

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Волгоградский институт управления – филиал РАНХиГС

Факультет государственного и муниципального управления

Кафедра социологии, общей и юридической психологии

УТВЕРЖДЕНА  
учёным советом  
Волгоградского института управления –  
филиала РАНХиГС  
Протокол №2 от 15.09.2022 г.

**ПРОГРАММА МАГИСТРАТУРЫ**

**Социальная психология**

---

*(наименование образовательной программы)*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ,  
реализуемой без применения электронного (онлайн) курса**

**Б1.В.03 «ПАРАДИГМЫ ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ»**

---

*(код и наименование дисциплины)*

**37.04.01 Психология**

---

*(код, наименование направления подготовки /специальности)*

**Очная**

---

*(форма (формы) обучения)*

Год набора – 2023 г.

Волгоград, 2022 г.

**Автор–составитель:**

Кандидат психологических наук,  
доцент кафедры социологии,  
общей и юридической психологии

Терелянская И.В.

Заведующий кафедрой  
социологии, общей и юридической психологии

Кузеванова А. Л.

РПД Б1.В.03 «Парадигмы оказания психологической помощи» одобрена на заседании кафедры социологии, общей и юридической психологии. Протокол от 31 августа 2022 года № 1.

## СОДЕРЖАНИЕ

- 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы**
  - 1.1. Осваиваемые компетенции
  - 1.2. Результаты обучения
- 2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО**
- 3. Содержание и структура дисциплины**
  - 3.1. Структура дисциплины
  - 3.2. Содержание дисциплины
- 4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся**
  - 4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации
  - 4.2. Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающихся
- 5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине**
  - 5.1. Методы проведения экзамена
  - 5.2. Оценочные материалы промежуточной аттестации
- 6. Методические материалы по освоению дисциплины**
- 7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет**
  - 7.1. Основная литература
  - 7.2. Дополнительная литература
  - 7.3. Нормативные правовые документы и иная правовая информация
  - 7.4. Интернет-ресурсы, справочные системы
  - 7.5. Иные источники
- 8. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы**

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы**

**1.1. Дисциплина Б1.В.03 «Парадигмы оказания психологической помощи» обеспечивает овладение следующими компетенциями:**

<b>Код компетенции</b>	<b>Наименование компетенции</b>	<b>Код компонента компетенции</b>	<b>Наименование компонента компетенции</b>
УК-4	Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых), для академического и профессионального взаимодействия	УК-4.1	Способен преодолевать коммуникативные, образовательные, этнические, конфессиональные и другие барьеры в проведении психологического просвещения, разрабатывать материалы по результатам мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения и представлять их в интернет-форумах и СМИ.

**1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть:**

<b>ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)</b>	<b>Код этапа освоения компетенции</b>	<b>Результаты обучения</b>
	<b>УК-4.1</b>	<p>На уровне знаний: Теория коммуникации, психология рекламы, продукт массовой коммуникации, воздействие в СМИ; Закономерности психического развития и основные теории психического развития личности на разных возрастных этапах с учетом гендера, этноса, профессии, социальной группы."</p> <p>На уровне умений: Анализировать полученные в психологическом обследовании результаты, выявлять степень достоверности полученной информации, составлять психологическое заключение; Использовать результаты мониторинга психологической безопасности и комфортности среды при разработке плана психологического просвещения и проведения информационных консультаций; Использовать разные формы и методы психологического просвещения, в том числе активные методы (игры, упражнения, тренинги); Умеет определять ключевые новообразования, социальную ситуацию развития и ведущую деятельность на каждом возрастном этапе."</p> <p>На уровне навыков: Владеет навыками подбора комплекса психологических методик, планирования и проведения анализа продуктов массовой коммуникации; Обобщать результаты психологического анализа, оценки психологических рисков и ресурсов массовой коммуникации; Создавать психологические рекомендации по результатам мониторинга; Владеет навыком анализа социальной ситуации развития и ключевых новообразований возраста, навыком составления социально-психологических рекомендаций для оптимального развития личности на каждом возрастном этапе с учетом гендера, этноса, профессии, социальной группы.</p>

## 2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина Б1.В.03 «Парадигмы оказания психологической помощи» входит в состав вариативной части блока Б1 "Дисциплины (модули)" и является частью, формируемой участниками образовательных отношений.

В соответствии с учебным планом, по очной форме обучения дисциплина осваивается в 1 семестре, общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах составляет 144 часов (4 ЗЕТ).

По очной форме обучения количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) – 58 часов (лекций – 20 часа, практических занятий – 38 часов, консультация – 2 часа), на самостоятельную работу обучающихся – 48 часов и на контроль – 36 часов.

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом – экзамен.

Для изучения курса необходимы знания студентами таких общих базовых курсов психологии как «Общая психологии», «Социальная психология», «Возрастная психология», «Психология личности» и др.

### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины (модуля), час.					СРО	Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации**
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л/ ДОТ	ЛР/ ДОТ	ПЗ/ ДОТ *	КСР		
Тема 1	Подходы к оказанию психологической помощи в отечественной и зарубежной психологии	5	1	-	2	-	2	О
Тема 2	Психолог и клиент	5	1	-	2	-	2	О, У, К
Тема 3	Специальные проблемы психологической помощи	5	1	-	2	-	2	О, У, К
Тема 4	Структура и модели психологического консультирования	5	1	-	2	-	2	О, У, К
Тема 5	Процесс психологической помощи	5	1	-	2	-	2	О, У, К
Тема 6	Психодинамическая парадигма в оказании психологической помощи: классический психоанализ З. Фрейда	7	2	-	2	-	3	О, У, К
Тема 7	Психодинамическая парадигма в оказании психологической помощи: аналитическая психология К. Юнга	8	1	-	4	-	3	О, У, К
Тема 8	Психодинамическая парадигма в оказании психологической помощи: индивидуальная психология А. Адлера	6	1	-	2	-	3	О, У, К
Тема 9	Гештальт-парадигма в оказании психологической помощи	6	1	-	2	-	3	О, У, К
Тема 10	Поведенческая (бихевиоральная) парадигма в оказании психологической помощи	6	1	-	2	-	3	О, У, К

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины (модуля), час.					СРО	Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации**
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л/ДОТ	ЛР/ДОТ	ПЗ/ДОТ*	КСР		
Тема 11	Когнитивно-поведенческая (когнитивно-бихевиоральная) парадигма в оказании психологической помощи	6	1	-	2	-	3	О, У, К
Тема 12	Когнитивная парадигма в оказании психологической помощи	6	1	-	2	-	3	О, У, К
Тема 13	Конструктивистская парадигма в оказании психологической помощи	6	1	-	2	-	3	О, У, К
Тема 14	Гуманистическая парадигма в оказании психологической помощи	6	1	-	2	-	3	О, У, К
Тема 15	Парадигма транзактного анализа в оказании психологической помощи	6	1	-	2	-	3	О, У, К
Тема 16	Парадигма телесно-ориентированной терапии в оказании психологической помощи	5	1	-	2	-	2	О, У, К
Тема 17	Неклассические парадигмы в оказании психологической помощи	7	2	-	2	-	3	О, У, К
Тема 18	Консультирование в сети Интернет	6	1	-	2	-	3	О, У, К, Т
Консультация		2	-	-	-	-	-	
Промежуточная аттестация		36	-	-	-	-	-	Экз
<b>Всего:</b>		<b>144</b>	<b>20</b>		<b>38</b>		<b>48</b>	<b>4 ЗЕ</b>

Примечание:

\* формы заданий текущего контроля успеваемости: контрольные работы (К), опрос (О), тестирование (Т), коллоквиум (Кол) и виды учебных заданий: эссе (Э), реферат (Р), доклад (Д), кейсовые задачи (КЗ), упражнения (У)

\*\* формы промежуточной аттестации: экзамен (Экз), зачет (З), зачет с оценкой (ЗО). 3.2 Содержание дисциплины (модуля)

### **Тема 1. Подходы к оказанию психологической помощи в отечественной и зарубежной психологии**

Специфика психологического консультирования. Цели и задачи. Виды и формы психологического консультирования. Пространственная и временная организация консультативного процесса. Этические принципы психологического консультирования. Требования к личности психолога-консультанта. Оценка эффективности психологического консультирования.

### **Тема 2. Консультант и клиент**

Требования к личности консультанта. Система ценностей консультанта. Профессиональная подготовка консультанта. Влияние профессиональной деятельности на личность психолога. Профессиональная этика консультанта. Типы клиентов и особенности взаимоотношений «психолог – клиент». Позиции консультанта в консультативном диалоге в зависимости от типа клиента. Этические нормы консультанта и клиента.

### **Тема 3. Специальные проблемы психологического консультирования**

Особенности консультирования «немотивированных» клиентов. Консультирование клиентов, предъявляющих завышенные требования. Консультирование враждебно

настроенных и агрессивных клиентов. Консультирование тревожных клиентов. Консультирование при реакциях страха и фобиях. Консультирование обсессивных личностей. Консультирование истерических личностей. Консультирование при параноидальных расстройствах. Консультирование шизоидных личностей. Консультирование асоциальных личностей. Консультирование клиентов с психосоматическими расстройствами. Консультирование при переживании вины. Консультирование клиентов с депрессивными и суицидальными намерениями. Консультирование при переживаниях утраты. Консультирование плачущих клиентов.

#### **Тема 4. Структура и модели психологического консультирования**

Модели структуры психологического консультирования: эклектическая модель Р. Кочюнаса; четырехступенчатая модель; пятишаговая модель консультирования (А. Е. Айви, М. Б. Айви, Л. Саймэк-Даунинг); шестишаговая модель А. Блазера. Понятие модели психологического консультирования: консультационная модель, психотерапевтическая модель; консультативная модель Г. Эгана. Факторы, влияющие на эффективность психологического консультирования.

#### **Тема 5. Процесс психологического консультирования**

Этапы ведения консультативной беседы. Схема сбора психологического анамнеза. Структура жалобы клиента. Мифологемы в оказании психологической помощи. Определение консультативного контакта и его черты. Терапевтический климат. Навыки поддержания консультативного контакта. Первая встреча с клиентом. Психотерапевтический контракт. Консультативная беседа: технология ведения и основные этапы. Особые феномены в профессиональном взаимодействии психолога с клиентом. Перенос и контрперенос. Соппротивление. Условия успешного консультирования по К. Роджерсу.

#### **Тема 6. Психодинамическая парадигма в оказании психологической помощи: классический психоанализ З. Фрейда**

Организация консультативного процесса на базе психоанализа. Задачи консультанта. Психологические защиты. Психоаналитические техники.

#### **Тема 7. Психодинамическая парадигма в оказании психологической помощи: аналитическая психология К. Юнга**

Структура личности в аналитической психологии К. Юнга. Экстраверсия-интраверсия. Собственно «Я» (Эго). Личное бессознательное. Коллективное бессознательное. Архетипы. Стадии развития по К. Юнгу. Основные теоретические положения К. Юнга. Цели психологической помощи в аналитической психологии К. Юнга. Роль психолога-консультанта. Специфика позиции и активность клиента. Психотехники в аналитической психотерапии. Краткая характеристика концепции. Юнгианская песочная психотерапия.

#### **Тема 8. Психодинамическая парадигма в оказании психологической помощи: индивидуальная психология А. Адлера**

Представление о человеке А. Адлера. Основные понятия адлеровской концепции. Субъективное восприятие действительности. Целостность и целесообразность. Комплекс неполноценности и компенсация. Стиль жизни. «Телеология вымысла». Социальный интерес. Социальные личностные чувства. Социально-ориентированное поведение. Когнитивные социально-ориентированные допущения. Цели психологической помощи в адлеровской психотерапевтической модели. Роль психолога-консультанта. Позиция клиента. Психотехники в аналитической психотерапии А. Адлера.

#### **Тема 9. Гештальт-парадигма в оказании психологической помощи**

Теоретические основы гештальт-терапии. Концепция гештальт-терапии. Базовые принципы гештальт-терапии. Основные понятия гештальт-терапии. Защитные функции в гештальт-терапии. Уровни невроза. Основные процедуры гештальт-терапии. Методы гештальт-терапии. Этапы терапевтического процесса.

## **Тема 10. Поведенческая (бихевиоральная) парадигма в оказании психологической помощи**

Теория классического обусловливания И.П.Павлова. Условно-рефлекторная терапия А. Сальтера. Страх и тревожность как причины невроза (Джозеф Вольпе). Теория «стимул - реакция» (К. Халл, Д. Доллард и Н.Миллер). Оперантное обусловливание Б.Ф.Скиннера. Мультимодальная терапия поведения (Арнольд Лазарус). Теория моделирования А.Бандуры. Теория каузальной атрибуции Джулиана Роттера. Теория выученной беспомощности Мартина Селигмана. Методы поведенческой психотерапии: Тренинг вакцинации против стресса Дона Мейхенбаума. Процесс поведенческой психотерапии

## **Тема 11. Когнитивно-поведенческая (когнитивно-бихевиоральная) парадигма в оказании психологической помощи**

Общие принципы когнитивно-поведенческой психотерапии. Практические основы когнитивно-поведенческой терапии. Психотехнология работы с клиентами, имеющими психические нарушения. Психотерапия лиц с химической зависимостью. Посттравматические стрессовые расстройства. Структура человеческого опыта в когнитивно-поведенческой парадигме. Работа с концептуализациями трудностей клиентом. Поведенческие средства оказания помощи.

## **Тема 12. Когнитивная парадигма в оказании психологической помощи**

Рационально-эмотивная терапия (РЭТ) поведения Альберта Эллиса. Рациональность и гуманизм. Эмоции, когниции и поведение. Биологические тенденции. Социальное научение и выбор иррациональных когниций. ABC-теория личности. Природа психологических расстройств и здоровья. Практика РЭТ. Основные терапевтические техники РЭТ. Психологическая помощь: теория и практика. Когнитивная психотерапия Аарона Бека. Когнитивная модель. Когнитивные искажения. Теория личности и расстройств личности. Взаимодействие генетических факторов и социального опыта. Обработка информации. Практика когнитивной терапии А. Бека. Реальностная терапия.

## **Тема 13. Конструктивистская парадигма в оказании психологической помощи**

Конструктивистская модель Дж. Келли. Социально-конструктивистская концепция психологической помощи: НЛП и нарративная модель. Основные принципы нейролингвистического программирования. Индивидуальные модели мира. Методические особенности проведения техник в нейролингвистическом программировании. Процесс психотерапии в нейролингвистическом программировании.

## **Тема 14. Гуманистическая парадигма в оказании психологической помощи**

Основные теоретические положения гуманистической психологии. Клиент-центрированный подход К. Роджерса. Цель работы с клиентом в рамках клиент-центрированного подхода. Теория и практика консультативной и психотерапевтической работы К. Роджерса. Экзистенциальный подход И. Ялома, Р. Мэя. Принципы и методы работы с клиентом. Логотерапия В. Франкла. Цель, этапы и методы работы в логотерапии.

