаемый результат. Очень точно наметьте цели для «клиента». Они должны быть конкретны с когнитивной и поведенческой точек зрения. Понятие конкретности включает в себя определенные, ясные обобщения: «Можете ли привести конкретный пример успешной реализации вашего стремления к совершенству?». Бывает, что при постановке целей «клиент» сопротивляется и обнаруживает ложное, иррациональное мышление.

4. Выработка альтернативных решений. Здесь вы полностью свободны в выборе действий. Можно атаковать ложное, иррациональное мышление, используя модели А. Бека или А. Эллиса. Вы можете привлечь к работе метод «прививки от стресса», тренировку навыков, тренинг настойчивости. На этом этапе можно привлечь и фрагменты других теорий.

5. Обобщение. Когнитивно-бихевиоральный подход подчеркивает важность того, чтобы поведение было испытано дома. В тексте было дано несколько вариантов проведения обобщения. Возможно, «клиенту» стоит попробовать метод предотвращения рецидивов. Можно дать ему «домашнее задание». В рамках проведения консультативной сессии в учебной группе ее результаты обсуждают на следующем занятии.

Отчет-обсуждение: представить отчет анализа консультативного процесса (протокол каждого этапа консультирования, когда были в роли консультанта) и сложностей, возникающих при осуществлении консультирования.

Тема: «Экзистенциально-гуманистический подход в психологическом консультировании»

### ЗАДАНИЕ № 1

На основе материалов лекции и дополнительной учебной литературе, прописать алгоритм консультаций, а также представить перечень основных техник в рамках:

- гуманистического направления психологического консультирования;
- экзистенциального подхода в консультировании.

Учебные пособия:

7. Андронникова, О.О. Основы психологического консультирования: Учебное пособие. - М.: Вузовский учебник: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 415 с.

8. Олифинович Н.И. Индивидуальное психологическое консультирование: Теория и практика / Н.И. Олифинович.— Мн.: Тесей, 2005.— 264 с. — (Современная психология и психотерапия)

9. Айви А.Е., Айви М.Б., Саймэн-Даунинг Л. Психологическое консультирование

и психотерапия. - М.: Психотерапевтический колледж, 2000. -310-322 с.

10. Гингер С., Гингер А. Гештальт-терапия контакта. — СПб.: Специальная литература, 1999. — 287 с.

11. Мэй Р. Искусство психологического консультирования / Пер. с англ. Т.К. Кругловой. - М.: Класс, 1994. - С. 12-34, 102-131

## ЗАДАНИЕ № 2

Сделать Опросник личностных ориентаций (Personal Orientation Inventory, POI) Шострома на себе, предоставить результаты (включая заполненный бланк, интерпретацию).

Не использовать короткий (15 вопросов) альтернативный тест!!!

Опросник личностных ориентаций (Personal Orientation Inventory, POI) разработал Эверетт Шостром (Everett L. Shostrom) в 1963 году. В его основе лежат идеи самоактуализации Абрахама Маслоу (чьим учеником был Шостром) и других психологов экзистенциально-гуманистического направления. Шкалы опросника характеризуют основные сферы самоактуализации, которая интерпретируется как стремление человека к наиболее полному раскрытию и реализации своего личностного потенциала. Чем выше балл по шкале, тем сильнее выражена та или иная особенность личности, являющаяся компонентом самоактуализации.

Существует, как минимум, четыре русскоязычные адаптации опросника:

- ☐ Опросник личностных ориентаций (Е. Б. Лисовская, 1981)
- ☐ Самоактуализационный тест САТ (Л. Я. Гозман, М. В. Кроз и др., 1987)
- ☐ Опросник личностной ориентации ЛиО (А. А. Рукавишников, В. И. Чирков, 1996)
- ☐ Опросник диагностики самоактуализации личности САМОАЛ (А. В. Лазукин, Н. Ф. Калина, 1998)

Адаптации различаются количеством и формулировкой вопросов, числом и наименованием шкал, пояснениями к интерпретации. Оригинальную структуру из 150 вопросов и 14 шкал сохранила только версия ЛиО.

Также существует совсем короткий (15 вопросов) альтернативный тест:

- ☐ Краткий индекс самоактуализации

## ЗАДАНИЕ № 3

### ЭССЕ

Прочитать книгу В. Франкла «Сказать жизни «Да!»: Психолог в концлагере» (загружена в системе LMS) и написать эссе (объем не более 2 печатных стр.), отразив в нем:

1. рождение концепции В. Франкла и ее название;
2. раскройте понятие и причины ноогенного невроза, с точки зрения логотерапии В. Франкла;
3. где концепция В. Франкла получила свою апробацию и, какой с точки зрения экспериментальной психологии, это был вид эксперимента;
4. какая связь, по мнению В. Франкла, существует между душевным состоянием человека и иммунитетом организма;
5. смысл духовности с точки зрения В. Франкла и кому горе;
6. как В. Франкл понимал, что заключенный концлагеря уже не готов бороться за жизнь и скоро умрет;
7. продолжите мысль В. Франкла: «Единственность, уникальность, присущие каждому человеку, определяют...»
8. основные тезисы В. Франкла по поводу «психологии лагерной охраны»;
9. какие две расы людей, по мнению В. Франкла, существуют;
10. основные аспекты концепции В. Франкла;
11. главный тезис концепции В. Франкла;
12. ваше личное мнение и отношение к главному тезису концепции В. Франкла.

## ЗАДАНИЕ № 4

Упражнение «Клиент-центрированное общение»

Цель: отработка навыков клиент-центрированного общения.

Организация: упражнение проводится в парах.

Методика проведения: участники делятся на пары. Участники в паре распределяют между собой роли клиента и консультанта. Один из участников рассказывает партнеру о каком-то событии, где он сам выглядит в непрезентабельном свете. Второй должен оправдывать поведение «клиента», находя каждому его негативному качеству позитивное продолжение. Например, жадность в позитивном контексте может рассматриваться как бережливость.

Отчет-обсуждение: представить анализ возникающих трудности, возникающие в процессе переформулирования негативных качеств клиента. Кроме того, важно отметить и проанализировать, как изменяется эмоциональное состояние клиента при переформулировании содержания его негативных поступков.

После чего партнеры меняются ролями.

Представить письменный отчет.

## ЗАДАНИЕ № 5

Упражнение «Структура клиент-центрированной терапии»

Цель: формирование у студентов навыков клиент-центрированного общения и опыта относительно того, как клиент-центрированное поведение психолога-консультанта влияет на состояние и динамику психических процессов у клиента.

Организация: упражнение проводится в парах.

Методика проведения: участники делятся на пары, определяют роль «клиента» и «консультанта». В течение 15 мин. «клиент» рассказывает о своей сложности своевременного выполнения дел о статичном откладывании важных задач «на потом». «Консультанту» необходимо в это время установить:

Раппорт/структурирование. Начать интервью с установления раппорта, который важен на протяжении всего занятия.

Сбор информации. Использовать методы выслушивания - поощрение, пересказ, отражение чувств. Периодически подводить итог тому, что сказал «клиент», чтобы течение интервью было непрерывным.

Узнать желаемый результат. Выявить представление «клиента» о желаемом результате, для чего можно воспользоваться вопросами типа: «А как все должно быть?», «Как Вы представляете идеальный результат решения проблемы?»