## **Тема 15. Парадигма транзактного анализа в оказании психологической помощи**

Основные принципы и идеи транзактного анализа Э. Берна. Транзакция как основа социального взаимодействия. Концепция сценария жизни в транзактном анализе. Практические основы транзактного анализа. Техники, используемые в транзактном анализе

## **Тема 16. Парадигма телесно-ориентированной терапии в оказании психологической помощи**

История возникновения телесно-ориентированной терапии. Основные положения телесно-ориентированной терапии (по В. Райху и А. Лоуэну). Общие принципы проведения биоэнергетического анализа и работы с телом. Другие направления телесной терапии



### **Тема 17. Неклассические парадигмы в оказании психологической помощи**

Трансперсональная психотерапия. Трансперсональная психотерапия и концепция С. Грофа. Холотропная терапия С. Грофа. Психосинтез. Медитативная психотерапия. Эмоционально-образная терапия. Кататимно-имагинативная терапия Х.Лейнера. Эмоционально-образная терапия Н.Линде. Христианская психотерапия. Системные или семейные расстановки по Берту Хеллингеру

### **Тема 18. Консультирование в сети Интернет**

Киберпространство и перспективы психологического консультирования. Компьютерный дискурс. Предыстория: психотерапевтические письма. История консультирования в киберпространстве. Мифы интернет-консультирования. Виды, техники и процесс интернет-консультирования. Методы анализа текстов. Принципы услуг по охране психического здоровья онлайн. Необходимые навыки консультанта и характеристики клиента для эффективной работы в сети интернет

## **4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся**

### **4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации**

В ходе реализации дисциплины Б1.В.03 «Парадигмы оказания психологической помощи» используются следующие **методы текущего контроля успеваемости обучающихся**:

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование тем (разделов)</b>	<b>Форма текущего контроля успеваемости<sup>4</sup>, промежуточной аттестации</b>
Тема 1	Психологическое консультирование как вид помощи человеку	О
Тема 2	Консультант и клиент	О, У, К
Тема 3	Специальные проблемы психологического консультирования	О, У, К
Тема 4	Структура и модели психологического консультирования	О, У, К
Тема 5	Процесс психологического консультирования	О, У, К
Тема 6	Психодинамическая парадигма в оказании психологической помощи: классический психоанализ З. Фрейда	О, У, К
Тема 7	Психодинамическая парадигма в оказании психологической помощи: аналитическая психология К. Юнга	О, У, К
Тема 8	Психодинамическая парадигма в оказании психологической помощи: индивидуальная психология А. Адлера	О, У, К
Тема 9	Гештальт-парадигма в оказании психологической помощи	О, У, К
Тема 10	Поведенческая (бихевиоральная) парадигма в оказании психологической помощи	О, У, К
Тема 11	Когнитивно-поведенческая (когнитивно-бихевиоральная) парадигма в оказании психологической помощи	О, У, К
Тема 12	Когнитивная парадигма в оказании психологической помощи	О, У, К
Тема 13	Конструктивистская парадигма в оказании психологической помощи	О, У, К
Тема 14	Гуманистическая парадигма в оказании психологической помощи	О, У, К
Тема 15	Парадигма трансактного анализа в оказании	О, У, К

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Форма текущего контроля успеваемости <sup>4</sup> , промежуточной аттестации
	психологической помощи	
Тема 16	Парадигма телесно-ориентированной терапии в оказании психологической помощи	О, У, К
Тема 17	Неклассические парадигмы в оказании психологической помощи	О, У, К
Тема 18	Консультирование в сети Интернет	О, У, К, Т

*Примечание:*

*\* формы заданий текущего контроля успеваемости: кейсы (К), опрос (О), тестирование (Т), коллоквиум (Кол) и виды учебных заданий: эссе (Э), реферат (Р), доклад (Д)*

#### **4.2. Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающихся**

##### **Тема 1. Подходы к оказанию психологической помощи в отечественной и зарубежной психологии**

###### ***Вопросы для обсуждения***

1. Специфика психологического консультирования.
2. Цели и задачи.
3. Виды и формы психологического консультирования.
4. Пространственная и временная организация консультативного процесса.
5. Этические принципы психологического консультирования.
6. Требования к личности психолога-консультанта.
7. Оценка эффективности психологического консультирования.

###### ***Задание:***

1. Рассмотрите подходы современников к понятиям «психологическое консультирование», «психологическая психотерапия», «психокоррекция».
2. Раскройте особенности подходов разных авторов Ю.Е. Алешиной, Н.Д. Линде, В.Ю. Меновщикова и других.
3. Подготовить и провести упражнения "У тебя получилось!", "Фокус на цели" (например, самоопределении), "Моя Самореализация". Проанализировать полученные результаты в группе.

##### **Тема 2. Консультант и клиент**

###### ***Вопросы для обсуждения***

1. Требования к личности консультанта.
2. Система ценностей консультанта.
3. Профессиональная подготовка консультанта.
4. Влияние профессиональной деятельности на личность психолога.
5. Профессиональная этика консультанта.
6. Типы клиентов и особенности взаимоотношений «психолог – клиент».
7. Позиции консультанта в консультативном диалоге в зависимости от типа клиента.
8. Этические нормы консультанта и клиента.

##### **Тема 3. Специальные проблемы психологического консультирования**

###### ***Вопросы для обсуждения***

1. Особенности консультирования «немотивированных» клиентов.
2. Консультирование клиентов, предъявляющих завышенные требования.
3. Консультирование враждебно настроенных и агрессивных клиентов.
4. Консультирование тревожных клиентов.
5. Консультирование при реакциях страха и фобиях.
6. Консультирование обсессивных личностей.
7. Консультирование истерических личностей.
8. Консультирование при параноидальных расстройствах.
9. Консультирование шизоидных личностей.
10. Консультирование асоциальных личностей.
11. Консультирование клиентов с психосоматическими расстройствами.
12. Консультирование при переживании вины.
13. Консультирование клиентов с депрессивными и суицидальными намерениями.
14. Консультирование при переживаниях утраты. Консультирование плачущих клиентов.

#### **Тема 4. Структура и модели психологического консультирования**

##### ***Вопросы для обсуждения***

1. Модели структуры психологического консультирования: эклектическая модель Р. Кочюнаса.
2. Модели структуры психологического консультирования: четырехступенчатая модель.
3. Модели структуры психологического консультирования: пятишаговая модель консультирования (А. Е. Айви, М. Б. Айви, Л. Саймэк-Даунинг).
4. Модели структуры психологического консультирования: шестишаговая модель А. Блазера.
5. Понятие модели психологического консультирования: консультационная модель, психотерапевтическая модель.
6. Консультативная модель Г. Эгана.
7. Факторы, влияющие на эффективность психологического консультирования.

#### **Тема 5. Процесс психологического консультирования**

##### ***Вопросы для обсуждения***

1. Этапы ведения консультативной беседы.
2. Схема сбора психологического анамнеза.
3. Структура жалобы клиента.
4. Мифологемы в оказании психологической помощи.
5. Определение консультативного контакта и его черты.
6. Терапевтический климат.
7. Навыки поддержания консультативного контакта.
8. Первая встреча с клиентом.
9. Психотерапевтический контракт.
10. Консультативная беседа: технология ведения и основные этапы.
11. Особые феномены в профессиональном взаимодействии психолога с клиентом. Перенос и контрперенос. Сопротивление.
12. Условия успешного консультирования по К. Роджерсу.

#### **Тема 6. Психодинамическая парадигма в оказании психологической помощи: классический психоанализ З. Фрейда**

##### ***Вопросы для обсуждения***

1. Организация консультативного процесса на базе психоанализа.
2. Задачи консультанта.
3. Психологические защиты.
4. Психоаналитические техники.

***Задание:***

1. Ознакомьтесь с литературой раскрывающей особенности психоаналитического направления в психологии. Раскройте особенности положений авторов развивающих современный психоанализ. Покажите специфику и отличия от классического подхода.

2. Подготовить методики диагностики тестовые и проективные, позволяющие выявить особенности психологических свойств и состояний человека обратившегося на консультацию.

**Тема 7. Психодинамическая парадигма в оказании психологической помощи: аналитическая психология К. Юнга**

***Вопросы для обсуждения***

1. Структура личности в аналитической психологии К. Юнга.
2. Экстраверсия-интроверсия.
3. Собственно «Я» (Эго).
4. Личное бессознательное и коллективное бессознательное.
5. Архетипы.
6. Стадии развития по К. Юнгу.
7. Основные теоретические положения К. Юнга.
8. Цели психологической помощи в аналитической психологии К. Юнга.
9. Роль психолога-консультанта.
10. Специфика позиции и активность клиента.
11. Психотехники в аналитической психотерапии.
12. Краткая характеристика концепции. Юнгианская песочная психотерапия.

**Тема 8. Психодинамическая парадигма в оказании психологической помощи: индивидуальная психология А. Адлера**

***Вопросы для обсуждения***

1. Представление о человеке А. Адлера.
2. Основные понятия адлеровской концепции.
3. Субъективное восприятие действительности.
4. Целостность и целесообразность.
5. Комплекс неполноценности и компенсация.
6. Стиль жизни.
7. «Телеология вымысла».
8. Социальный интерес.
9. Социальные личностные чувства.
10. Социально-ориентированное поведение.
11. Когнитивные социально-ориентированные допущения.
12. Цели психологической помощи в адлеровской психотерапевтической модели. Роль психолога-консультанта.
13. Позиция клиента.
14. Психотехники в аналитической психотерапии А. Адлера.

**Тема 9. Гештальт-парадигма в оказании психологической помощи**

***Вопросы для обсуждения***

Теоретические основы гештальт-терапии. Концепция гештальт-терапии. Базовые принципы гештальт-терапии. Основные понятия гештальт-терапии. Защитные функции в гештальт-терапии. Уровни невроза. Основные процедуры гештальт-терапии. Методы гештальт-терапии. Этапы терапевтического процесса.

**Тема 10. Поведенческая (бихевиоральная) парадигма в оказании психологической помощи**

***Вопросы для обсуждения***

1. Теория классического обусловливания И.П.Павлова.
2. Условно-рефлекторная терапия А. Сальтера.
3. Страх и тревожность как причины невроза (Джозеф Вольпе).
4. Теория «стимул - реакция» (К. Халл, Д. Доллард и Н.Миллер).
5. Оперантное обусловливание Б.Ф.Скиннера.

6. Мультимодальная терапия поведения (Арнольд Лазарус).
7. Теория моделирования А.Бандуры.
8. Теория каузальной атрибуции Джулиана Роттера.
9. Теория выученной беспомощности Мартина Селигмана.
10. Методы поведенческой психотерапии:
11. Тренинг вакцинации против стресса Дона Мейхенбаума.
12. Процесс поведенческой психотерапии

### **Тема 11. Когнитивно-поведенческая (когнитивно бихевиоральная) парадигма в оказании психологической помощи**

#### ***Вопросы для обсуждения***

1. Общие принципы когнитивно-поведенческой психотерапии.
2. Практические основы когнитивно-поведенческой терапии.
3. Психотехнология работы с клиентами, имеющими психические нарушения.
4. Психотерапия лиц с химической зависимостью.
5. Посттравматические стрессовые расстройства.
6. Структура человеческого опыта в когнитивно-поведенческой парадигме.
7. Работа с концептуализациями трудностей клиентом.
8. Поведенческие средства оказания помощи.

#### ***Задание:***

1. Ознакомьтесь с литературой раскрывающей особенности когнитивно-бихевиорального направления в психологии. Раскройте особенности положений авторов развивающих когнитивно-бихевиоральное направление. Покажите специфику данного подхода.

2. Подготовить и провести упражнения: "Комиссионный магазин", «Автопортрет», «Без маски», «Образ «Я». Оценить особенности сформированности и развития качеств, необходимых для самостоятельной жизни, социализации одноклассников.

### **Тема 12. Когнитивная парадигма в оказании психологической помощи**

#### ***Вопросы для обсуждения***

1. Рационально-эмотивная терапия (РЭТ) поведения Альберта Эллиса.
2. Рациональность и гуманизм.
3. Эмоции, когниции и поведение.
4. Биологические тенденции.
5. Социальное научение и выбор иррациональных когниций.
6. ABC-теория личности.
7. Природа психологических расстройств и здоровья.
8. Практика РЭТ. Основные терапевтические техники РЭТ.
9. Психологическая помощь: теория и практика.
10. Когнитивная психотерапия Аарона Бека.
11. Когнитивная модель.
12. Когнитивные искажения.
13. Теория личности и расстройств личности.
14. Взаимодействие генетических факторов и социального опыта.
15. Обработка информации.
16. Практика когнитивной терапии А. Бека.
17. Реальностная терапия.

### **Тема 13. Конструктивистская парадигма в оказании психологической помощи**

#### ***Вопросы для обсуждения***

1. Конструктивистская модель Дж. Келли.
2. Социально-конструктивистская концепция психологической помощи: НЛП и нарративная модель.
3. Основные принципы нейролингвистического программирования.
4. Индивидуальные модели мира.
5. Методические особенности проведения техник в нейролингвистическом программировании.

6. Процесс психотерапии в нейролингвистическом программировании.

#### **Тема 14. Гуманистическая парадигма в оказании психологической помощи**

##### ***Вопросы для обсуждения***

1. Основные теоретические положения гуманистической психологии.
2. Клиент-центрированный подход К. Роджерса.
3. Цель работы с клиентом в рамках клиент-центрированного подхода.
4. Теория и практика консультативной и психотерапевтической работы К. Роджерса.
5. Экзистенциальный подход И. Ялома, Р. Мэя.
6. Принципы и методы работы с клиентом.
7. Логотерапия В. Франкла.
8. Цель, этапы и методы работы в логотерапии.

##### ***Задание:***

1. Ознакомьтесь с литературой раскрывающей особенности гуманистического направления в психологии. Раскройте особенности положений авторов развивающих гуманистический подход. Покажите специфику данного подхода.
2. Ознакомьтесь с литературой раскрывающей особенности гештальтподхода в консультировании. Раскройте особенности положений авторов развивающих данный подход. Покажите специфику.
3. Ознакомьтесь с литературой раскрывающей особенности телесно-ориентированного направления в психологии. Раскройте особенности положений авторов развивающих данный подход. Покажите специфику.
4. Ознакомьтесь с литературой раскрывающей особенности арт-терапевтического подхода в психологии. Раскройте особенности положений авторов развивающих данный подход. Покажите специфику.

#### **Тема 15. Парадигма транзактного анализа в оказании психологической помощи**

##### ***Вопросы для обсуждения***

1. Основные принципы и идеи транзактного анализа Э. Берна.
2. Транзакция как основа социального взаимодействия.
3. Концепция сценария жизни в транзактном анализе.
4. Практические основы транзактного анализа.
5. Техники, используемые в транзактном анализе

#### **Тема 16. Парадигма телесно-ориентированной терапии в оказании психологической помощи**

##### ***Вопросы для обсуждения***

1. История возникновения телесно-ориентированной терапии.
2. Основные положения телесно-ориентированной терапии (по В. Райху и А. Лоуэну).
3. Общие принципы проведения биоэнергетического анализа и работы с телом.
4. Другие направления телесной терапии

#### **Тема 17. Неклассические парадигмы в оказании психологической помощи**

##### ***Вопросы для обсуждения***

1. Трансперсональная психотерапия.
2. Трансперсональная психотерапия и концепция С. Грофа. Холотропная терапия С. Грофа.
3. Психосинтез.
4. Медитативная психотерапия.
5. Эмоционально-образная терапия. Кататимно-имагинативная терапия Х. Лейнера.
6. Эмоционально-образная терапия Н. Линде.
7. Христианская психотерапия.
8. Системные или семейные расстановки по Берту Хеллингеру

#### **Тема 18. Консультирование в сети Интернет**

##### ***Вопросы для обсуждения***

1. Киберпространство и перспективы психологического консультирования.
2. Компьютерный дискурс.
3. Предыстория: психотерапевтические письма.
4. История консультирования в киберпространстве.
5. Мифы интернет-консультирования.
6. Виды, техники и процесс интернет-консультирования.
7. Методы анализа текстов.
8. Принципы услуг по охране психического здоровья онлайн.
9. Необходимые навыки консультанта и характеристики клиента для эффективной работы в сети интернет

**Задание:**

1. Рассмотрите подходы современников к этапам и особенностям психологического консультирования. Раскройте особенности подходов разных авторов Ю.Е. Алешиной, Н.Д. Линде, В.Ю. Меновщикова и других.

2. Ознакомьтесь с литературой раскрывающей специфику транзактного анализа. Раскройте особенности положений авторов развивающих данный подход. Покажите специфику.

3. Ознакомьтесь с литературой раскрывающей особенности телесно-ориентированного направления в психологии. Раскройте особенности положений авторов развивающих данный подход. Покажите специфику.

4. Ознакомьтесь с литературой раскрывающей особенности арт-терапевтического подхода в психологии. Раскройте особенности положений авторов развивающих данный подход. Покажите специфику.

5. Клиентка обратилась за психологической помощью. Сформулировала свои проблемы следующим образом: «Я еще молодая! Я жить хочу!» Какое состояние переживает человек. Какие варианты помощи возможны. С позиций какого психологического подхода будете работать.

**Устный опрос**

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при устном ответе во время проведения текущего контроля определяется баллами в диапазоне 0-100 %. Критериями оценивания при проведении устного опроса является демонстрация основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции, умение применять полученные знания на практике, овладение навыками анализа и систематизации информации в

При оценивании результатов устного опроса используется следующая шкала оценок:

100% - 90% (отлично)	Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, сформированы на высоком уровне. Свободное владение материалом, выявление межпредметных связей. Уверенное владение понятийным аппаратом дисциплины. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы на высоком уровне. Способность к самостоятельному нестандартному решению практических задач
89% - 75% (хорошо)	Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, сформированы достаточно. Детальное воспроизведение учебного материала. Практические навыки профессиональной деятельности в значительной мере сформированы. Присутствуют навыки самостоятельного решения практических задач с отдельными элементами творчества.
74% - 60% (удовлетворительно)	Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, сформированы на минимальном уровне. Наличие минимально допустимого уровня в усвоении учебного материала, в т.ч. в самостоятельном решении практических задач. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы не в полной мере.
менее 60% (неудовлетворительно)	Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, не сформированы. Недостаточный уровень усвоения понятийного аппарата и наличие фрагментарных знаний по дисциплине. Отсутствие минимально допустимого уровня в самостоятельном решении практических задач. Практические навыки профессиональной деятельности не сформированы.

**Тестирование**

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при устном ответе во время проведения текущего контроля определяется баллами в диапазоне 0-100 %. Критерием оценивания при проведении тестирования, является количество верных ответов, которые дал

студент на вопросы теста. При расчете количества баллов, полученных студентом по итогам тестирования, используется следующая формула:

$$B = \frac{B}{O} \times 100\% ,$$

где Б – количество баллов, полученных студентом по итогам тестирования;

В – количество верных ответов, данных студентом на вопросы теста;

О – общее количество вопросов в тесте.

### Проверка кейса

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при проверке кейса во время проведения текущего контроля определяется баллами в диапазоне 0-100 %. Критериями оценивания при проверке кейса является демонстрация основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции.

При оценивании результатов решения кейса используется следующая шкала оценок:

100% - 90%	Учащийся демонстрирует совершенное знание основных теоретических положений, практических и аналитических навыков в рамках осваиваемой компетенции.
89% - 75%	Учащийся демонстрирует знание большей части основных теоретических положений, практических и аналитических навыков в рамках осваиваемой компетенции.
74% - 60%	Учащийся демонстрирует достаточное знание основных теоретических положений, практических и аналитических навыков в рамках осваиваемой компетенции.
менее 60%	Учащийся демонстрирует отсутствие знания основных теоретических положений, практических и аналитических навыков в рамках осваиваемой компетенции.

### Решение задач

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при решении задач во время проведения текущего контроля определяется баллами в диапазоне 0-100 %. Критерием оценивания при решении задач, является количество верно решенных задач. При расчете количества баллов, полученных студентом по итогам решения задач, используется следующая формула:

$$B = \frac{B}{O} \times 100\% ,$$

где Б – количество баллов, полученных студентом по итогам решения задач;

В – количество верно решенных задач;

О – общее количество задач.

### Решение ситуационной задачи

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при выполнении ситуационной задачи во время проведения текущего контроля определяется баллами в диапазоне 0-100 %. Критериями оценивания является сбор и обобщение необходимой информации, правильное выполнение необходимых расчетов, достоверность и обоснованность выводов.

При оценивании результатов решения ситуационной задачи используется следующая шкала оценок:

100% - 90%	Учащийся демонстрирует совершенное знание основных теоретических положений, умеет собирать и обобщать необходимую информацию, правильно осуществляет расчеты, делает обоснованные выводы
89% - 75%	Учащийся демонстрирует знание большей части основных теоретических положений, может собрать большую часть необходимой информации, рассчитывает необходимые показатели, делает выводы, допуская при этом незначительные ошибки
74% - 60%	Учащийся демонстрирует знание некоторой части основных теоретических положений, может собрать некоторую часть необходимой информации, рассчитывает необходимые показатели, делает выводы, допуская при этом ошибки
менее 60%	Учащийся демонстрирует отсутствие знания основных теоретических положений, умений и навыков в рамках осваиваемой компетенции.

## 5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине



## 5.1. Методы проведения экзамена

Экзамен проводится с применением следующих методов: метод устного опроса по вопросам из перечня примерных вопросов из п.5.2.

## 5.2. Оценочные материалы промежуточной аттестации

Компонент компетенции	Промежуточный / ключевой индикатор оценивания	Критерий оценивания
ПК-3.1 Способность подбирать и реализовывать эффективные формы и методы психологической помощи индивиду, группе, организации в области interpersonalных отношений и при решении внутриличностных конфликтов.	Подбирает и адаптирует психодраматические техники в соответствии с проблемой клиента  Проводит конкретные психодраматические техники	Психодраматические техники подобраны адекватно задачам и учитывая личностные особенности клиента и особенности жизненной ситуации Сопоставлены различные психодраматические техники в рамках решения различных психологических проблем Подробным образом проанализирована эффективность психодрамы

### Типовые оценочные средства промежуточной аттестации

#### Вопросы к экзамену по дисциплине Б1.В.03 «Парадигмы оказания психологической помощи»

Экзамен включает два теоретических вопроса и обсуждение практического случая с точки зрения различных парадигм консультирования (анализ содержания жалобы клиента, планирование консультирования (цели, задачи, техники), прогноз трудностей и выделение критериев эффективности работы и др.).

1. Подходы к оказанию психологической помощи в отечественной и зарубежной психологии

2. Субъекты взаимодействия в оказании психологической помощи. Психолог (консультант). Заказчик. Пользователь. Клиент. Контрактные отношения между консультантом и клиентом.

3. Модели и уровни консультирования. Области оказания психологической помощи. Модель психологического консультирования: консультационная модель, психотерапевтическая модель; консультативная модель Г. Эгана.

4. Типы клиентов и особенности взаимоотношений «психолог – клиент».

5. Виды оказания психологической помощи. Специфика дистантного консультирования.

6. Задачи и цели психологической помощи (в отечественной и зарубежной психологии).

7. Профессиональная деятельность психолога. Психолог как инструмент воздействия. Позиции и стили психолога в консультировании.

8. Принципы оказания психологической помощи. Профессионально-этический кодекс психолога.

9. Структура процесса консультирования.

10. Организация пространства консультирования. Требования к обстановке консультирования. Проблема структурирования времени консультирования. Формы и схемы протоколирования консультативной работы.

11. Специальные проблемы психологического консультирования

12. Проблема эффективности консультативного процесса. Подходы к оценке успешности консультирования, критерии эффективности консультирования.

13. Процесс психологического консультирования

14. Модели структуры психологического консультирования: эклектическая модель Р. Кочюнаса; четырехступенчатая модель; пятишаговая модель консультирования (А. Е. Айви, М. Б. Айви, Л. Саймэк-Даунинг); шестишаговая модель А. Блазера.

15. Общая характеристика теории и практики консультирования в России. Диалогический подход к консультированию. Основные понятия и теоретическое основание. Триалогический подход к консультированию. Теоретические концепции.

16. Общая характеристика психодинамической парадигмы в оказании психологической помощи: классический психоанализ З. Фрейда. Цели консультативной работы. Позиция консультанта. Принципы и этапы работы. Основные техники.

17. Общая характеристика психодинамической парадигмы в оказании психологической помощи: аналитическая психология К. Юнга. Цели консультативной работы. Позиция консультанта. Принципы и этапы работы. Основные техники.

18. Общая характеристика психодинамической парадигмы в оказании психологической помощи: индивидуальная психология А. Адлера. Цели консультативной работы. Позиция консультанта. Принципы и этапы работы. Основные техники.

19. Общая характеристика гештальт-парадигмы в оказании психологической помощи. Цели консультативной работы. Позиция консультанта. Принципы и этапы работы. Основные техники.

20. Общая характеристика поведенческой (бихевиоральной) парадигмы в оказании психологической помощи. Цели консультативной работы. Позиция консультанта. Принципы и этапы работы. Основные техники.

21. Общая характеристика когнитивно-поведенческой (когнитивно-бихевиоральной) парадигмы в оказании психологической помощи. Цели консультативной работы. Позиция консультанта. Принципы и этапы работы. Основные техники.

22. Общая характеристика когнитивной парадигмы в оказании психологической помощи. Цели консультативной работы. Позиция консультанта. Принципы и этапы работы. Основные техники.

23. Общая характеристика конструктивистской парадигмы в оказании психологической помощи. Цели консультативной работы. Позиция консультанта. Принципы и этапы работы. Основные техники.

24. Общая характеристика когнитивно-поведенческой (когнитивно-бихевиоральной) парадигмы в оказании психологической помощи. Цели консультативной работы. Позиция консультанта. Принципы и этапы работы. Основные техники.

25. Общая характеристика гуманистической парадигмы теории и практики консультирования. Цели консультативной работы. Позиция консультанта. Принципы и этапы работы. Основные техники.

26. Общая характеристика парадигмы трансактного анализа в оказании психологической помощи. Цели консультативной работы. Позиция консультанта. Принципы и этапы работы. Основные техники.

27. Общая характеристика парадигмы телесно-ориентированной терапии в оказании психологической помощи. Цели консультативной работы. Позиция консультанта. Принципы и этапы работы. Основные техники.

28. Общая характеристика неклассических парадигм в оказании психологической помощи. Трансперсональная психотерапия и концепция С. Грофа. Холотропная терапия С. Грофа. Психосинтез. Медитативная психотерапия. Цели консультативной работы. Позиция консультанта. Принципы и этапы работы. Основные техники.

29. Общая характеристика неклассических парадигм в оказании психологической помощи. Эмоционально-образная терапия. Кататимно-имагинативная терапия Х.Лейнера. Эмоционально-образная терапия Н. Линде. Цели консультативной работы. Позиция консультанта. Принципы и этапы работы. Основные техники.

30. Общая характеристика неклассических парадигм в оказании психологической помощи. Христианская психотерапия. Системные или семейные расстановки по Берту Хеллингеру. Цели консультативной работы. Позиция консультанта. Принципы и этапы работы. Основные техники.

### **Шкала оценивания**

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при устном ответе во время промежуточной аттестации определяется оценками «Отлично» / «Хорошо» / «Удовлетворительно» / «Неудовлетворительно». Критериями оценивания на зачете с оценкой

является демонстрация основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции, умение применять полученные знания на практике, овладение навыками анализа и систематизации информации.

Для дисциплин, формой промежуточной аттестации которых является зачет с оценкой, приняты следующие соответствия:

- 90-100% - «отлично» (5);
- 75-89% - «хорошо» (4);
- 60-74% - «удовлетворительно» (3);
- менее 60% - «неудовлетворительно» (2).

При оценивании результатов устного опроса используется следующая шкала оценок:

100% - 90% (отлично)	Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, сформированы на высоком уровне. Свободное владение материалом, выявление межпредметных связей. Уверенное владение понятийным аппаратом дисциплины. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы на высоком уровне. Способность к самостоятельному нестандартному решению практических задач
89% - 75% (хорошо)	Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, сформированы достаточно. Детальное воспроизведение учебного материала. Практические навыки профессиональной деятельности в значительной мере сформированы. Присутствуют навыки самостоятельного решения практических задач с отдельными элементами творчества.
74% - 60% (удовлетворительно)	Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, сформированы на минимальном уровне. Наличие минимально допустимого уровня в усвоении учебного материала, в т.ч. в самостоятельном решении практических задач. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы не в полной мере.
менее 60% (неудовлетворительно)	Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, не сформированы. Недостаточный уровень усвоения понятийного аппарата и наличие фрагментарных знаний по дисциплине. Отсутствие минимально допустимого уровня в самостоятельном решении практических задач. Практические навыки профессиональной деятельности не сформированы.

Фонды оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине представлены в приложении 1.

## **6. Методические материалы по освоению дисциплины**

### **Методические рекомендации по написанию рефератов**

Реферат является индивидуальной самостоятельно выполненной работой студента. Тему реферата студент выбирает из перечня тем, рекомендуемых преподавателем, ведущим соответствующую дисциплину. Реферат должен содержать следующие структурные элементы: Титульный лист Содержание Введение Основная часть Заключение Список литературы Приложения (при необходимости). Требования к оформлению рефератов: шрифт – 14, поля – по 2 см, интервал – 1, объем – не менее 10 стр.