Выработка альтернативных решений. Необходимо выявить инконгруэнтность между реальным и идеальным с помощью фразы конфронтации: «С одной стороны, Ваша проблема в том, что..., но с другой стороны, идеальным решением было бы... Что приходит Вам в голову в качестве возможного решения?» Либо можно обсудить, каким видит «клиент» себя, и каким он бы хотел быть. Стоит иметь в виду, что слишком категорическое разграничение реального и идеального, часто обезоруживает «клиента» и он уже не может начать выработку своих собственных решений. Чтобы понять новые мысли «клиента», используйте в работе последовательность выслушивания и отражения смысла.

Обобщение. Необходимо суммировать альтернативные решения, предложенные «клиентом», и посмотреть, заинтересован ли он в их выполнении. Поскольку у роджерсовской теории в этой области нет разработок, то вы можете воспользоваться техникой предотвращения рецидивов или просто спросите «клиента»: «Изменятся ли завтра вещи, мысли и поступки после нашей беседы?»

Примечание: Это упражнение основано на роджерсовской теории бездирективного периода, но его можно использовать, добавляя к другим методикам (самораскрытие, обратная связь), взятыми из более поздних периодов.

Отчет-обсуждение: представить отчет анализа консультативного процесса (протокол каждого этапа консультирования, когда были в роли консультанта) и сложностей, возникающих при осуществлении консультирования.

## ЗАДАНИЕ № 6

Упражнение «Логотерапия»

Цель: формирование у студентов навыков работы в рамках логотерапии.

Организация: упражнение проводится в парах.

Методика проведения: участники организуются в пары и распределяются в пространстве аудитории таким образом, чтобы не мешать другим парам. Партнеры распределяют между собой роли консультанта и клиента.

Стадии 1, 2 и 3, раппорт, сбор информации, желаемый результат. В этом упражнении студентам предлагается использовать ту же структуру интервью, что и в Упражнении 5. Кроме того, необходимо добавить еще одно важное направление. Когда цели определены, участникам следует задавать себе и «клиенту» смысловые вопросы «Что это значит для меня/Вас?»

Примечание: благодаря смысловым вопросам беседа становится более углубленной и клиент начинает больше говорить о своей жизни и меньше о проблемах.

Стадия 4. Выработка альтернативных решений.

После того как «консультант» уяснил смысл обращения «клиента», ему необходимо предложить «клиенту» две альтернативы:

□ Кратко изложить проблему в контрасте с идеальной целью и ее смыслом. Таким образом, можно указать на противоречия и смешанные сообщения в смысловой системе «клиента». Используя методы выслушивания и отражения смысла, вы можете способствовать росту самосознания «клиента». Цель — открыть глубинные мотивы, лежащие в основе его деятельности.

□ Если «клиент» хочет действовать, следует выбрать одну из четырех техник логотерапии Йемена отношения, парадоксальные намерения, переключение и убеждение. Если одна техника не сработала — пробовать другую. На этом этапе цель состоит в том, чтобы «клиент» понял свою систему ценностей и получил возможность изменить ее.

Стадия 5. Обобщение.

«Консультант» предлагает «клиенту» обдумать интервью и через несколько дней вновь организует беседу с ним, обсуждая результаты.

Отчет-обсуждение: представить отчет анализа консультативного процесса (протокол каждого этапа консультирования, когда были в роли консультанта) и сложностей, возникающих при осуществлении консультирования.

## ЗАДАНИЕ № 7

Упражнение «Два стула»

Цель: получение навыков организации гештальт-экспериментов в формате диалога частей.

Организация: упражнение проводится в парах.

Методика проведения: участники организуются в пары и распределяются в пространстве аудитории таким образом, чтобы не мешать другим парам. Партнеры распределяют между собой роли консультанта и клиента. «Клиент» рассказывает о какой-либо своей проблеме, связанной с внутренними или внешними конфликтами. В задачу «консультанта» входит организация помощи «клиенту» в разыгрывании диалога между конфликтующими частями или сторонами. Варианты конфликтующих частей следующие: «Я большой» - «Я маленький», «Я дружелюбный» — «Я раздраженный», «Я плохой» — «Я хороший» и т.д. Исполняемая роль может быть физическим симптомом — язвой, головной болью, болью в пояснице, сильным сердцебиением. Она может быть предметом, встретившимся во сне, например, частью мебели, животным и т.д. Результатом такого взаимодействия должен стать договор между частями и разрешение конфликта.

Обсуждение: в ходе обсуждения «клиент» выражает собственные чувства и переживания. Кроме того, происходит анализ работы «консультанта», выявляются основные ошибки и возникшие трудности.

Время выполнения упражнения – 15-20 мин., после чего партнеры меняются ролями.

Отчет-обсуждение: представить отчет анализа консультативного процесса, когда были в роли консультанта и сложностей, возникающих при осуществлении консультирования.

## ЗАДАНИЕ № 8

Упражнение «Метод пустого кресла»

Цель: работа с противоречивыми чувствами и мыслями, инконгруэнтностями, амбивалентными проявлениями.

Организация: работа в парах.

Методика проведения: это одно из основных упражнений. Этот метод применим как к межличностным, так и внутренним конфликтам.

Участники организуются в пары. Предлагается одному из студентов разыграть роль клиента, другому студенту предлагается осуществлять роль консультанта.

Инструкция:

Подумайте о конфликте, амбивалентных чувствах или о случае, когда вы хотели проявить настойчивость, но это не получилось. Оживите ситуацию, вспомните ваши мысли и чувства.

Выберите любую сторону, которая вам больше подходит, и начинайте словесно выражать мысли, чувства, переживания другой стороне, которая якобы сидит в другом кресле. Выражайте свои чувства открыто, будьте сердитыми, раздраженными, выражайте все, что вы чувствуете. Когда вы высказались, пересядьте в другое кресло — кресло противоположной стороны.

Теперь вы можете высказать контраргумент — противоположные мысли и чувства и поспорить с первой стороной. Выражайте чувства и мысли другой стороны с нужным эмоциональным накалом. Когда вы выскажете все, пересядьте в кресло, с которого начали.

Теперь вы выступаете за первую сторону: выскажите реакцию на только что сказанное. Кончив, пересядьте во второе кресло и выскажите свое отношение.

Продолжайте процесс, пока не достигнете понимания сути конфликта или инконгруэнтности. Возможно (хотя и не обязательно), вы найдете решение проблемы.

Отчет-обсуждение: представить отчет анализа консультативного процесса (протокол каждого этапа консультирования, когда были в роли консультанта) и сложностей организации взаимодействия между конфликтующими сторонами личности.

Тема: «Транзактный анализ Э. Берна. Терапия нового решения М. и Б. Гоулдинг»

#### ЗАДАНИЕ № 1

На основе материалов лекции и дополнительной учебной литературе, прописать алгоритм консультаций, а также представить перечень основных техник в рамках транзактного анализа.