### **Рекомендации по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины**

#### **Структура времени, необходимого на изучение дисциплины**

Форма изучения дисциплины	Время, затрачиваемое на изучение дисциплины, %
Изучение литературы, рекомендованной в учебной программе	40
Решение задач, практических упражнений и ситуационных примеров	40
Изучение тем, выносимых на самостоятельное рассмотрение	20
Итого	100

### **Методические рекомендации по подготовке к практическому (семинарскому) занятию**

Основной целью практического (семинарского) занятия является проверка глубины понимания студентом изучаемой темы, учебного материала и умения изложить его содержание ясным и четким языком, развитие самостоятельного мышления и творческой активности у студента, умения решать практические задачи. На практических (семинарских) занятиях предполагается рассматривать наиболее важные, существенные, сложные вопросы которые, наиболее трудно усваиваются студентами. При этом готовиться к практическому

(семинарскому) занятию всегда нужно заранее. Подготовка к практическому (семинарскому) занятию включает в себя следующее:

- обязательное ознакомление с вопросами для устного опроса,
- изучение конспектов лекций, соответствующих разделов учебника, учебного пособия, содержания рекомендованных нормативных правовых актов;
- работа с основными терминами (рекомендуется их выучить);
- изучение дополнительной литературы по теме занятия, делая при этом необходимые выписки, которые понадобятся при обсуждении на семинаре;
- формулирование своего мнения по каждому вопросу и аргументированное его обоснование;
- запись возникших во время самостоятельной работы с учебниками и научной литературы вопросов, чтобы затем на семинаре получить на них ответы;
- обращение за консультацией к преподавателю.

### **Рекомендации по изучению методических материалов**

Методические материалы по дисциплине позволяют студенту оптимальным образом организовать процесс изучения данной дисциплины. Методические материалы по дисциплине призваны помочь студенту понять специфику изучаемого материала, а в конечном итоге – максимально полно и качественно его освоить. В первую очередь студент должен осознать предназначение методических материалов: структуру, цели и задачи. Для этого он знакомится с преамбулой, оглавлением методических материалов, говоря иначе, осуществляет первичное знакомство с ним. В разделе, посвященном методическим рекомендациям по изучению дисциплины, приводятся советы по планированию и организации необходимого для изучения дисциплины времени, описание последовательности действий студента («сценарий изучения дисциплины»), рекомендации по работе с литературой, советы по подготовке к экзамену и разъяснения по поводу работы с тестовой системой курса и над домашними заданиями. В целом данные методические рекомендации способны облегчить изучение студентами дисциплины и помочь успешно сдать экзамен. В разделе, содержащем учебно-методические материалы дисциплины, содержание практических занятий по дисциплине.

### **Рекомендации по самостоятельной работе студентов**

На самостоятельную работу студентов по дисциплине Б1.В.03 «Парадигмы оказания психологической помощи» выносятся следующие темы:

№ п/п	Тема	Вопросы, выносимые на СРС	Очная форма
1	2	3	4
Тема 1	Психологическое консультирование как вид помощи человеку	Оценка эффективности психологического консультирования.	О
Тема 2	Консультант и клиент	Позиции консультанта в консультативном диалоге в зависимости от типа клиента. Этические нормы консультанта и клиента.	О, У, К
Тема 3	Специальные проблемы психологического консультирования	Особенности консультирования «немотивированных» клиентов.	О, У, К
Тема 4	Структура и модели психологического консультирования	Факторы, влияющие на эффективность психологического консультирования.	О, У, К
Тема 5	Процесс психологического консультирования	Условия успешного консультирования по К. Роджерсу.	О, У, К
Тема 6	Психодинамическая парадигма в оказании психологической помощи: классический психоанализ З. Фрейда	Психологические защиты.	О, У, К
Тема 7	Психодинамическая парадигма в оказании психологической помощи:	Структура личности в аналитической психологии К. Юнга. Юнгианская	О, У, К

	аналитическая психология К. Юнга	песочная психотерапия.	
Тема 8	Психодинамическая парадигма в оказании психологической помощи: индивидуальная психология А. Адлера	Представление о человеке А. Адлера.	О, У, К
Тема 9	Гештальт-парадигма в оказании психологической помощи	Защитные функции в гештальт-терапии	О, У, К
Тема 10	Поведенческая (бихевиоральная) парадигма в оказании психологической помощи	Методы поведенческой психотерапии: Тренинг вакцинации против стресса Дона Мейхенбаума.	О, У, К
Тема 11	Когнитивно-поведенческая (когнитивно-бихевиоральная) парадигма в оказании психологической помощи	Работа с концептуализациями трудностей клиентом.	О, У, К
Тема 12	Когнитивная парадигма в оказании психологической помощи	Реальностная терапия.	О, У, К
Тема 13	Конструктивистская парадигма в оказании психологической помощи	Индивидуальные модели мира.	О, У, К
Тема 14	Гуманистическая парадигма в оказании психологической помощи	Основные теоретические положения гуманистической психологии.	О, У, К
Тема 15	Парадигма транзактного анализа в оказании психологической помощи	Основные принципы и идеи транзактного анализа Э. Берна.	О, У, К
Тема 16	Парадигма телесно-ориентированной терапии в оказании психологической помощи	История возникновения телесно-ориентированной терапии.	О, У, К
Тема 17	Неклассические парадигмы в оказании психологической помощи	Христианская психотерапия. Системные или семейные расстановки по Берту Хеллингеру	О, У, К
Тема 18	Консультирование в сети Интернет	Необходимые навыки консультанта и характеристики клиента для эффективной работы в сети интернет	О, У, К, Т

Неотъемлемым элементом учебного процесса является самостоятельная работа студента. При самостоятельной работе достигается конкретное усвоение учебного материала, развиваются теоретические способности, столь важные для современной подготовки специалистов. Формы самостоятельной работы студентов по дисциплине: написание конспектов, подготовка ответов к вопросам, написание рефератов, решение задач, исследовательская работа.

Задания для самостоятельной работы включают в себя комплекс аналитических заданий выполнение, которых, предполагает тщательное изучение научной и учебной литературы, периодических изданий, а также законодательных и нормативных документов предлагаемых в п.б «Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине». Задания предоставляются на проверку в печатном виде.

#### **Рекомендации по работе с литературой**

При изучении курса учебной дисциплины особое внимание следует обратить на рекомендуемую основную и дополнительную литературу.

Важным элементом подготовки к семинару является глубокое изучение основной и дополнительной литературы, рекомендованной по теме занятия, а также первоисточников. При этом полезно прочитанную литературу законспектировать. Конспект должен отвечать трем требованиям: быть содержательным, по возможности кратким и правильно оформленным.

Содержательным его следует считать в том случае, если он передает все основные мысли авторов в целостном виде. Изложить текст кратко – это значит передать содержание книги, статьи в значительной мере своими словами. При этом следует придерживаться правила - записывать мысль автора работы лишь после того, как она хорошо понята. В таком случае поставленная цель будет достигнута. Цитировать авторов изучаемых работ (с обязательной ссылкой на источник) следует в тех случаях, если надо записывать очень важное определение или положение, обобщающий вывод.

Важно и внешнее оформление конспекта. В его начале надо указать тему семинара, дату написания, названия литературных источников, которые будут законспектированы. Глубокая самостоятельная работа над ними обеспечит успешное усвоение изучаемой дисциплины.

Одним из важнейших средств серьезного овладения теорией является конспектирование первоисточников.

Для составления конспекта рекомендуется сначала прочитать работу целиком, чтобы уяснить ее общий смысл и содержание. При этом можно сделать пометки о ее структуре, об основных положениях, выводах, надо стараться отличать в тексте основное от второстепенного, выводы от аргументов и доказательств. Если есть непонятные слова, надо в энциклопедическом словаре найти, что это слово обозначает. Закончив чтение (параграфа, главы, статьи) надо задать себе вопросы такого рода: В чем главная мысль? Каковы основные звенья доказательства ее? Что вытекает из утверждений автора? Как это согласуется с тем, что уже знаете о прочитанном из других источников?

Ясность и отчетливость восприятия текста зависит от многого: от сосредоточенности студента, от техники чтения, от настойчивости, от яркости воображения, от техники фиксирования прочитанного, наконец, от эрудиции – общей и в конкретно рассматриваемой проблеме.

Результатом первоначального чтения должен быть простой план текста и четкое представление о неясных местах, отмеченных в книге. После предварительного ознакомления, при повторном чтении следует выделить основные мысли автора и их развитие в произведении, обратить внимание на обоснование отдельных положений, на методы и формы доказательства, наиболее яркие примеры. В ходе этой работы окончательно отбирается материал для записи и определяется ее вид: план, тезисы, конспект.

План это краткий, последовательный перечень основных мыслей автора. Запись прочитанного в виде тезисов – значит выявить и записать опорные мысли текста. Разница между планом и тезисами заключается в следующем: в плане мысль называется (ставь всегда вопрос: о чем говорится?), в тезисах – формулируется – (что именно об этом говорится?). Запись опорных мыслей текста важна, но полного представления о прочитанном на основании подобной записи не составишь. Важно осмыслить, как автор доказывает свою мысль, как убеждает в истинности своих выводов. Так возникает конспект. Форма записи, как мы уже отметили, усложняется в зависимости от целей работы: план – о чем?; тезисы – о чем? что именно?; конспект – о чем? что именно? как?

Конспект это краткое последовательное изложение содержания. Основу его составляет план, тезисы и выписки. Недостатки конспектирования: многословие, цитирование не основных, а связующих мыслей, стремление сохранить стилистическую связанность текста в ущерб его логической стройности. Приступать к конспектированию необходимо тогда, когда сложились навыки составления записи в виде развернутого подробного плана.

Форма записи при конспектировании требует особого внимания: важно, чтобы собственные утверждения, размышления над прочитанным, четко отделялись при записи. Разумнее выносить свои пометки на широкие поля, записывать на них дополнительные справочные данные, помогающие усвоению текста (дата события, упомянутого авторами; сведения о лице, названном в книге; точное содержание термина). Если конспектируется текст внушительного объема, необходимо указывать страницы книги, которые охватывает та или иная часть конспекта.

Для удобства пользования своими записями важно озаглавить крупные части конспекта, подчеркивая заголовки. Следует помнить о назначении красной строки, стремиться к четкой графике записей – уступами, колонками. Излагать главные мысли автора и их систему аргументов – необходимо преимущественно своими словами, перерабатывая таким образом информацию, – так проходит уяснение ее сути. Мысль, фразы, понятия в контексте, могут приобрести более пространное изложение в записи. Но текст оригинала свертывается, и студент, отрабатывая логическое мышление, учиться выделять главное и обобщать однотипные суждения, однородные факты. Кроме того, делая записи своими словами, обобщая, студент учится письменной речи.

Знание общей стратегии чтения, техники составления плана и тезисов определяет и технологию конспектирования

Внимательно читать текст, попутно отмечая непонятные места, незнакомые термины и понятия. Выписать на поля значение отмеченных понятий.

При первом чтении текста необходимо составить его простой план, последовательный перечень основных мыслей автора.

При повторном чтении текста выделять систему доказательств основных положений работы автора.

Заключительный этап работы с текстом состоит в осмыслении ранее отмеченных мест и их краткой последовательной записи.

При конспектировании нужно стремиться выразить мысль автора своими словами, это помогает более глубокому усвоению текста.

В рамках работы над первоисточником важен умелый отбор цитат. Необходимо учитывать, насколько ярко, оригинально, сжато изложена мысль. Цитировать необходимо те суждения, на которые впоследствии возможна ссылка как на авторитетное изложение мнения, вывода по тому или иному вопросу.

Конспектировать целесообразно не на отдельном листе, а в общей тетради на одной странице листа. Обратная сторона листа может быть использована для дополнений, необходимость которых выяснится в дальнейшем. При конспектировании литературы следует оставить широкие поля, чтобы записать на них план конспекта. Поля могут быть использованы также для записи своих замечаний, дополнений, вопросов. При выступлении на семинаре студент может пользоваться своим конспектом для цитирования первоисточника. Все участники занятия внимательно слушают выступления товарищей по группе, отмечают спорные или ошибочные положения в них, вносят поправки, представляют свои решения и обоснования обсуждаемых проблем.

В конце семинара, когда преподаватель занятия подводит итоги, студенты с учетом рекомендаций преподавателя и выступлений сокурсников, дополняют или исправляют свои конспекты.

### **Рекомендации для подготовки к экзамену, зачету**

При подготовке к экзамену, зачету студент внимательно просматривает вопросы, предусмотренные рабочей программой, и знакомится с рекомендованной основной литературой. Основой для сдачи экзамена, зачета студентом является изучение конспектов лекций, прослушанных в течение семестра, информация, полученная в результате самостоятельной работы в течение семестра.

## **7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет**

### **7.1 Основная литература.**

1. Психологическая помощь : практическое пособие / Е. П. Кораблина, И. А. Акиндинова, А. А. Баканова, А. М. Родина ; под редакцией Е. П. Кораблиной. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 222 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08536-5. — URL : <https://urait.ru/bcode/515031>

2. Немов, Р. С. Психологическое консультирование : учебник для вузов / Р. С. Немов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 440 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02549-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/510719>

3. Психологическое консультирование : практическое пособие для вузов / Е. П. Кораблина, И. А. Акиндинова, А. А. Баканова, А. М. Родина ; под редакцией Е. П. Кораблиной. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 222 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07244-0. — URL : <https://urait.ru/bcode/514868>

### **7.2. Дополнительная литература.**

1. Красило, А. И. Консультирование посттравматических состояний: персоналистическое направление : учебное пособие для вузов / А. И. Красило. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14834-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/520262>

2. Консультирование и коучинг персонала в организации : учебник и практикум для вузов / Н. В. Антонова [и др.] ; под редакцией Н. В. Антоновой, Н. Л. Ивановой. — Москва :



Издательство Юрайт, 2023. — 370 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-8176-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/511065>

3. Решетников, М. М. Психологическое консультирование. Случаи из практики : практическое пособие / М. М. Решетников. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 97 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-05664-8. — URL : <https://urait.ru/bcode/515672>

### **7.3. Нормативные правовые документы и иная правовая информация**

1. Конституция Российской Федерации от 12.12.1993 (с посл. поправками)
2. ISO 9001:2008 Системы менеджмента качества. Требования. URL: <http://www.internet-law.ru/gosts/gost/47856/> (Открытый доступ).
3. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации». М., 2012.

### **7.4. Интернет-ресурсы, справочные системы.**

1. Справочно-поисковая система «Гарант» <http://base.garant.ru/>
2. Справочно-поисковая система «Консультант Плюс» <http://www.consultant.ru/>
3. Сайт Российского психологического общества <http://www.psyrus.ru/> (открытый доступ)
4. Психологическая газета – регулярное электронное издание <http://psy.su/> (открытый доступ)
5. Российская психология – информационно-аналитический портал <http://rospsy.ru> (открытый доступ)
6. Портал психологических изданий <http://psyjournals.ru/> (открытый доступ)
7. Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru/> (открытый доступ)
8. Сайт «Экзистенциальная и гуманистическая психология» <http://hpsy.ru> (открытый доступ)
9. Официальный сайт Президента РФ <http://www.kremlin.ru/>

## **8. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- лекционные аудитории, оборудованные видеопроекторным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном;
- помещения для проведения семинарских и практических занятий, оборудованные учебной мебелью.

Дисциплина поддержана соответствующими лицензионными программными продуктами: Microsoft Windows 7 Prof, Microsoft Office 2010, Kaspersky 8.2, СПС Гарант, СПС Консультант.

Программные средства обеспечения учебного процесса включают:

- программы презентационной графики (MS PowerPoint – для подготовки слайдов и презентаций);
- текстовые редакторы (MS WORD), MS EXCEL – для таблиц, диаграмм.

Вуз обеспечивает каждого обучающегося рабочим местом в компьютерном классе в соответствии с объемом изучаемых дисциплин, обеспечивает выход в сеть Интернет.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся включают следующую оснащенность: столы аудиторные, стулья, доски аудиторные, компьютеры с подключением к локальной сети института (включая правовые системы) и Интернет.

Для изучения учебной дисциплины используются автоматизированная библиотечная информационная система и электронные библиотечные системы: «Университетская библиотека ONLINE», «Электронно-библиотечная система издательства ЛАНЬ», «Электронно-библиотечная система издательства «Юрайт», «Электронно-библиотечная система IPRbooks», «Научная электронная библиотека eLIBRARY» и др.



**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Волгоградский институт управления – филиал РАНХиГС

Факультет государственного и муниципального управления

Кафедра социологии, общей и юридической психологии

УТВЕРЖДЕНА  
учёным советом  
Волгоградского института управления –  
филиала РАНХиГС  
Протокол №2 от 15.09.2022 г.

**ПРОГРАММА МАГИСТРАТУРЫ**

**Социальная психология**

---

*(наименование образовательной программы)*

**ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Б1.В.03 «ПАРАДИГМЫ ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ»**

---

*(код и наименование дисциплины)*

**37.04.01 Психология**

---

*(код, наименование направления подготовки /специальности)*

**Очная**

---

*(форма (формы) обучения)*

Год набора – 2023 г.

Волгоград, 2022 г.

## 1. Вопросы к экзамену

1. Психологическое консультирование как вид психологической помощи, место в ряду других видов деятельности практического психолога.
2. Субъекты взаимодействия в оказании психологической помощи. Консультант. Заказчик. Пользователь. Клиент. Контрактные отношения между консультантом и клиентом.
3. Модели и уровни консультирования. Области психологического консультирования. Модель психологического консультирования: консультационная модель, психотерапевтическая модель; консультативная модель Г. Эгана.
4. Типы клиентов и особенности взаимоотношений «психолог – клиент».
5. Виды консультирования. Специфика дистантного консультирования.
6. Задачи и цели психологического консультирования (в отечественной и зарубежной психологии).
7. Профессиональная деятельность консультанта. Консультант как инструмент воздействия. Позиции и стили психолога в консультировании.
8. Принципы консультирования. Профессионально-этический кодекс консультанта.
9. Структура процесса консультирования.
10. Организация пространства консультирования. Требования к обстановке консультирования. Проблема структурирования времени консультирования. Формы и схемы протоколирования консультативной работы.
11. Специальные проблемы психологического консультирования
12. Проблема эффективности консультативного процесса. Подходы к оценке успешности консультирования, критерии эффективности консультирования.
13. Процесс психологического консультирования
14. Модели структуры психологического консультирования: эклектическая модель Р. Кочюнаса; четырехступенчатая модель; пятишаговая модель консультирования (А. Е. Айви, М. Б. Айви, Л. Саймэк-Даунинг); шестишаговая модель А. Блазера.
15. Общая характеристика теории и практики консультирования в России. Диалогический подход к консультированию. Основные понятия и теоретическое основание. Триалогический подход к консультированию. Теоретические концепции.
16. Общая характеристика психодинамической парадигмы в оказании психологической помощи: классический психоанализ З. Фрейда. Цели консультативной работы. Позиция консультанта. Принципы и этапы работы. Основные техники.
17. Общая характеристика психодинамической парадигмы в оказании психологической помощи: аналитическая психология К. Юнга. Цели консультативной работы. Позиция консультанта. Принципы и этапы работы. Основные техники.
18. Общая характеристика психодинамической парадигмы в оказании психологической помощи: индивидуальная психология А. Адлера. Цели консультативной работы. Позиция консультанта. Принципы и этапы работы. Основные техники.
19. Общая характеристика гештальт-парадигмы в оказании психологической помощи. Цели консультативной работы. Позиция консультанта. Принципы и этапы работы. Основные техники.
20. Общая характеристика поведенческой (бихевиоральной) парадигма в оказании психологической помощи психодинамической парадигмы в оказании психологической помощи. Цели консультативной работы. Позиция консультанта. Принципы и этапы работы. Основные техники.
21. Общая характеристика когнитивно-поведенческой (когнитивно-бихевиоральной) парадигмы в оказании психологической помощи. Цели консультативной работы. Позиция консультанта. Принципы и этапы работы. Основные техники.
22. Общая характеристика когнитивной парадигмы в оказании психологической помощи. Цели консультативной работы. Позиция консультанта. Принципы и этапы работы. Основные техники.
23. Общая характеристика конструктивистской парадигмы в оказании психологической помощи. Цели консультативной работы. Позиция консультанта. Принципы и этапы работы. Основные техники.

24. Общая характеристика когнитивно-поведенческой (когнитивно-бихевиоральной) парадигмы в оказании психологической помощи. Цели консультативной работы. Позиция консультанта. Принципы и этапы работы. Основные техники.

25. Общая характеристика гуманистической парадигмы теории и практики консультирования. Цели консультативной работы. Позиция консультанта. Принципы и этапы работы. Основные техники.

26. Общая характеристика парадигмы трансактного анализа в оказании психологической помощи. Цели консультативной работы. Позиция консультанта. Принципы и этапы работы. Основные техники.

27. Общая характеристика парадигмы телесно-ориентированной терапии в оказании психологической помощи. Цели консультативной работы. Позиция консультанта. Принципы и этапы работы. Основные техники.

28. Общая характеристика неклассических парадигм в оказании психологической помощи. Трансперсональная психотерапия и концепция С. Грофа. Холотропная терапия С. Грофа. Психосинтез. Медитативная психотерапия. Цели консультативной работы. Позиция консультанта. Принципы и этапы работы. Основные техники.

29. Общая характеристика неклассических парадигм в оказании психологической помощи. Эмоционально-образная терапия. Кататимно-имагинативная терапия Х.Лейнера. Эмоционально-образная терапия Н. Линде. Цели консультативной работы. Позиция консультанта. Принципы и этапы работы. Основные техники.

30. Общая характеристика неклассических парадигм в оказании психологической помощи. Христианская психотерапия. Системные или семейные расстановки по Берту Хеллингеру. Цели консультативной работы. Позиция консультанта. Принципы и этапы работы. Основные техники.

31. Консультирование в сети Интернет

#### **Типовые условия для моделирования ситуаций:**

- Опишите консультационное взаимодействие с точки зрения 2-3 консультационных парадигм, цели и методы работы с клиентом. Запрос клиента – налаживание отношений с супругом.

- Опишите консультационное взаимодействие с точки зрения 2-3 консультационных парадигм, цели и методы работы с клиентом. Запрос клиента – обсуждение индивидуальных смыслов и целей.

- Опишите консультационное взаимодействие с точки зрения 2-3 консультационных парадигм, цели и методы работы с клиентом. Запрос клиента – переживание потери близких значимых отношений.

#### **Практические задания для экзамена:**

Ситуационная задача № 1.

На консультацию пришли родители подростка. Сыну 16 лет. В интерпретации он ведет себя странно: стал нервным, скрытным. Часто у него «блестят глаза». Ухудшились успеваемость и поведение.

1. Сформулируйте возникшие у вас гипотезы о возможных причинах трудностей клиента.
2. По каким признакам родители могут определить, что их ребенок стал употреблять спиртное (другие психоактивные вещества)?
3. Определите основные этапы работы над проблемой.

Ситуационная задача № 2.

К психологу пришла мама ученицы, которая учится в 10 классе и попросила помощи. Она рассказала, что ее дочь до 6-7 класса была веселой, активной девочкой, хорошо училась в школе, любила общаться с детьми и одноклассниками, много времени отдавала внеклассной работе. Сейчас, она совсем изменилась. Замкнулась, перестала общаться с друзьями, теряет в присутствии незнакомых людей, сторонится компаний и шумных собраний. Стала хуже учиться. Все свободное время проводит в своей комнате. Придирчиво относится к своей внешности. Живет своей довольно напряженной жизнью, иногда прорывающейся в нервных репликах и подавленном настроении. На искренний разговор не идет. Как вернуть дочь к

нормальной жизни? Что с ней происходит?

Сформулируйте психологическую гипотезу относительно перемен, происходящих с девушкой? Какие психологические проблемы ее мучают?

Ситуационная задача № 3.

В консультативный центр обратилась женщина с жалобами на дочь Таню 8 лет. По словам матери, Таня безответственна и безвольна. Мама полагала, что отсутствие этих качеств может свидетельствовать о психической патологии, и просила обследовать девочку.

Приходя из школы домой, Таня играла в игрушки и ела сладости, вместо того чтобы обедать и делать уроки. Затем, по маминому плану, Таня должна была идти гулять. Мама приходила с работы к 19 ч. Таня весь день находилась дома одна. Мама часто звонила ей с работы и пыталась контролировать, но безуспешно. Указания по телефону девочка не выполняла, одна дома не обедала и уроков не делала.

Борясь с безволием и безответственностью, мама убрала на антресоли все ее игрушки, краски и цветные карандаши. Тогда Таня начала царапать клеенку на кухонном столе. Заподозрив у девочки психическое заболевание, мама обратилась за помощью.

Сама мама окончила школу с золотой медалью. Она росла в большой семье в провинциальном городе, в доме всегда были люди. «Со мной никто не занимался, я все делала сама», - говорила она.

Психологическое обследование Тани никакой патологии не выявило. Оказалось, что она обладает повышенным уровнем тревожности.

1. В приведенном выше фрагменте консультативного приема найдите и выделите наиболее значимую для решения проблемы клиента информацию.
2. Сформулируйте возникшие у вас гипотезы о возможных причинах трудностей клиента.

Ситуационная задача № 4.

На приеме у психолога две девушки с выпускного курса престижного вуза. Сейчас преддипломная практика, до защиты диплома остается один месяц. Все нервные, озабоченные, но как бы ни было тяжело, студенчество находит отдушину и для общения с друзьями, и для танцев.

Вот только в их комнате в последнее время происходит что-то необъяснимое. Их подруга В. (они живут вместе) ведет себя как-то странно. Встает «ни свет, ни заря» и садится за книжки, бывает, по 10 часов не поднимается со стула. Перешла на чай, питается в сухомарку, на приглашение к столу не реагирует. Почти никуда не выходит. Ни с кем не общается. Стала раздражительной, злой. Раньше она была доброй, приветливой.

Самое интересное то, что чем больше она работает, тем хуже у нее выходит, она, словно топчется на одном месте. Все трое учатся приблизительно одинаково, но девушки уже заканчивают написание дипломных работ, а у В., по ее словам, конца еще не видно. Девушки просили совета, как вывести подругу из этого добровольного заточения, ведь в последнее время на нее страшно взглянуть: бледная, измученная, с синяками под глазами.

Сформулируйте предварительный диагноз состояния девушки. Попытайтесь объяснить студенткам, что происходит с их подругой. Как изменить ситуацию к лучшему?

Ситуационная задача № 5.

Людмила Д., 25 лет, 7 лет замужем. Живет с мужем и свекровью. Муж на девять лет старше ее. Обратилась с жалобами на чувство тоски, утомляемость, частые головные боли, рассеянность, которая не была ей свойственна ранее, бессонницу.

Внешне семейные отношения хорошие. Имеет ребенка 4 лет. Изучение семейных отношений показывает наличие коммуникативных проблем в ее взаимоотношениях со свекровью. Проблема возникла с момента замужества. Свекровь очень привязана к сыну и переживала в связи с его женитьбой. Людмила по характеру стеснительная, неуверенная в себе. Свекровь приняла решение, что «хотя и была против этого брака, но раз так все получилось, она поможет невестке всей душой».

Эта помощь и стала источником коммуникативной проблемы. По словам Людмилы «с детства не может, когда кто-нибудь стоит и смотрит, как она что-то делает». Свекровь же не отходила от нее ни на шаг. Когда у невестки что-то не получалось, она как старая

учительница, говорила: «Нет, не так, а вот, так, посмотри внимательно!»

Людмила призналась, что иногда испытывала приступы ярости, по отношению к свекрови. После – испытывала чувство страха и вины. Уже тогда появились бессонница и головные боли. С появлением ребенка конфликт ушел вглубь. Но невротические симптомы усилились, когда однажды ребенок по ошибке назвал бабушку мамой. Появились раздражительность, вспышки ярости, пониженное настроение.

Проанализируйте характер психологических трудностей Людмилы и ее свекрови. Как можно изменить коммуникативную ситуацию в семье?

### **Типовые условия для моделирования ситуаций:**

- Опишите консультационное взаимодействие с точки зрения 2-3 консультационных парадигм, цели и методы работы с клиентом. Запрос клиента – налаживание отношений с супругом.

- Опишите консультационное взаимодействие с точки зрения 2-3 консультационных парадигм, цели и методы работы с клиентом. Запрос клиента – обсуждение индивидуальных смыслов и целей.

- Опишите консультационное взаимодействие с точки зрения 2-3 консультационных парадигм, цели и методы работы с клиентом. Запрос клиента – переживание потери близких значимых отношений.

## **2. Тестовые материалы**

1. Адресованное консультанту выявление недовольства по поводу некоторых психологических трудностей, которые клиент хотел бы устранить, но не может сделать это самостоятельно, — это:

- а) жалоба
- б) самодиагноз
- в) запрос
- г) анамнез

2. Отличительной особенностью психологического консультирования по сравнению с психотерапией является то, что ...

- а) оно охватывает более широкий круг проблем
- б) оно более длительно по времени
- в) признается ведущая роль консультанта в решении проблем
- г) более строго оцениваются отклонения поведенческой активности человека от психической нормы

3. В соответствии с теорией Адлера чувство неполноценности может быть вызвано:

- а) Гиперопекой
- б) Отсутствием родителей
- с) Физическим недостатком
- д) Отвержением родителями
- е) Высмеиванием сверстниками
- ф) Отсутствием игрушек

4. С точки зрения гештальт-теории человек, личность —

- а) больше, чем сумма его составляющих
- б) меньше, чем сумма его составляющих
- с) равна сумме его составляющих
- д) отлична от суммы его составляющих

5. Что является причиной невроза по Ф.Перлзу?