Учебные пособия:

1. Андронникова, О.О. Основы психологического консультирования: Учебное пособие. - М.: Вузовский учебник: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 415 с.
2. Олифинович Н.И. Индивидуальное психологическое консультирование: Теория и практика / Н.И. Олифинович.— Мн.: Тесей, 2005.— 264 с. — (Современная психология и психотерапия)
3. Айви А.Е., Айви М.Б., Саймэн-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. - М.: Психотерапевтический колледж, 2000. -310-322 с.
4. Мэй Р. Искусство психологического консультирования / Пер. с англ. Т.К. Кругловой. - М.: Класс, 1994. - С. 12-34, 102-131
5. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. -М., 1993.- 154 с.
6. Берн Э. Транзактный анализ в группе. - М., 1994. - 85 с.
7. Гулдинг Р., Гулдинг М. Психотерапия нового решения. - М., 1997. -288 с.
8. Штайнер К. Сценарии жизни людей. Школа Эрика Берна / Пер. с англ. Е. Клиорина. - СПб.: Питер, 2003. - 411 с.

#### ЗАДАНИЕ № 2

Письменно приведите пример каждого из трех эго-состояний («Родитель» - «Взрослый» - «Ребенок») из наблюдения за другими людьми, а потом из опыта своего поведения, мыслей и чувств.

### ЗАДАНИЕ № 3

Вспомните 10 конфликтов, в которых вы участвовали за последнее время. Определите по вербальным высказываниям и внутренним фразам, в каком из эго-состояний вы находились во время каждого конфликта. Выделите то эго-состояние, в котором вы находились большую часть времени.

### ЗАДАНИЕ № 4

Вспомните последние сутки и определите, в каких эго-состояниях вы находились. Запишите все возможные модификации. Теперь к каждому из выделенных эго-состояний допишите специфические переживания и поведение, которые возникают в этих состояниях. Для облегчения задания используйте вопросы: Какие чувства были у меня в этот момент? Какое поведение я демонстрировал в этот момент? Какими характеристиками (используя прилагательные) можно описать это состояние? Напомним, что существуют модификации эго-состояний: «адаптивный ребенок»; «свободный ребенок»; «бунтующий ребенок». То же самое с родителем.

### ЗАДАНИЕ № 5

Упражнение «Анализ сценарной матрицы»

Цель: получение навыков анализа сценарной матрицы.

Организация: упражнение проводится индивидуально.

Методика проведения:

1. На листе бумаги необходимо нарисовать пустую сценарную матрицу, представляющую из себя табличку, состоящую из 12 строчек, в которых расположено 12 родительских инъюнкций. Для упрощения работы можно использовать, приведенную ниже методику «Анализа родительских предписаний» (В.Н. Косырев, Р.С. Черкасова).

Проанализируйте список из предписаний и отметьте, связаны ли они с жизненными трудностями, которые вы переживали в раннем детстве или с неприятными чувствами. Учитывайте, что некоторые предписания идут от одного родителя, а некоторые от обоих.

2. Вспомните указания и запреты, которые вам давали родители и попробуйте сформировать контрсценарий, который состоит из запретов, указаний или действий родителей, когда они были довольны или недовольны вами.

3. Проанализируйте полученный материал и сформулируйте другой сценарий, пока формального типа, и отразите его в матричной диаграмме с соответствующими новыми указаниями (родительскими посланиями) для данного сценария.

Задание представить письменно.

### ЗАДАНИЕ № 6

Методика анализа родительских предписаний

Провести методику на 1 испытуемом.

Анализ родительских предписаний и директив привел к попытке создать тест, позволяющий определить наиболее представленные в личности ребенка родительские послания. В результате получен следующий стимульный материал.

- 1.1. Глаза бы мои на тебя не глядели
- 1.2. Чтоб ты провалился/ась
- 1.3. Мне не нужен такой плохой мальчик (девочка)
- 1.4. Не хочу видеть такого непослушного ребенка
- 1.5. Сколько тревог и волнений я пережила с тех пор, как ты появился/асы на свет!
- 1.6. Как я переживала, когда ты в детстве болел/а!
- 1.7. Не хочу слышать, как ты плачешь
- 1.8. И слышать об этом не желаю
- 1.9. Я не сделала карьеру (не вышла замуж), так как все силы отдала тебе
- 2.10. Что ты себя ведешь как маленький/ая
- 2.11. Пора бы тебе стать самостоятельнее
- 2.12. Перестань ребячиться

- 2.13. Ты уже не ребенок, чтобы капризничать
- 2.14. Не притворяйся маленьким /ой (глупым/ой )

- 3.15. Не торопись взрослеть
- 3.16. Я в твоём возрасте ещё в куклы играла
- 3.17. Ты ещё мал/а, чтобы... 3:18. Ты считаешь себя слишком взрослым/ой 3.19.

Детство - самое счастливое время жизни

- 4.20. Вырастешь - поймешь
- 4.21. Не умничай
- 4.22. Много будешь знать - скоро состаришься
- 4.23. Не рассуждай, а делай, что тебе говорят
- 4.24. Не уходи в абстракции
- 4.25. Ты что думаешь, что ты самый/ая умный/ая?
- 4.26. Не думай об этом, отвлекись (травматическая ситуация)
- 4.27. Много думать вредно

- 5.28. Как тебе не стыдно бояться (темноты, домового, бабы Яги...)
- 5.29. Как ты смеешь злиться на маму (бабушку)
- 5.30. Ешь все, что тебе дают, тарелка должна быть чистой
- 5.31. Не сахарный/ая - не растаешь
- 5.32. Мне тоже холодно, но я же терплю

- 6.33. У тебя не получится, давай я сама сделаю
- 6.34. У тебя руки, как крюки
- 6.35. Я в молодости не могла себе позволить хорошо одеваться, так пусть моя(й) дочь (сын) выглядит хорошо
- 6.36. У меня в твоём возрасте всего этого не было

- 7.37. Делай (будь) как все
- 7.38. Не высовывайся
- 7.39. Не выделяйся
- 7.40. Не будь белой вороной
- 7.41. Ты что, лучше всех (тебе больше всех надо)?

- 8.42. Ты моя единственная опора
- 8.43. Что бы я без тебя делала!
- 8.44. Я понимаю, твой друг сделал глупость, но ты-то как могла такое совершить
- 8.45. Ты же у меня особенный/ая, не такой/ая, как все
- 8.46. Я от тебя этого не ожидала

- 9.47. Не откровенничай с чужими людьми
- 9.48. Мужчинам (женщинам) доверять нельзя
- 9.49. Ты думаешь, ты ему (ей) нужен/на со своими чувствами
- 9.50. Никому нельзя доверять, даже себе
- 9.51. Мужчины (женщины) непостоянны, с ними надо быть осторожней
- 9.52. Не бери угощение у чужих людей

- 10.53. Будешь делать задание, когда я приду с работы
- 10.54. Сначала я начну, ты посмотришь, а потом будешь делать сам/а
- 10.55. Не мешай мне (готовить, мыть посуду, чистить обувь...)
- 10.56. Я сама это сделаю

- 11.57. Почему твой друг (подруга) умеет это делать, а ты нет
- 11.58. Делай, как я
- 11.59. Посмотри на меня, перед тобой живой пример (будь как я)

11.60. Твоя тетя (...) не в пример тебе

11.61. Я в твоём возрасте...