- а) большое количество разных потребностей у человека
- б) формирование нового гештальта
- с) заверченный гештальт
- д) блокировка незавершенных гештальтов

6. Какие из перечисленных относятся к основным взаимосвязанным процессам внутри когнитивных структур.

- а) дифференциации
- б) интеграции
- в) дескриптации
- г) соотношения элементов

7. Какие варианты возможно отнести к цели психотерапии и консультирования, согласно бихевиоральному подходу.

- а) приобретение клиентом моделей поведения, которое у него отсутствует, но необходимо
- б) усиление (актуализация) нужных форм поведения, модели которого имеются у клиента, но в силу каких-либо причин были подавлены
- в) приносящие чувственные удовольствия (объятия с психологом)
- г) устранение ненужных, неадаптивных форм поведения
- д) эмоционально насыщенное разубеждение

8. На финальной (четвертой) стадии создания ТА Эрик Бёрн:

- а. Сосредоточился на идеях о транзакциях и о психологических играх;
- б. Занялся проблемой распределения энергии и действий;
- в. Сконцентрировался на причинах, по которым отдельные люди выбирают те или иные психологические игры в своей жизни;
- д. Разрабатывал понятие ЭГО-состояний.

9. Кто является основоположником теории «Треугольника отношений»?

- а. Эрик Берн;
- б. Стивен Карпман;
- в. Харрис Грэхем;
- д. Варне.

10. Рекомендуется вызывать или преувеличивать имеющиеся симптомы...

- а) при парадоксальной интенции;
- б) при имплозии;
- в) при аверсии;
- г) при дедукции.

10. При использовании метода систематической десенсибилизации при появлении признаков панических реакций...

- а) конфронтация моментально прекращается и степень опасности ситуации должна быть снижена;
- б) конфронтация продолжается, невзирая на реакцию клиента;
- в) конфронтация моментально прекращается и степень опасности ситуации должна остаться неизменной;
- г) конфронтация отсутствует.

11. Для какого из направлений в психотерапии высказывание "Людьми мешают не вещи, а то, какими они их видят" является наиболее подходящим:

- а) когнитивного;
- б) психоаналитического;
- в) клиент-центрированного;
- г) поведенческого.

12. В модели А-В-С А. Эллиса в качестве "В" рассматривается...

- а) система установок, убеждений человека;
- б) эмоции человека;
- в) поведение человека;

г) ничего не рассматривается.

13. Что из нижеперчисленного можно отнести к иррациональным идеям, выделенным А. Эллисом:

- а) существенно, чтобы человека любили или одобряли практически все;
- б) люди плохие, порочные или подлые заслуживают наказания и обвинения;
- в) прошлые переживания и события являются определяющими для поведения в настоящем;
- г) существенно, чтобы человека не любили практически все.

14. Какой обобщающий термин применим к таким понятиям как "Произвольные умозаключения", "Избирательное внимание", "Сверхгенерализация", "Дихотомическое мышление"?

- а) когнитивные ошибки;
- б) когнитивный сдвиг;
- в) когнитивные проблемы;
- г) когнитивные заторы.

15. По А. Беку некоторые различия в индивидуальной восприимчивости, или уязвимости объясняются базовыми различиями

- а) в личностной организации (автономная или социотропная личность);
- б) в индивидуальной организации;
- в) во взглядах на одни и те же проблемы;
- г) во взглядах на различные проблемы.

16. В качестве этапов когнитивной терапии А. Бека могут быть названы:

- а) распознавание неадаптивного мышления;
- б) изменение неадаптивных правил на адаптивные;
- в) проверка правильности умозаключений;
- г) проверка способов эмоционального реагирования в значимых ситуациях.

17. Определение ответственности за события или происшествия на основании анализа имеющихся фактов называется...

- а) техникой реатрибуции;
- б) техникой декатастрофизации;
- в) техникой децентрации;
- г) техникой деинсталляции.

18. А. Бек разрабатывал свой терапевтический подход по сравнению с А. Эллисом

- а) позже
- б) в одно время
- в) раньше
- г) никогда.

19. Проверка обоснованности автоматической мысли следствиями из нее принято называть

- а) декатастрофизацией
- б) реатрибуцией
- в) шкалированием
- г) протоколированием.

20. Кому принадлежит следующий вывод: расхождение идеального и реального Я является серьезным основанием для обращения за помощью к психотерапевту?

- а) К. Роджерсу
- б) А. Беку
- в) А. Эллису
- г) З. Фрейду

д) Дж. Вольпе

21. В рамках какого направления психотерапевт в большей степени проявляет в работе невмешательство, отстраненность, нейтралитет и личностную закрытость?

- а) психоаналитического
- б) поведенческого
- в) клиент-центрированного
- г) когнитивного

22. В психоаналитической терапии первое посещение детского сада/школы, отношение к материнским объектам, отношения с отцовскими объектами, отношения с друзьями, отношения с сексуальными партнерами...

- а) рассматриваются при анализе в качестве важных пороговых ситуаций
- б) не рассматриваются при анализе в качестве важных пороговых ситуаций
- в) не рассматриваются при анализе переноса
- г) рассматриваются при анализе переноса

23. Что из нижеперечисленного принято относить к базовым техникам психоанализа?

- а) техника анализа сопротивления
- б) техника анализа переноса
- в) техника гипноза
- г) техника релаксации

24. В психоанализе перенос («трансфер») – это...

- а) перенесение на консультанта чувств, вызванных ранее другими значимыми для клиента людьми
- б) перенесение на консультанта только позитивных чувств, вызванных ранее другими значимыми для клиента людьми
- в) истинные чувства клиента, формирующиеся в отношении отцовской фигуры
- г) истинные чувства клиента, не формирующиеся в отношении фигуры

25. Анализ материала клиента в рамках психоаналитической терапии включает в себя ряд последовательных шагов:

- а) конфронтацию, прояснение, интерпретацию и тщательную проработку
- б) интерпретацию и тщательную проработку
- в) работу по прояснению, выявление логических несоответствий, тщательную проработку
- г) работу по конфронтации логических несоответствий, тщательную проработку

26. Какой основной метод используется в психоаналитической терапии?

- а) метод свободных ассоциаций
- б) метод анализа детства
- в) метод толкования сновидений
- г) метод толкования мечты

27. Почему З. Фрейд считал психотических пациентов неподходящими для психоаналитической терапии?

- а) потому что они не могут развить невроз переноса
- б) потому что они могут быть агрессивны
- в) потому что они неизлечимы
- г) потому что они здоровы.

28. Дает ли психоаналитик разъяснения пациенту относительно дальнейшего хода терапии?

- а) нет, не дает
- б) дает
- в) дает, если развивается перенос



г) дает, если развивается контрперенос

29. Что предполагается делать в случае возникновения переноса в рамках психоаналитической терапии?

- а) способствовать развитию переноса
- б) прекратить терапию, т. к. дальнейший процесс не будет эффективным
- в) сразу же интерпретировать пациенту, что имеет место перенос
- г) сразу же интерпретировать пациенту, что имеет место контрперенос

30. Рекомендуется вызывать или преувеличивать имеющиеся симптомы...

- а) при парадоксальной интенции;
- б) при имплозии;
- в) при аверсии;
- г) при дедукции.

31. При каком виде научения спонтанно появившееся поведение закрепляют с помощью положительного подкрепления или препятствуют ему за счет отрицательного подкрепления?

- а) при оперантном;
- б) при классическом;
- в) при социальном;
- г) при биологическом.

32. Первая попытка интеграции теории научения и психоанализа в рамках психотерапии была предпринята...

- а) Д. Доллардом и Н. Миллером;
- б) Дж. Вольпе;
- в) А. Лазарусом;
- г) Ч. Дарвиным.

33. Что такое реципрокное торможение?

- а) ослабление связи между стимулом и тревожной реакцией при одновременном действии фактора, тормозящего тревогу;
- б) ослабление связи между стимулом и тревожной реакцией при одновременном действии фактора, усиливающего тревогу;
- в) усиление связи между стимулом и тревожной реакцией при одновременном действии фактора, усиливающего тревогу;
- г) отсутствие связи между стимулом и тревожной реакцией при одновременном действии фактора, усиливающего тревогу.

34. В терапии нарушений поведения, так или иначе связанных с классическими фобиями (боязнь пауков, змей, мышей, замкнутого пространства и т. д.) или социальными страхами используется...

- а) метод систематической десенсибилизации;
- б) протокол дисфункциональных мыслей;
- в) техника выявления логических несоответствий;
- г) техника компенсаторных механизмов.

35. При использовании метода систематической десенсибилизации используется...

- а) Прогрессирующая мышечная релаксация по Джекобсону и построение иерархии тревоги;
- б) Прогрессирующая мышечная релаксация по Джекобсону;
- в) Построение иерархии тревоги;
- г) Построение иерархии депрессии.

36. Могут ли быть использованы в противотревожных целях вместо релаксации...

- а) электрическая стимуляция;

- б) вербально-индуцированные образы;
- в) химическая стимуляция;
- г) запредельные образы.

37. Ассертивное поведение — это

- а) социально оправданное вербальное или двигательное выражение любых эмоций, кроме тревоги;
- б) социально оправданное вербальное или двигательное выражение любых эмоций;
- в) социально-неоправданное поведение;
- г) социально-одобряемое поведение.

38. Как называется процедура аналогичная "наводнению", но с использованием рассказа и воображения?

- а) имплозия;
- б) парадоксальная интенция;
- в) абреакция;
- г) автоматизация.

39. Как называется процедура осуществляемая путем введения раздражителя, вызывающего раздражение, одновременно с нежелательной реакцией, тормозя данную реакцию?

- а) аверсивная процедура;
- б) имплозия;
- в) парадоксальная интенция;
- г) дедукция.

### **3. Открытые задания**

#### **3.1. Теоретические задания с открытыми вопросами**

**Тема 1. Подходы к оказанию психологической помощи в отечественной и зарубежной психологии**

##### ***Вопросы для обсуждения***

1. Специфика психологического консультирования.
2. Цели и задачи.
3. Виды и формы психологического консультирования.
4. Пространственная и временная организация консультативного процесса.
5. Этические принципы психологического консультирования.
6. Требования к личности психолога-консультанта.
7. Оценка эффективности психологического консультирования.

##### ***Задание:***

1. Рассмотрите подходы современников к понятиям «психологическое консультирование», «психологическая психотерапия», «психокоррекция».
2. Раскройте особенности подходов разных авторов Ю.Е. Алешинной, Н.Д. Линде, В.Ю. Меновщикова и других.
3. Подготовить и провести упражнения "У тебя получилось!", "Фокус на цели" (например, самоопределении), "Моя Самореализация". Проанализировать полученные результаты в группе.

**Тема 2. Консультант и клиент**

##### ***Вопросы для обсуждения***

1. Требования к личности консультанта.
2. Система ценностей консультанта.
3. Профессиональная подготовка консультанта.
4. Влияние профессиональной деятельности на личность психолога.
5. Профессиональная этика консультанта.
6. Типы клиентов и особенности взаимоотношений «психолог – клиент».
7. Позиции консультанта в консультативном диалоге в зависимости от типа клиента.
8. Этические нормы консультанта и клиента.

### **Тема 3. Специальные проблемы психологического консультирования**

#### ***Вопросы для обсуждения***

1. Особенности консультирования «немотивированных» клиентов.
2. Консультирование клиентов, предъявляющих завышенные требования.
3. Консультирование враждебно настроенных и агрессивных клиентов.
4. Консультирование тревожных клиентов.
5. Консультирование при реакциях страха и фобиях.
6. Консультирование обсессивных личностей.
7. Консультирование истерических личностей.
8. Консультирование при параноидальных расстройствах.
9. Консультирование шизоидных личностей.
10. Консультирование асоциальных личностей.
11. Консультирование клиентов с психосоматическими расстройствами.
12. Консультирование при переживании вины.
13. Консультирование клиентов с депрессивными и суицидальными намерениями.
14. Консультирование при переживаниях утраты. Консультирование плачущих клиентов.

### **Тема 4. Структура и модели психологического консультирования**

#### ***Вопросы для обсуждения***

1. Модели структуры психологического консультирования: эклектическая модель Р. Кочюнаса.
2. Модели структуры психологического консультирования: четырехступенчатая модель.
3. Модели структуры психологического консультирования: пятишаговая модель консультирования (А. Е. Айви, М. Б. Айви, Л. Саймэк-Даунинг).
4. Модели структуры психологического консультирования: шестишаговая модель А. Блазера.
5. Понятие модели психологического консультирования: консультационная модель, психотерапевтическая модель.
6. Консультативная модель Г. Эгана.
7. Факторы, влияющие на эффективность психологического консультирования.

### **Тема 5. Процесс психологического консультирования**

#### ***Вопросы для обсуждения***

1. Этапы ведения консультативной беседы.
2. Схема сбора психологического анамнеза.
3. Структура жалобы клиента.
4. Мифологемы в оказании психологической помощи.
5. Определение консультативного контакта и его черты.
6. Терапевтический климат.
7. Навыки поддержания консультативного контакта.
8. Первая встреча с клиентом.
9. Психотерапевтический контракт.
10. Консультативная беседа: технология ведения и основные этапы.
11. Особые феномены в профессиональном взаимодействии психолога с клиентом. Перенос и контрперенос. Сопротивление.
12. Условия успешного консультирования по К. Роджерсу.

**Тема 6. Психодинамическая парадигма в оказании психологической помощи:  
классический психоанализ З. Фрейда**

***Вопросы для обсуждения***

1. Организация консультативного процесса на базе психоанализа.
2. Задачи консультанта.
3. Психологические защиты.
4. Психоаналитические техники.

***Задание:***

1. Ознакомьтесь с литературой раскрывающей особенности психоаналитического направления в психологии. Раскройте особенности положений авторов развивающих современный психоанализ. Покажите специфику и отличия от классического подхода.

2. Подготовить методики диагностики тестовые и проективные, позволяющие выявить особенности психологических свойств и состояний человека обратившегося на консультацию.

**Тема 7. Психодинамическая парадигма в оказании психологической помощи:  
аналитическая психология К. Юнга**

***Вопросы для обсуждения***

1. Структура личности в аналитической психологии К. Юнга.
2. Экстраверсия-интроверсия.
3. Собственно «Я» (Эго).
4. Личное бессознательное и коллективное бессознательное.
5. Архетипы.
6. Стадии развития по К. Юнгу.
7. Основные теоретические положения К. Юнга.
8. Цели психологической помощи в аналитической психологии К. Юнга.
9. Роль психолога-консультанта.
10. Специфика позиции и активность клиента.
11. Психотехники в аналитической психотерапии.
12. Краткая характеристика концепции. Юнгианская песочная психотерапия.