11.62. Если бы ты был/а девочкой (мальчиком), у меня было бы меньше проблем

12.63. Несмотря на то, что у моего сына (дочери) мало времени, он/а все успевает,

12.64. Несмотря на то, что у него/нее была высокая температура, он/а выучила все стихотворение

12.65. Несмотря на то, что он/а пропустил/а много занятий, он/а получает хорошие оценки

Испытуемые должны оценить частоту употребления ими (и в отношении них) приведенных выше высказываний по графической шкале от 0- «никогда» до 20 - «часто».

### ЗАДАНИЕ № 7

#### Упражнение «Эгограмма»

Цель: получить навыки составления эгограммы, научиться анализировать структуру своего эго-состояния.

Организация: упражнение проводится в паре.

Методика проведения: участники получают инструкцию по составлению эгограммы.

1. Инструкция: опираясь на ваши знания материала, нарисуйте эгограмму. Для этого вам необходимо нарисовать на листе бумаги 5 столбиков, соответствующих эго-состояниям: «контролирующий родитель», «воспитывающий родитель», «взрослый», «свободный ребенок», «адаптивный ребенок». Под названием каждого эго-состояния нарисуйте столбик, высота которого соответствует относительному времени, которое вы находите в этом эго-состоянии. Начните с того эго-состояния, которое наиболее часто характерно для вас. Затем следует то, которое меньше всего представлено в вашей жизни. Распределите время по другим эго-состояниям, опираясь на свою интуицию.

2. Попросите партнера по группе нарисовать вашу эгограмму. Сравните результат. Обсудите с партнером полученные результаты.

3. Если вы хотите изменить что-то в вашей эгограмме, то дорисуйте другим цветом, какой из столбиков вы хотели бы поднять. Запишите, как минимум пять новых способов поведения, которые позволят вам изменить время пребывания в нужном эго-состоянии. Обсуждение: в процессе последующего обсуждения участники делятся своими мыслями и чувствами. Необходимо ответить на вопрос: Что нового узнали о себе?

4. Примечание: возможно возникнет необходимость нарисовать несколько эгограмм, например эгограмма «дома» и эгограмма «На работе», «На учебе».

Представить фото рисунков в данном документе и письменный отчет по данному упражнению.

### ЗАДАНИЕ № 8

#### Упражнение «Поведенческие факторы эго-состояний»

Цель: развитие навыков определения эго-состояний через наблюдение.

Организация: упражнение проводится индивидуально или в группе.

Методика проведения: на большом листе бумаги необходимо нарисовать шесть вертикальных колонок. Первая колонка называется «Факторы», остальные по названиям эго-состояний (см. табл., предложенную ниже). В колонке «Факторы» пять поведенческих проявлений каждого из эго-состояний: тон голоса, слова, жесты, положение и выражение лица.

Факторы «Контролирующий родитель» «Воспитывающий родитель»  
«Взрослый» «Свободный ребенок» «Адаптивный ребенок»

Слова

Тон голоса

Жесты

Положение тела

Выражение лица

Заполните эту таблицу, наблюдая за окружающими вас людьми (1-2 человека). Внимательно отмечайте все специфические изменения лица, положения тела и т.д. Заполняя колонку, отслеживайте, чтобы в ней были параметры, которые действительно можно наблюдать со стороны, а не ваши интерпретации.

Обсуждение: после завершения заполнения таблицы, идет обсуждение чувств и переживаний участников. В процессе обсуждения необходимо ответить на следующие вопросы: какие поведенческие факторы вы рассматриваете как исходящие из «родителя»? И почему? Какие поведенческие факторы вы рассматривали как исходящие из «ребенка»? Почему? Как другие люди видят и слышат в вас «родителя»? Как бы изменилось ваше поведение, если бы вы отвечали им из другого эго-состояния?

Отчет-обсуждение: представить таблицу и отчет по данному упражнению.

## ЗАДАНИЕ № 9

Упражнение «Я человек, который...»

Цель: анализ оценки себя из разных эго-состояний и выявление возможных контаминаций.

Организация: упражнение проводится индивидуально.

Методика проведения:

1. За 2 минуты напишите все возможные способы закончить предложение: «Я человек, который...». После этого посидите некоторое время спокойно (приблизительно 1 минуту) для того, чтобы переключиться. Войдите в эго-состояние «Взрослый», для чего необходимо проделать ряд действий, например: сядьте на стул прямо, упираясь ногами в пол или посмотрите на какой-либо простой предмет (например, ручку) и точно определите его функциональное назначение (например, ручка для того, чтоб оставлять следы на бумаге). После этого вернитесь к списку и, проанализировав то, что вы написали, ответьте на вопрос: является ли список отражением действительности или он контаминирован «Ребенком»? Если вы обнаружили слова, контаминированные «Ребенком», вычеркните их и употребите слова, свойственные «Взрослому». Например, предложение «Я человек, который ничего не умеет делать», можно заменить на «Я вполне способный человек, и многие из тех дел, которые я совершаю, у меня получаются».

2. На другом листе бумаги за 2 минуты напишите все девизы, которые говорили вам ваши родители и другие значимые люди. Как и в пункте 1, отвлекитесь на некоторое время и включите «Взрослого». Посмотрите список утверждений и отметьте те варианты, которые отражают действительность и те, которые контаминированы «Родителем». Если вы решите, что какие-то из контаминированных утверждений нуждаются в переформулировании, то замените их на новые. Обсуждение: в ходе обсуждения участники делятся сложностями, которые возникали у них в процессе переформулирования.

Отчет-обсуждение: представить фото листов с девизами и отчет по данному упражнению.

## ЗАДАНИЕ № 10

Упражнение:

Техники структурирования времени

«Схема структурирования времени»

Цель: получение навыков структурирования собственного времени.

Организация: упражнение проводится индивидуально.

Методика проведения: вам предлагается составить схему структурирования собственного времени. Для этого необходимо нарисовать круг и разделить его на 6 частей, соответствующих шести способам структурирования времени (по Э. Берну). Обратите внимание, что величина сектора предпочитаемого вами способа структурирования времени должна соответствовать относительным временным затратам в вашей жизни. Проанализируйте полученный результат. Если вы хотите увеличить какой-либо из секторов, то цветным карандашом обозначьте это на круге структурирования времени и перечислите, как минимум пять вариантов нового поведения, которое позволит вам решить эту задачу. Проследите за выполнением данного задания через неделю определенный промежуток

времени.

Отчет-обсуждение: ответьте на вопросы: Что нового они узнали о собственной структуре времени? Удалось ли им переструктурировать время так, как они бы хотели? Какие сложности вызвало данное упражнение?

Представить фото рисунка и отчет по данному упражнению.

## ЗАДАНИЕ № 11

Упражнение:

Техники структурирования времени

«Определение фабулы жизненного сценария»

Цель: определение фабулы жизненного сценария.

Организация: упражнение проводится в парах.

Методика проведения:

1. Быстро и не задумываясь, письменно ответьте на следующие вопросы. (Пишите первое, что придет Вам в голову.) Вопросы: Как называется Ваш сценарий? Какой он: веселый, печальный, победный, трагичный, скучный или интересный и т.д.? Чем он заканчивается?

2. Эту часть упражнения лучше проводить с партнером, который помогает участнику визуализировать процесс просмотра жизненного сценария. Участник, анализирующий сценарий, удобно располагается, закрывает глаза, а партнер помогает ему словесной инструкцией: «Предстаньте, что Вы находитесь в театре и ожидаете начало спектакля о Вашей жизни. Что за спектакль Вы собираетесь смотреть? Возможно, это комедия или трагедия, или какой-то еще жанр. Каков главный герой этого спектакля? Возможно, это персонаж сказки или мифа или реальный человек? Опишите его. Будет ли публика восхищаться Вашим спектаклем или нет? Как называется спектакль о Вашей жизни? А теперь свет потушен, открывается занавес и спектакль начался. Вы видите первую сцену, это самая первая сцена Вашей жизни. Вы родились, что Вы видите вокруг себя? Что слышите? Что чувствуете? Кто Вас окружает? Какие лица Вы видите? Какое-то время побудьте в этой сцене, осознайте ее... (пауза).

А теперь начинается вторая сцена Вашей жизни. Вы ребенок, Вам от трех до шести лет. Где Вы? Есть ли кто-нибудь вокруг Вас? Кто это? О чем они говорят Вам? Что Вы чувствуете в этой сцене? Побудьте некоторое время в этой сцене, осознайте ее... (пауза).

После этого партнер продолжает медитацию, описывая следующие сцены жизненного спектакля: сцену подросткового возраста, сцену юности, сцену, где участнику, исследующему жизненный сценарий, столько лет, сколько сейчас, потом сцену 10 лет спустя и сцену смерти, последнюю сцену в спектакле. Важно при этом, чтобы ведущий спросил у участника, сколько лет ему в последней сцене спектакля.

После этого ведущий предлагает вернуться в настоящее время, дав на это столько времени, сколько необходимо.

Обсуждение: проводится в два круга, в первом круге участники делятся своими ощущениями и переживаниями. Второй круг посвящен анализу происходящего. В процессе обсуждения участники отвечают на следующие вопросы: увидели ли они различные аспекты Вашей жизни, в которых Вы были победителем или не победителем? Какие аспекты Вашей жизни Вам понравились? Что из событий жизненного сценария Вам не понравилось? Что бы Вы хотели изменить? После обсуждения перепишите эту историю так, как Вы бы хотели ее видеть. Визуализируйте вновь написанную вами историю.

Представить письменный отчет по данному упражнению.

примерные варианты тестов

Критерии оценивания

Ответ на тестовое задание дан верно – 1 балл

Ответ на тестовое задание дан не верно – 0 баллов

## 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 имеющимся 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.

Критерии оценивания

Ответ на тестовое задание дан верно – 1 балл

Ответ на тестовое задание дан не верно – 0 баллов

#### В) 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. «Помогающее общение» консультанта по отношению к клиенту.
7. «Безусловное принятие» клиента со стороны консультанта.
8. Основные принципы гештальт-подхода в консультировании.
9. Навыки работы в системе гештальт-подхода в психологическом консультировании и психотерапии.
10. Техники гештальттерапии в консультировании (работа с чувствами и ощущениями «здесь и теперь», осознание потребностей).
11. Основные принципы психодраматического подхода в психологическом консультировании.
12. Навыки работы в системе психодраматического подхода в психологическом консультировании.
13. Основные принципы подхода когнитивной психологии в психологическом консультировании.
14. Обучение навыкам саморегуляции.
15. Эмоциональное выгорание психологов-консультантов. Факторы возникновения синдрома выгорания у психолога-консультанта.
16. Проблема ответственности клиента в консультативном процессе.
17. Оценка эффективности психологического консультирования.
18. Навыки работы в системе подхода когнитивной психологии в психологическом консультировании.
19. Техники НЛП (актуализация положительного опыта, десенсибилизация к травмирующему событию, моделирование позитивного будущего)
20. Когнитивные техники: навыки позитивного мышления.
21. Проблема психологической зависимости фобического клиента и членов его

семьи.

22. Рисуночные техники работы со страхами.
23. Метод десенсибилизации в работе со страхами.
24. Метод поэтапных изменений в работе со страхами.
25. Психоанализ в лечении страхов и фобий: осознание клиентом психологических причин возникновения страхов.
26. Поведенческие техники нейтрализации вербальной агрессии: техника эмпатического слушания, техника резюмирования, отражения чувств.
27. Этические и юридические аспекты работы психолога-консультанта с суицидальным случаем.
28. Психологическое сопровождение семей, усыновивших ребенка.
29. Психологическое консультирование в медицинских учреждениях.

## **8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

### **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенций  
Показатели и критерии оценивания ответа по каждому заданию:

- Ответы на вопросы верные, даны с опорой на соответствующие понятия и теоретические положения. Демонстрируемые знания отличаются глубиной и содержательностью, дается полный и исчерпывающий ответ, свободно владеет научной терминологией. Студент демонстрирует умение аргументировано вести диалог и научную дискуссию. Студент смог продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики. – 3 балла
- Ответы даны с ошибками, аргументация ответов на вопросы на теоретическом уровне неполная, смысл ряда ключевых понятий не объяснен, отличаются слабой структурированностью, содержание задания раскрывается, но имеются неточности при ответе на дополнительные вопросы. Допущенные несущественные фактические ошибки студент способен исправить самостоятельно, благодаря наводящему вопросу. Студент смог продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики. – 2-1 балла
- Студент дает неполный ответ, демонстрируя поверхностные знания по вопросу, допускает ошибки неточности, фактические ошибки. 1 балл
- Содержание вопросов задания не раскрыто, допускаются существенные фактические ошибки, которые студент не может исправить самостоятельно или ответы даны неверные, отсутствует знание терминологического аппарата. На большую часть дополнительных вопросов студент затрудняется дать ответ или не дает верных ответов. Студент не смог продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики. – 0 баллов

Шкала перевода баллов:

- 3 балла соответствуют оценке – отлично;
- 2 балла соответствуют оценке - хорошо;
- 1 балл соответствует оценке - удовлетворительно;
- 0 баллов соответствуют оценке - неудовлетворительно.

### **ЗАДАНИЕ № 1**

Соотнесите нижеприведенные варианты запросов и типы высказываний с типом запроса клиента. Определите возможные процедуры работы психолога-консультанта для каждого типа запроса.