**Тема 8. Психодинамическая парадигма в оказании психологической помощи:  
индивидуальная психология А. Адлера**

***Вопросы для обсуждения***

1. Представление о человеке А. Адлера.
2. Основные понятия адлеровской концепции.
3. Субъективное восприятие действительности.
4. Целостность и целесообразность.
5. Комплекс неполноценности и компенсация.
6. Стиль жизни.
7. «Телеология вымысла».
8. Социальный интерес.
9. Социальные личностные чувства.
10. Социально-ориентированное поведение.
11. Когнитивные социально-ориентированные допущения.
12. Цели психологической помощи в адлеровской психотерапевтической модели. Роль психолога-консультанта.
13. Позиция клиента.
14. Психотехники в аналитической психотерапии А. Адлера.

**Тема 9. Гештальт-парадигма в оказании психологической помощи**

***Вопросы для обсуждения***

1. Теоретические основы гештальт-терапии.
2. Концепция гештальт-терапии.
3. Базовые принципы гештальт-терапии.
4. Основные понятия гештальт-терапии.

5. Защитные функции в гештальт-терапии.
6. Уровни невроза.
7. Основные процедуры гештальт-терапии.
8. Методы гештальт-терапии.
9. Этапы терапевтического процесса.

**Тема 10. Поведенческая (бихевиоральная) парадигма в оказании психологической помощи**

***Вопросы для обсуждения***

1. Теория классического обуславливания И.П.Павлова.
2. Условно-рефлекторная терапия А. Сальтера.
3. Страх и тревожность как причины невроза (Джозеф Вольпе).
4. Теория «стимул - реакция» (К. Халл, Д. Доллард и Н.Миллер).
5. Оперантное обуславливание Б.Ф.Скиннера.
6. Мультимодальная терапия поведения (Арнольд Лазарус).
7. Теория моделирования А.Бандуры.
8. Теория каузальной атрибуции Джулиана Роттера.
9. Теория выученной беспомощности Мартина Селигмана.
10. Методы поведенческой психотерапии:
11. Тренинг вакцинации против стресса Дона Мейхенбаума.
12. Процесс поведенческой психотерапии

**Тема 11. Когнитивно-поведенческая (когнитивно бихевиоральная) парадигма в оказании психологической помощи**

***Вопросы для обсуждения***

1. Общие принципы когнитивно-поведенческой психотерапии.
2. Практические основы когнитивно-поведенческой терапии.
3. Психотехнология работы с клиентами, имеющими психические нарушения.
4. Психотерапия лиц с химической зависимостью.
5. Посттравматические стрессовые расстройства.
6. Структура человеческого опыта в когнитивно-поведенческой парадигме.
7. Работа с концептуализациями трудностей клиентом.
8. Поведенческие средства оказания помощи.

***Задание:***

1. Ознакомьтесь с литературой раскрывающей особенности когнитивно-бихевиорального направления в психологии. Раскройте особенности положений авторов развивающих когнитивно-бихевиоральное направление. Покажите специфику данного подхода.
2. Подготовить и провести упражнения: "Комиссионный магазин", «Автопортрет», «Без маски», «Образ «Я». Оценить особенности сформированности и развития качеств, необходимых для самостоятельной жизни, социализации одноклассников.

**Тема 12. Когнитивная парадигма в оказании психологической помощи**

***Вопросы для обсуждения***

1. Рационально-эмотивная терапия (РЭТ) поведения Альберта Эллиса.
2. Рациональность и гуманизм.
3. Эмоции, когниции и поведение.
4. Биологические тенденции.
5. Социальное научение и выбор иррациональных когниций.
6. ABC-теория личности.
7. Природа психологических расстройств и здоровья.
8. Практика РЭТ. Основные терапевтические техники РЭТ.
9. Психологическая помощь: теория и практика.
10. Когнитивная психотерапия Аарона Бека.
11. Когнитивная модель.
12. Когнитивные искажения.
13. Теория личности и расстройств личности.
14. Взаимодействие генетических факторов и социального опыта.
15. Обработка информации.
16. Практика когнитивной терапии А. Бека.
17. Реальностная терапия.

### **Тема 13. Конструктивистская парадигма в оказании психологической помощи**

#### ***Вопросы для обсуждения***

1. Конструктивистская модель Дж. Келли.
2. Социально-конструктивистская концепция психологической помощи: НЛП и нарративная модель.
3. Основные принципы нейролингвистического программирования.
4. Индивидуальные модели мира.
5. Методические особенности проведения техник в нейролингвистическом программировании.
6. Процесс психотерапии в нейролингвистическом программировании.

### **Тема 14. Гуманистическая парадигма в оказании психологической помощи**

#### ***Вопросы для обсуждения***

1. Основные теоретические положения гуманистической психологии.
2. Клиент-центрированный подход К. Роджерса.
3. Цель работы с клиентом в рамках клиент-центрированного подхода.
4. Теория и практика консультативной и психотерапевтической работы К. Роджерса.
5. Экзистенциальный подход И. Ялома, Р. Мэя.
6. Принципы и методы работы с клиентом.
7. Логотерапия В. Франкла.
8. Цель, этапы и методы работы в логотерапии.

#### ***Задание:***

1. Ознакомьтесь с литературой раскрывающей особенности гуманистического направления в психологии. Раскройте особенности положений авторов развивающих гуманистический подход. Покажите специфику данного подхода.
2. Ознакомьтесь с литературой раскрывающей особенности гештальтподхода в консультировании. Раскройте особенности положений авторов развивающих данный подход. Покажите специфику.
3. Ознакомьтесь с литературой раскрывающей особенности телесно-ориентированного направления в психологии. Раскройте особенности положений авторов развивающих данный подход. Покажите специфику.
4. Ознакомьтесь с литературой раскрывающей особенности арт-терапевтического подхода в психологии. Раскройте особенности положений авторов развивающих данный подход. Покажите специфику.

### **Тема 15. Парадигма транзактного анализа в оказании психологической помощи**

#### ***Вопросы для обсуждения***

1. Основные принципы и идеи транзактного анализа Э. Берна.

2. Транзакция как основа социального взаимодействия.
3. Концепция сценария жизни в транзактном анализе.
4. Практические основы транзактного анализа.
5. Техники, используемые в транзактном анализе

**Тема 16. Парадигма телесно-ориентированной терапии в оказании психологической помощи**

***Вопросы для обсуждения***

1. История возникновения телесно-ориентированной терапии.
2. Основные положения телесно-ориентированной терапии (по В. Райху и А. Лоуэну).
3. Общие принципы проведения биоэнергетического анализа и работы с телом.
4. Другие направления телесной терапии

**Тема 17. Неклассические парадигмы в оказании психологической помощи**

***Вопросы для обсуждения***

1. Трансперсональная психотерапия.
2. Трансперсональная психотерапия и концепция С. Грофа. Холотропная терапия С. Грофа.
3. Психосинтез.
4. Медитативная психотерапия.
5. Эмоционально-образная терапия. Кататимно-имагинативная терапия Х. Лейнера.
6. Эмоционально-образная терапия Н.Линде.
7. Христианская психотерапия.
8. Системные или семейные расстановки по Берту Хеллингеру

**Тема 18. Консультирование в сети Интернет**

***Вопросы для обсуждения***

1. Киберпространство и перспективы психологического консультирования.
2. Компьютерный дискурс.
3. Предыстория: психотерапевтические письма.
4. История консультирования в киберпространстве.
5. Мифы интернет-консультирования.
6. Виды, техники и процесс интернет-консультирования.
7. Методы анализа текстов.
8. Принципы услуг по охране психического здоровья онлайн.
9. Необходимые навыки консультанта и характеристики клиента для эффективной работы в сети интернет

***Задание:***

1. Рассмотрите подходы современников к этапам и особенностям психологического консультирования. Раскройте особенности подходов разных авторов Ю.Е. Алешиной, Н.Д. Линде, В.Ю. Меновщикова и других.
2. Ознакомьтесь с литературой раскрывающей специфику транзактного анализа. Раскройте особенности положений авторов развивающих данный подход. Покажите специфику.
3. Ознакомьтесь с литературой раскрывающей особенности телесно-ориентированного направления в психологии. Раскройте особенности положений авторов развивающих данный подход. Покажите специфику.
4. Ознакомьтесь с литературой раскрывающей особенности арт-терапевтического подхода в психологии. Раскройте особенности положений авторов развивающих данный подход. Покажите специфику.
5. Клиентка обратилась за психологической помощью. Сформулировала свои проблемы следующим образом: «Я еще молодая! Я жить хочу!» Какое состояние переживает человек. Какие варианты помощи возможны. С позиций какого психологического подхода будете работать.

**3.2. Практические задания (кейсы)**

## Тема 1. Подходы к оказанию психологической помощи в отечественной и зарубежной психологии

### Задание 1. Анкета психолога

Инструкция. Данные анкеты предназначены для стимуляции Ваших размышлений о поведении специалиста во время оказания психологической помощи. Такой анализ даст возможность оценить Ваши навыки и прояснить те задачи, которые Вы можете ставить перед собой в профессиональном совершенствовании.

Работа состоит в следующем.

Ознакомьтесь со списком поведенческих признаков и выберите те из них, которые Вам следует использовать в своей практике чаще, чем Вы это делаете и, с другой стороны, те, которые Вам следует применять реже, либо избегать совсем. Поставьте «+» в соответствующем столбике. Если Вы удовлетворены частотой использования, поставьте «+» в соответствующей графе.

#### 1. Анкета 1

Поведенческий признак	Удовле- творен частотой использо- вания	Хотел бы использо- вать чаще	Хотел бы использо- вать реже
1. Чувствовать, что имеющихся у меня знаний достаточно для работы			
2. Осознавать, почему я работаю в этой области			
3. Сталкиваться с неожиданными эффектами своего воздействия			
4. Заботиться о моральной стороне дела			
5. Чувствовать себя нормально, работая с людьми высокого ранга			
6. Активно слушать других			
7. Оценивать степень своего влияния			
8. Сдерживать агрессию			
9. Ясно представлять теоретическую базу своей работы			
10. Помогать людям в обнаружении их проблем			
11. Задавать прямые вопросы			
12. Пробуждать доверие к своим знаниям			
13. Стремиться быть необходимым людям			
14. Вызывать на откровенность			
15. Предлагать найти ответ на вопрос			
16. Рассчитывать, что человек будет использовать мое решение			
17. Помогать человеку найти самостоятельное решение проблемы			
18. Отвечать «нет» без чувства страха и вины			
19. Работать в состоянии усталости или в условиях недостатка времени			
20. Выносить на рассмотрение некоторые теоретические взгляды, на которые считаете важным опираться в работе			
21. Чувствовать, что с этими конкретными людьми работать не особенно нравится			
22. Приводить примеры других решений, принятых другими людьми			
23. Брать на себя ответственность			
24. «Психологически» защищаться самому			
25. Просто прощаться, когда дело закончено			



26. Считать, что неудача произошла из-за сопротивления клиента			
27. Осознавать свои тенденции к соперничеству и сотрудничеству			

### Анкета 2

Поведенческий признак	Удовлетворен частотой использования	Хотел бы использовать чаще	Хотел бы использовать реже
1. Говорить прилюдно			
2. Говорить коротко и емко			
3. Говорить убедительно			
4. Побуждать других высказываться			
5. Внимательно слушать			
6. Придерживаться заранее продуманного по данной теме			
7. Выражение одобрения, удовольствия, благодарности			
8. Сообщение окружающим о своих чувствах			
9. Соккрытие своих чувств			
10. Открытое выражение несогласия			
11. Выражение благодарности			
12. Принятие (т. е. не избегание) конфликта и агрессии			
13. Принятие разочарования			
14. Доминирование в работе			
15. Доверие другим			
16. Оказание помощи			
17. Оказание покровительства, защиты			
18. Привлечение внимание к себе, своей личности			
19. Отстаивание себя			
20. Охотное принятие помощи других			
21. Проявление решительности			
22. Самокритичность			
23. Умение терпеливо ждать			
24. Уединение для чтения и размышления			
25. Миротворчество, помощь в достижении согласия			
26. Работа с закрытостью, скрываемыми чувствами и переживаниями			
27. Замечать напряжение слушателей			
28. Замечать уровень заинтересованности			
29. Быть чувствительным к индивидуальным переживаниям окружающих			
30. Замечать реакцию на свои реплики и комментарии			
31. Спрашивать мнение других			
32. Работать над тем, чтобы никто не оказался проигнорированным			

## Тема 2. Консультант и клиент

### Задание 1. Плохой психолог

Цель: осознание своих недостатков в профессиональном становлении, в поступках, без перевода их на личность, умение корректно выдавать и воспринимать критику.

Из числа участников выбирается студент на **роль** «плохого психолога» (в зависимости от группы и ситуации им может стать тот, кто действительно чувствует себя плохим психологом, либо наоборот, тот, кто является успешным студентом и способен выдержать эту интервенцию). Остальные разбиваются на две группы, примерно равные по количеству. Задача группы «обвинителей» - выделить негативную черту «плохого психолога» и описать ее проявления. Просто «оценочные» высказывания, без описания ситуации проявления этой черты, не допускаются. Функции «защитников» - найти объяснения проявлению этой черты и дать другую, позитивную характеристику «плохому психологу», Высказывания говорят в лицо «штохо-мупсихологу», он должен видеть, кто говорит. Затем слово дается герою. Он сам высказывается по поводу услышанного, выражая свое эмоциональное отношение к ситуации, сам отвечает на обвинения. Описывает себя как «хорошего» психолога.

Обсуждение: умение осознавать свои слабости и недостатки, умение «держать удар».

## Тема 3. Специальные проблемы психологического консультирования

### Задание 1.

Заполните таблицу:

Вид клиента	Особенности консультирования
1. «Немотивированный»	
2. Предъявляющий завышенные требования.	
3. Враждебно настроенный и агрессивный	
4. Тревожный	
5. Испытывающий страх	
6. Имеющий фобии	
7. Обсессивный	
8. Истерический	
9. Параноидальный	
10. Шизоидный	
11. Асоциальный	
12. С психосоматическими расстройствами.	
13. Переживающий вину	
14. Депрессивный	
15. Имеющий суицидальные намерения	
16. Переживающий утрату	
17. Плачущий	

## Тема 4. Структура и модели психологического консультирования

### Задание 1. Первая сессия

Разбейтесь на пары «психолог-клиент». Клиент обозначает проблему. «Психолог» заполняет шаблон работы психолога на первой сессии для случая «клиента».

#### Первая сессия (шаблон)

Дата:	Тип сессии:	Комментарий:
	Skype	
	Очная	
Источник обращения:		
	Рекомендация специалиста	Поиск в Интернете

	Рекомендация знакомого		Ссылка на сайте
	Соцсети		Прочие источники
Диагностические методы (шкалы, опросники)			
<i>Шкала</i>	<i>Результат</i>	<i>Шкала</i>	<i>Результат</i>
Ожидания / цели терапии:			
Презентация проблемы (ситуации), история проблемы:			
Беспокоящие симптомы / поведение:			
Внутренняя картина «болезни» (ситуации):			
Основные травматические события и переживания: История психотерапевтического или психиатрического лечения:		Приём медикаментов в наст. время:	
Типичные проблемные ситуации:		Эмоционально-заряженные слова:	Типичные убеждения:
Интервенции на сессии:		Домашнее задание + прогноз выполнения, %:	
•		•	
•		•	
•		•	
•		•	
Самочувствие / обратная связь в конце сессии:			
План терапии			

## Тема 5. Процесс психологического консультирования

Задание 1. Схема сбора психологического анамнеза.