№

п/н Тип запроса клиента Варианты запроса Типы высказываний

1. 1. Управление отношениями другого
2. Управление желаниями другого

3. Управление поведением другого
4. Управление эмоциями другого
5. Управление психологом «Как сделать, чтобы он(а) захотел(а), почувствовал(а), относился(ась), поступил(а), сделал(а)»  
«Заставьте его(ее)...»,  
скажите ему(ей)»  
«Повлияйте на него(нее)»
2. 1. Запрос о границах нормы
2. Запрос о возможностях психологического изменения и его прогнозе  
«Норма или нет...?»  
«Можно ли в таком возрасте начать..., отказаться...?» «Можно ли его(ее) учить..., требовать..., разрешать..., запрещать в таком возрасте, состоянии, после таких событий...?»  
«К чему может привести...?»
3. 1. Запрос об определении способностей
2. Запрос о структурировании Я-концепции
3. Запрос о помощи в самопринятии и самопонимании «К чему я способен?»  
«Какой у меня характер?»  
«Помогите разобраться в себе...»  
«Почему это случилось?»
4. 1. Развитие когнитивных способностей
2. Развитие коммуникативных навыков
3. Развитие навыков саморегуляции «Помогите улучшить память, внимание..., развить способности к...»  
«Помогите научиться общаться»  
«Научите управлять своими эмоциями»
5. 1. Экзистенциальный запрос
2. Помощь в освобождении от прежнего жизненного сценария
3. Помощь в достижении личностной целостности «Хочу найти новый смысл жизни»  
«Хочу стать другим человеком – я устал от самого себя»  
«Хочу освободиться от угрозы прошлого и начать новую жизнь»  
«Хочу обрести внутренний стержень, быть в ладу с собой»
6. 1. Жалобы на эмоциональные нарушения
2. Психосоматические симптомы
3. Коммуникативные трудности
4. Когнитивные нарушения
5. Энергетические проблемы «Хочу избавиться от страхов (темноты, мышей, высоты, воды, публичных выступлений), вспышек гнева, агрессии, тревожности...»  
«Избавиться от энуреза, ожирения, бессонницы, заикания...»  
«Не могу общаться с начальником (женщинами, детьми, мужчинами)»  
«Не могу сконцентрироваться..., забываю все, что учу»  
«Нет сил»

## ЗАДАНИЕ № 2

По приведенным репликам реконструируйте особенности поведения клиентов. Поясните, какой не должна быть реакция консультанта на них и как реагировать правильно. К какой категории запросов относятся данные типы высказываний клиентов?

1. Татьяна, 45 лет: «Вообще-то консультация нужна не мне, а моему сыну, ему 23 года, но ведь его сюда и калачом не заманишь... Можно я все вам расскажу как есть, а вы мне посоветуете, что надо делать? А уж я все ему передам...»

2. Виктор, 41 год: «Врачи сказали, что мне осталось жить максимум три месяца. Что мне теперь делать? Готовиться к смерти?»

3. Артем, 12 лет: «Меня сюда мать привела, вот ее и спрашивайте!»

4. Ольга, 38 лет: «Мне нужна консультация по конкретному заболеванию. У меня клаустрофобия. Вы можете мне помочь?»

5. Инна, 32 года: «Вы ведь никогда не теряли ребенка? Вы этого не переживали сами, поэтому и понять не можете, как это ужасно...»

### ЗАДАНИЕ № 3

Определите, какой из вариантов сообщения психологической информации является неквалифицированным, а какой – квалифицированным, отражающим профессиональную позицию психолога. Обоснуйте свой выбор, используя понятие о задачах и этических принципах психологического консультирования.

Содержание психологической информации

Варианты сообщения

акцентуации характера 1. Ваш ребенок всегда будет таким, вряд ли Вы что-то сможете изменить.

2. Как говорят, у каждого свой горб.

3. Некоторые черты характера у вашего ребенка выражены ярче, чем у его сверстников.

аутичность 1. Да, вы живете по принципу: «Ушел в себя и надолго».

2. У вас в характере есть качества, которые затрудняют общение с людьми.

3. Вам, конечно, легче и спокойнее, когда вы один.

агрессивность 1. Да, про вашего ребенка не скажешь, что он миролюбивый человек.

2. Кто и любит подраться, так это ваш ребенок, он без этого жить не сможет.

3. Вашему ребенку сложно выражать свои сильные отрицательные чувства к людям.

конформность 1. Для вас не представляет сложности отказаться от собственного мнения.

2. Вы спокойно, без напряжения переживаете свою зависимость от других людей.

3. Можно только позавидовать, что вы не конфликтуете с другими людьми.

### ЗАДАНИЕ № 4

На основе представленных ситуаций дайте обоснованные ответы на следующие вопросы:

1. Должен ли консультант в своей работе обращать внимание на такие особенности, как пол клиента, его сексуальная ориентация, неспособность, 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.

Ситуация:

Гомосексуальный мужчина обратился за консультацией в связи с трудностями в межличностных отношениях:

«Однажды я оказался в весьма затруднительной для меня ситуации: любимый парень, не будучи готовым к переходу к более близким отношениям, после разговора на

данную тему объявил мне, что он совершенно гетеросексуален, а я - гомосексуал. Тем не менее, он впал в истерику и депрессию, после чего общение - к тому времени достаточно близкое - практически прекратилось, так как он меня избегал, все время плакал и на все мои попытки что-либо выяснить или поговорить еще больше закрывался. 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, отправился за помощью и поддержкой в Центр планирования семьи». С этой проблемой респондент обращался к трем консультантам, его рефлексии работы которых представляем вашему вниманию.

«Вкратце могу привести некоторые основные моменты и высказывания специалиста. Она сказала, что нет ничего удивительного в том, что два мужчины лучше понимают друг друга, чем женщина и мужчина, - они и ближе, и многое друг о друге знают. А «строительство» отношений с женщиной - это труд и ответственность. Они продуктивны - семья, дети и так далее - это отношения, которые приводят куда-то. А быть гомосексуалистом - это просто и ныне популярно, много сейчас таких мужчин, 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 женщиной, плюс секс с мужчиной, видимо, тоже играл свою роль, так как многие готовы на все ради физиологического удовольствия. Мне привели в пример мальчика с тяжелой судьбой, который не хотел быть мальчиком, а хотел носить платья и так далее. А так как я, судя по всему, к подобным не отношусь, то никакой я не гомосексуалист. 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 клиента, не помогла решить проблему и он «снова отправился к психологу, на сей раз, выбрав другого, с кем я еще не имел дела». В результате он узнал, что «если я себя считаю гомосексуалистом, мне нужно не к психологу, а к сексопатологу - пройти тесты и так далее, а потом уже приходиться, 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 этом проблемы не ощущал. А вот проблема, меня беспокоящая, так и осталась нерешенной». После третьей попытки респондента «все же не жалел о своем походе - по крайней мере, разговор не уводили в сторону и не сомневались в моих гомосексуальных наклонностях».

## ЗАДАНИЕ № 5

На основе представленных ситуаций дайте обоснованные ответы на следующие вопросы:

1. Должен ли консультант в своей работе обращать внимание на такие особенности, как пол клиента, его сексуальная ориентация, неспособность, 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.

### Ситуация:

Респондентка обратилась за консультацией, причиной обращения послужил прогрессирующий алкоголизм супруга, на фоне которого муж стал совершать неадекватные поступки, выгонять ее из дома, угрожать, предъявлять немыслимые 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».

#### ЗАДАНИЕ № 6

На основе представленной ситуации определить для нее следующее:

- вид психологического консультирования;
- направление психологического консультирования (положения какого теоретического направления будет лежать в основе консультирования);
- цель психологического консультирования;
- жалоба и запрос клиента (сформулируйте жалобы и запросы клиента, пришедшего на психологическую консультацию);
- определите тип клиента и его запроса;
- сформулируйте версии причин (гипотезы) приведенной ситуации;
- разработайте примерную программу психологического консультирования, определите этапы и примерное время работы с клиентом;
- применение психологической диагностики (какие методы стоит применить в данном случае).

Ситуация:

К семейному психологу обратились Иван 57 лет и Лидия 55 лет. Причиной обращения, по мнению пары, являются возникшие множественные конфликты и недовольства друг другом. Пара готова развестись, если бы не сын (30 лет), который недавно женился и переехал к жене, и точно негативно отнесется к их разводу.

#### ЗАДАНИЕ № 8

На основе представленной ситуации определить для нее следующее:

- вид психологического консультирования;
- направление психологического консультирования (положения какого теоретического направления будет лежать в основе консультирования);
- цель психологического консультирования;
- жалоба и запрос клиента (сформулируйте жалобы и запросы клиента, пришедшего на психологическую консультацию);
- определите тип клиента и его запроса;
- сформулируйте версии причин (гипотезы) приведенной ситуации;
- разработайте примерную программу психологического консультирования, определите этапы и примерное время работы с клиентом;
- применение психологической диагностики (какие методы стоит применить в данном случае).

Ситуация:

На консультацию обратились Валентин 22 года и Лена 20 лет. С претензией на недовольство друг другом и ощущение, что партнер (он/она) его/ее не любит. Лене казалось, что Валентин не хочет ходить с ней вместе в кино, на концерты, в гости, что рассматривалось ею как снижение интереса к ней. Валентин жаловался, что не чувствует Лениного внимания, так как она не готова слушать его, не интересуется его делами, не ухаживает за ним.

#### ЗАДАНИЕ № 9

На основе представленной ситуации определить для нее следующее:

- вид психологического консультирования;
- направление психологического консультирования (положения какого теоретического направления будет лежать в основе консультирования);
- цель психологического консультирования;
- жалоба и запрос клиента (сформулируйте жалобы и запросы клиента, пришедшего на психологическую консультацию);
- определите тип клиента и его запроса;

- сформулируйте версии причин (гипотезы) приведенной ситуации;
- разработайте примерную программу психологического консультирования, определите этапы и примерное время работы с клиентом;
- применение психологической диагностики (какие методы стоит применить в данном случае).

Ситуация:

На консультацию обратились родители Ивана (13 лет). Причиной обращения явилось общее недовольство ребенком обоих родителей. В семье два мальчика, старший растет «правильным», много учится, занимается спортом, активен, целенаправлен. Иван не желает заниматься спортом, по своей конституции не способен к борьбе (папа пытался активно привить любовь к борьбе). Плаванием заниматься тоже не хочет, учебные интересы не выявлены. Кем хочет быть после окончания школы – не знает. Цели в жизни не сформированы. Хобби не имеет. Родители пробовали активно привлекать его к различным формам деятельности, но интереса у Ивана не появляется.

Заболеваний неврологического плана нет. Ребенок здоров.

Родители не видят никакого выхода из данной ситуации, так как все их способы потерпели неудачу.

#### ЗАДАНИЕ № 10

На основе представленной ситуации определить для нее следующее:

- вид психологического консультирования;
- направление психологического консультирования (положения какого теоретического направления будет лежать в основе консультирования);
- цель психологического консультирования;
- жалоба и запрос клиента (сформулируйте жалобы и запросы клиента, пришедшего на психологическую консультацию);
- определите тип клиента и его запроса;
- сформулируйте версии причин (гипотезы) приведенной ситуации;
- анализ скрытых проявлений, ведущих к проблеме;
- разработайте примерную программу психологического консультирования, определите этапы и примерное время работы с клиентом;
- применение психологической диагностики (какие методы стоит применить в данном случае).

Ситуация:

Галина обратилась по поводу страха поездки в метро. Женщина, находясь в метро, испытывала достаточно много дискомфортных ощущений, вплоть до потери сознания. Обычно при попытке ехать в метро, она «собиралась» и могла доехать до нужной станции, там выходя наверх, отдыхала минут 10 и потом могла идти по своим делам. Однако иногда ощущения были такие сильные, что ей приходилось выходить раньше и долго приходиться к себе, а потом ехать наземным транспортом, что серьезно удлиняло маршрут.

По характеру: активна, подвижна, кажется веселой и контролирующей свою жизнь. В детстве воспитывалась в полной семье, родителей любит. Росла единственным ребенком. Метро боялась с детства, ее пугал громкий гудок приближающегося поезда.

#### ЗАДАНИЕ № 11

На основе представленной ситуации определить для нее следующее:

- вид психологического консультирования;
- направление психологического консультирования (положения какого теоретического направления будет лежать в основе консультирования);
- цель психологического консультирования;
- жалоба и запрос клиента (сформулируйте жалобы и запросы клиента, пришедшего на психологическую консультацию);
- определите тип клиента и его запроса;

- сформулируйте версии причин (гипотезы) приведенной ситуации;
- разработайте примерную программу психологического консультирования, определите этапы и примерное время работы с клиентом;
- применение психологической диагностики (какие методы стоит применить в данном случае).

Ситуация:

Женщина, 33 года. Вдова. Три года назад умер муж из-за кровоизлияния в мозг. Смерть мужа переживала плохо, только в нем видела смысл жизни. Теперь считает, что живет только ради сына, которому тринадцать лет. Говорит, что его нужно дорастить хотя бы до 18. Два года назад была госпитализирована с серьезными приступами мигрени, которые не могла терпеть. От боли плакала, падала в обмороки. Обследование выявило умеренную степень внутричерепной гипертензии, затруднение венозного оттока. Лечение помогает незначительно. Головная боль усиливается при любом нервном напряжении, из-за чего ей пришлось уйти с работы (работала с людьми). Особенно расстраивалась из-за плохого поведения сына. После ссор с ним, ей приходилось вызывать скорую помощь, после чего мальчик некоторое время вел себя как необходимо и они не ссорились.

## ЗАДАНИЕ № 12

Рассмотрите представленные ситуации. В каких случаях из перечисленных, на ваш взгляд, консультант нарушает профессиональную этику, моральные нормы, просто правила общения? Обоснуйте свой ответ с точки зрения этических норм деятельности психолога.

### Ситуация № 1

Консультанта Н. допросили в связи с расследованием уголовного дела в отношении его клиента Д.

Клиент Д. относился к категории суицидальных клиентов. Консультанту были известны некоторые факты по этому делу, но он утаил их от следствия. Также в свое время не были поставлены в известность лица из ближайшего окружения клиента Д., о факте высокой степени его суицидальных наклонностей.

### Ситуация № 2

Мужчина 35 лет. Обратился с жалобами на боли в области почек. Два года назад перенес операцию по поводу камней в почках. После операции некоторое время боли не было, потом они возобновились. На обследовании камней в почках нет. Женат, имеет двоих детей. Пять лет назад умерла его мать, с которой у пациента была очень сильная связь. По поводу ее смерти очень переживал, находился в длительной депрессии (около двух лет), из-за чего ушел с любимой ранее работы. Теперь работает сторожем. Потом депрессия прошла, но появилась болезнь, из-за которой он не может вернуться на прежнюю работу, куда его зовут.

В ходе работы с клиентом консультант проанализировал причины возникновения соматического нарушения, определил психопатологический синдром, специфику проявления заболевания, а также вторичные выгоды от психосоматического заболевания и систему поддержания функциональности заболевания. Далее был разработан план консультирования клиента, подобраны в соответствии с проблематикой техники и упражнения, которые возможно использовать для реализации плана консультирования.

### Ситуация № 3

Консультанта А. в ходе частной беседы в кругу своих знакомых на вечеринке рассказал во всех подробностях о работе с одним из своих клиентов. При этом в ходе рассказа был озвучен ряд подробностей (биографические, имена и фамилии, обстоятельства жизни). Впоследствии об истории и проблемах данного клиента узнал широкий круг людей знавших его.

### Ситуация № 4

Консультант П., не уведомив клиентов Р. и С., снял на камеру консультативные сессии с ними, а позже воспользовался фрагментами съемки на практических занятиях по консультативной психологии со студентами.

## ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНУ

1. Психологическое консультирование как вид психологической помощи и его отличие от психотерапии.
2. История возникновения психологического консультирования.
3. Методологические основы консультативной психологии. Цели и задачи психологического консультирования.
4. Предмет, объект и структура консультативной психологии. Объективная и субъективная ориентация в психологическом консультировании.
5. Виды психологического консультирования.
6. Модели психологического консультирования.
7. Психодиагностика в консультативном взаимодействии.
8. Исследование проблем эффективности консультативной психологии, критерии эффективности.
9. Требования к психологическим особенностям консультанта. Требования к профессиональной подготовке консультанта.
10. Этика консультирования. Профессиональные и этические обязанности консультанта.
11. Специфика консультативного контакта.
12. Терапевтический климат.
13. Личность клиента.
14. Основные модели и подходы к интервью в психологическом консультировании: восьмишаговая модель Э. Хайма.
15. Основные модели и подходы к интервью в психологическом консультировании: девятишаговая модель Б.Д. Карвасарского.
16. Основные модели и подходы к интервью в психологическом консультировании: шестишаговая модель Г.С. Абрамовой.
17. Основные модели и подходы к интервью в психологическом консультировании: шестишаговая модель А. Блазера.
18. Основные модели и подходы к интервью в психологическом консультировании: эклектическая модель, четырехступенчатая модель кристаллизации проблем, ретроспективная модель.
19. Основные модели и подходы к интервью в психологическом консультировании: мультимодальная модель психологического консультирования.
20. Пятишаговая модель консультативного интервью А. Айви.
21. Типы запросов клиента.
22. Технология ведения беседы. Контакт с клиентом во время беседы.
23. Основные методы и техники психологического консультирования.
24. Консультирование в рамках психоаналитического направления.
25. Консультирование на основе индивидуальной психологии А. Адлера и аналитической психологии К. Юнга.
26. Детский психоанализ.
27. Бихевиоральное направление в консультировании. Средства бихевиористского консультирования.
28. Консультирование в когнитивном подходе. Техники и методики когнитивного направления консультирования.
29. Рационально-эмоциональное направление консультирования, основные идеи.
30. Гуманистическое направление психологического консультирования.
31. Клиент-центрированная психотерапия К. Роджерса.
32. Логотерапия В. Франкл.
33. Позитивная психотерапия Н. Пезешкиан.
34. Гештальт-терапия Ф. Перлза.
35. Экзистенциальный подход в консультировании.
36. Консультирование в транзактном подходе. Описание консультативного процесса: цель психологической помощи, позиция психолога, позиция клиента, психотехники в транзактном анализе.

37. Терапия нового решения М. и Р. Гоулдингов.
38. Интегративная тенденция в современном психологическом консультировании.
39. Трансперсональная психотерапия.
40. Холотропная психотерапия.
41. Психосинтез.

### 8.3. Требования к рейтинг-контролю

Рейтинг-контроль не предусмотрен

## 9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### Рекомендуемая литература

#### Основная

| Шифр   | Литература                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Л.1.1  | Ишкова М. А., Основы психологического консультирования, Москва: ФЛИНТА, 2020, ISBN: 978-5-9765-2427-9,<br>URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461088">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461088</a>                |
| Л.1.10 | Немов, Психологическое консультирование, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-02549-1,<br>URL: <a href="https://urait.ru/bcode/535697">https://urait.ru/bcode/535697</a>                                                                                    |
| Л.1.11 | Решетников, Психологическое консультирование. Случаи из практики, Москва: Юрайт, 2021, ISBN: 978-5-534-05664-8,<br>URL: <a href="https://urait.ru/bcode/473582">https://urait.ru/bcode/473582</a>                                                           |
| Л.1.2  | , Основы психологического консультирования, Сочи: СГУ, 2020, ISBN: ,<br>URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/172164">https://e.lanbook.com/book/172164</a>                                                                                              |
| Л.1.3  | Андронникова, Основы психологического консультирования, Москва: Вузовский учебник, 2020, ISBN: 978-5-9558-0255-8,<br>URL: <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=351777">https://znanium.com/catalog/document?id=351777</a>                       |
| Л.1.4  | Андронникова, Основы психологического консультирования, Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2024, ISBN: 978-5-16-016032-0,<br>URL: <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=436645">https://znanium.com/catalog/document?id=436645</a> |
| Л.1.5  | Кашапов, Психологическое консультирование, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-16463-3,<br>URL: <a href="https://urait.ru/bcode/538059">https://urait.ru/bcode/538059</a>                                                                                  |
| Л.1.6  | Камалетдинова, Антонова, Психологическое консультирование: когнитивно-поведенческий подход, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-08880-9,<br>URL: <a href="https://urait.ru/bcode/541328">https://urait.ru/bcode/541328</a>                                 |
| Л.1.7  | Хухлаева, Хухлаев, Психологическое консультирование и психологическая коррекция, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-02596-5,<br>URL: <a href="https://urait.ru/bcode/535828">https://urait.ru/bcode/535828</a>                                            |
| Л.1.8  | Смолова, Психологическое консультирование, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-12382-1,<br>URL: <a href="https://urait.ru/bcode/538577">https://urait.ru/bcode/538577</a>                                                                                  |
| Л.1.9  | Решетников, Психологическое консультирование. Случаи из практики, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-05664-8,<br>URL: <a href="https://urait.ru/bcode/540210">https://urait.ru/bcode/540210</a>                                                           |

### Перечень программного обеспечения

|   |                                            |
|---|--------------------------------------------|
| 1 | Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows |
| 2 | Adobe Acrobat Reader                       |

|   |                                         |
|---|-----------------------------------------|
| 3 | Google Chrome                           |
| 4 | ОС Linux Ubuntu                         |
| 5 | Многофункциональный редактор ONLYOFFICE |

### Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

|    |                                                                                   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Виртуальный читальный зал диссертаций Российской государственной библиотеки (РГБ) |
| 2  | Репозиторий ТвГУ                                                                  |
| 3  | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)                  |
| 4  | ЭБС ТвГУ                                                                          |
| 5  | ЭБС BOOK.ru                                                                       |
| 6  | ЭБС «Лань»                                                                        |
| 7  | ЭБС IPRbooks                                                                      |
| 8  | ЭБС «Университетская библиотека онлайн»                                           |
| 9  | ЭБС «ЮРАИТ»                                                                       |
| 10 | ЭБС «ZNANIUM.COM»                                                                 |

## 11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1. 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, пословицу, 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.

#### 2. 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 а 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:

- актуальность темы исследования;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала;
- правильность и полнота использования источников;
- соответствие оформления реферата стандартам.