Выберите одногруппника и соберите для него психологический анамнез по следующей схеме:

### 1. Демографическая информация:

- возраст клиента;
- семейное положение;

- профессия;
- образование.

### **2. Актуальные проблемы и нарушения:**

- возникновение, развитие и продолжительность затруднений;
- события в жизни, обусловленные возникновением, обострением и разрешением проблем;
- возраст, в котором возникли проблемы;
- изменение отношений личности (особенно к значимым людям), перемена интересов, ухудшение физического состояния (сон, аппетит), обусловленные возникновением проблем;
- непосредственная причина обращения клиента;
- предшествующие попытки разрешения проблем (самостоятельно или с помощью других специалистов) и результаты;
- употребление лекарств;
- семейный анамнез (особенно психические болезни, алкоголизм, наркомания, самоубийства).

### **3. Психосоциальный анамнез (значимые межличностные отношения):**

- раннее детство (обстоятельства и очередность рождения, основные воспитатели, отношения в семье);
- дошкольный период (рождение братьев и сестер, другие значительные события в семье, первые воспоминания);
- младший школьный возраст (успехи и неудачи в учебе, проблемы с учителями и ровесниками в школе, отношения в семье);
- отрочество и юность (отношения с ровесниками, лицами другого пола, родителями, успехи и неудачи в школе, идеалы и устремления);
- взрослый возраст (социальные отношения, удовлетворенность работой, браком, отношения в семье, половая жизнь, экономические условия жизни, утрата близких людей, возрастные изменения, употребление алкоголя, наркотиков, психологические и экзистенциальные кризисы, планы на будущее).

## **Тема 6. Психодинамическая парадигма в оказании психологической помощи: классический психоанализ З. Фрейда**

### **Задание 1. Медитативные психотехники**

Медитативные психотехники берут свои истоки из буддизма и йоги. На их освоение потребуется какое-то время, но результат того стоит. Медитация заставляет сосредоточиться на своем теле и дает возможность ощутить энергетические потоки внутри него. Она позволяет вернуть разболтанной психике целостность и формирует новые недостающие психологические качества.

Медитация – отличный метод релаксации. Если сосредоточиться на какой-то одной мысли или точке тела, все остальные мышцы лишатся напряжения и негативная энергия уйдет.

В чем отличие телесно ориентированной психотерапии от других методов? С самого начала использования метода, еще со времени появления упражнений Райха, было ясно, что это уникальное для психотерапии явление. Во-первых, здесь не нужны были долгие разговоры, обсуждение снов, погружение в детские воспоминания. Можно было совсем обойтись без слов. К травме пациента психотерапевт добирался через тело.

Все упражнения телесно ориентированной терапии воздействовали бережно, быстро, максимально щадяще к психике клиента. В этом основные преимущества телесной психотерапии. К тому же методика Райха убивала сразу двух зайцев – вместе с душевным здоровьем, возвращала и телесное.

Подготовьте и проведите медитацию.

## **Тема 7. Психодинамическая парадигма в оказании психологической помощи: аналитическая психология К. Юнга**

### **Задание 1. Рисунок состояния.**

Каждый член группы имеет в своем распоряжении много бумаги и краски, цветные карандаши, мелки. Используйте одну-две минуты, чтоб осознать ощущения и чувства, которые

возникают в этот момент. Забудьте об искусстве и не старайтесь быть художником. Возьмите карандаш и начните наносить какие-нибудь штрихи на бумагу.

Рисуйте цветные линии формы, говорящие о том, как вы себя чувствуете. Попробуйте символически выразить свое состояние в данный момент. Не заставляйте себя рисовать что-то определенное и высокохудожественное. Рисуйте то, что приходит в голову. Когда все члены группы закончат задание, группа может поделиться впечатлениями о каждом рисунке, никак его не оценивая. В качестве варианта попробуйте другие материалы, например, глину. В любом случае доверяйте своим внутренним ощущениям и старайтесь в своей работе обнаружить информацию для себя.

### ***Задание 2. Метафора в оказании психологической помощи***

Подготовьте притчи истории рассказы, и предложите ситуации их применения.

## **Тема 8. Психодинамическая парадигма в оказании психологической помощи: индивидуальная психология А. Адлера**

### ***Задание 1. Ассоциации по профессиональному портрету***

Цель: развитие целостного понимания своей теоретической приверженности в психологии.

Один участник выходит за дверь. Группа задумывает психолога, работающего в определенной теоретической парадигме (психоаналитик, гештальттерапевт, гуманистический психолог и т. п.), или психолога, специализирующегося на определенном профессиональном поприще (школьный психолог, клинический психолог и т. п.).

Возвращаясь, участник должен угадать, кто задуман: определить приверженность определенной парадигме и выяснить сферу практического приложения своих умений. Можно задавать любые вопросы, кроме прямых: а) это вопросы на выяснение ассоциаций (Если это цветок, то какой? Если это музыка, то какая? и т. п.); б) профессиональные вопросы (длительность встреч с клиентом, предмет взаимодействия, использует ли диагностические техники, каких принципов придерживается в работе и т. п.).

Обсуждение: что проще устанавливать - концептуальную приверженность или область реального приложения сил на практике.

## **Тема 9. Гештальт-парадигма в оказании психологической помощи**

### ***Задание 1. Неумение слушать***

Попробуйте вспомнить ситуации, в которых вы сказали нечто подобное, и что вы чувствовали при этом.

1. *Приказ, указание, команда.* Повторите еще раз! Говорите медленнее. Не говорите со мной таким тоном!

2. *Предупреждение, угроза, обещание.* Еще раз повторится – и я с вами больше не работаю. Успокойтесь, если хотите, чтобы я вас выслушал. Вы пожалеете, если сделаете это.

3. *Поучение, указание на целесообразность.* Это неправильно. Так нельзя. Вы должны пойти первым.

4. *Совет, рекомендация или решение.* Почему бы вам не сказать так прямо? Попробуйте поступить так. Я бы обжаловал это!

5. *Нравоучения, логическая аргументация.* Посмотрите на это иначе. Вам это поручено, значит, это ваша ответственность. В вашем возрасте я и такого не имел.

6. *Осуждение, критика, несогласие, обвинение.* То, что вы сделали, просто глупо. Я не вижу смысла спорить с вами. Вы не правы. Я ведь предупреждал вас, что это случится.

7. *Похвала, согласие.* Вы правы. Это было замечательно, вы молодец.

8. *Брань, необоснованные обобщения, унижение.* Все вы, женщины, одинаковы. Кто вы такой, чтобы со мной спорить?

9. *Интерпретация, анализ, диагностика.* На самом деле вы хотели другое. Вы говорите это, только чтобы позлить меня. Теперь мне понятно, почему вы это сделали.

10. *Успокаивание, сочувствие, утешение, поддержка.* Теперь вы будете чувствовать себя лучше. Я тоже испытывал такое чувство. Все делают ошибки. Я всегда буду за вас.

11. *Выяснение, вопрос.* Кто вас надоумил? Что же вы задумали на этот раз?

12. *Увод от проблемы, отвлечение внимания, шутка.* Почему бы вам не выбросить это из

головы? Лучше поговорим о чем-нибудь другом. А что, если каждый раз, когда что-то не получается, бросать это дело?

Эти высказывания заставляют собеседника прибегать к защите, вызывая раздражение и возмущение. Он начинает отстаивать свою точку зрения или стремится скрыть свои мысли и чувства, вместо того чтобы раскрыть их перед вами.

Людей, допускающих высказывания **6–9**, можно отнести к ортодоксальным. Те, для кого характерны помехи **4 и 11**, поспешно решают проблемы за других. Авторы заявлений типа **5, 10 и 12** склонны уходить от чужих проблем.

## **Тема 10. Поведенческая (бихевиоральная) парадигма в оказании психологической помощи**

### **Задание 1. Что говорят вам мимика и жесты? (Н. Т. Оганесян)**

1. Вы считаете, что мимика и жесты – это:

- а) спонтанное выражение состояния человека в данный конкретный момент;
- б) дополнение к речи;
- в) «предательское» проявление нашего подсознания.

2. Считаете ли вы, что у женщин язык мимики и жестов более выразителен, чем у мужчин?

- а) да;
- б) нет;
- в) не знаю;

3. Как вы здороваетесь с хорошими друзьями?

- а) вы радостно кричите «Привет!»;
- б) сердечным рукопожатием;
- в) слегка обнимаете друг друга;
- г) приветствуете их сдержанным движением руки;
- д) целуете друг друга в щеку.

4. Какая мимика и какие жесты, по вашему мнению, означают во всем мире одно и то же?

Дайте три ответа:

- а) когда качают головой;
- б) когда кивают головой;
- в) когда морщат нос;
- г) когда морщат лоб;
- д) когда подмигивают;
- е) когда улыбаются.

5. Какая часть тела выразительнее всего?

- а) ступни;
- б) ноги;
- в) руки;
- г) кисти;
- д) плечи.

6. Какая часть вашего лица наиболее выразительна, по вашему мнению? Дайте два ответа:

- а) лоб;
- б) брови;
- в) глаза;
- г) нос;
- д) губы;
- е) уголки рта.

7. Когда вы проходите мимо витрины магазина, в которой видно ваше отражение, на что в себе вы обращаете внимание в первую очередь?

- а) как на вас сидит одежда;
- б) на прическу;
- в) на походку;
- г) на осанку;
- д) ни на что.

8. Если кто-то, разговаривая или смеясь, часто прикрывает рот рукой, в вашем представлении это означает, что:

- а) ему есть что скрывать;
- б) у него некрасивые зубы;
- в) он чего-то стыдится.

9. На что вы прежде всего обращаете внимание у вашего собеседника?

- а) на глаза;
- б) на рот;
- в) на руки;
- г) на позу.

10. Если ваш собеседник, разговаривая с вами, отводит глаза, для вас это признак:

- а) нечестности;
- б) неуверенности в себе;
- в) собранности.

11. Можно ли по внешнему виду узнать типичного преступника?

- а) да;
- б) нет;
- в) не знаю.

12. Мужчина заговаривает с женщиной. Он это делает потому, что:

- а) первый шаг всегда делают именно мужчины;
- б) женщина неосознанно дает понять, что хотела бы, чтобы с ней заговорили;
- в) он достаточно мужественен для того, чтобы рискнуть получить от ворот поворот.

13. У вас создалось впечатление, что слова человека не соответствуют тем «сигналам», которые можно уловить из его мимики и жестов. Чему вы больше поверите?

- а) словам;
- б) «сигналам»;
- в) он вообще вызовет у вас подозрение.

14. Поп-звезды представляют публике «жесты», имеющие однозначно эротический характер. Что, по-вашему, за этим кроется?

- а) просто фиглярство;
- б) они «заводят» публику;
- в) это выражение их собственного настроения.

15. Вы смотрите в одиночестве страшную детективную киноленту. Что с вами происходит?

- а) я смотрю совершенно спокойно;
- б) я реагирую на происходящее каждой клеточкой своего существа;
- в) закрываю глаза при особо страшных сценах.

16. Можно ли контролировать свою мимику?

- а) да;
- б) нет;
- в) только отдельные ее элементы.

17. При интенсивном флирте вы «изъясняетесь» преимущественно:

- а) глазами;
- б) руками;
- в) словами.

18. Считаете ли вы, что большинство наших жестов...

- а) «подсмотрены» у кого-то и заучены;
- б) передаются из поколения в поколение;
- в) заложены от природы.

19. Если у человека борода, для вас это признак:

- а) мужественности;
- б) того, что человек хочет скрыть черты своего лица;
- в) того, что этот тип слишком ленив, чтобы бриться.

20. Многие люди утверждают, что правая и левая стороны лица у них отличаются друг от друга. Вы согласны с этим?

- а) да;

- б) нет;  
в) только у пожилых людей.

Ответы:

1. а – 2, б – 4, в – 3
2. а – 1, б – 3, в – 0
3. а – 4, б – 4, в – 3, г – 2, д – 4
4. а – 0, б – 0, в – 1, г – 1, д – 0, е – 1
5. а – 1, б – 2, в – 3, г – 4, д – 2
6. а – 2, б – 1, в – 3, г – 2, д – 3, е – 2
7. а – 1, б – 3, в – 3, г – 2, д – 0
8. а – 3, б – 1, в – 1
9. а – 3, б – 2, в – 2, г – 1
10. а – 3, б – 2, в – 1
11. а – 0, б – 3, в – 1
12. а – 1, б – 4, в – 2
13. а – 0, б – 4, в – 3
14. а – 4, б – 2, в – 0
15. а – 4, б – 0, в – 1
16. а – 0, б – 2, в – 1
17. а – 3, б – 4, в – 1
18. а – 2, б – 4, в – 0
19. а – 3, б – 2, в – 1
20. а – 4, б – 0, в – 2

*77–56 баллов* – у вас отличная интуиция, вы обладаете способностью понимать других людей, у вас есть наблюдательность и чутье. Но вы слишком сильно полагаетесь в своих суждениях на эти качества, слова имеют для вас второстепенное значение. Ваши «приговоры» слишком поспешны, и в этом кроется опасность. Делайте на это поправку, и у вас есть все шансы научиться прекрасно разбираться в людях.

*55–34 баллов* – вам доставляет определенное удовольствие наблюдать за другими людьми, и вы неплохо интерпретируете их мимику и жесты. Но вы еще совсем не умеете использовать эту информацию в реальной жизни, например, для того, чтобы правильно строить свои отношения с окружающими. Вы склонны буквально воспринимать сказанные вам слова и руководствоваться ими.

*33–11 баллов* – язык мимики и жестов для вас – китайская грамота. Вам необыкновенно трудно правильно оценивать людей. И не потому, что вы на это не способны, просто вы не придаете этому значения. Постарайтесь намеренно фиксировать внимание на жестах окружающих вас людей, тренируйте наблюдательность.

## **Тема 11. Когнитивно-поведенческая (когнитивно-бихевиоральная) парадигма в оказании психологической помощи**

### **Задание 1. Я и другие**

Наши клиенты чаще всего обращаются на консультацию с межличностными проблемами. Чтобы помочь такому клиенту, нужно самому быть достаточно успешным в сфере общения. Иначе погружение в конфликт клиента может оживить или усилить собственные проблемы, а это чревато выгоранием специалиста, а то и депрессией. Подумайте над следующими вопросами:

1. Какое место в моей жизни занимает общение с другими людьми:
  - Сколько времени в день я провожу в общении с людьми?
  - Хотелось бы мне проводить с людьми больше времени, или я предпочитаю одиночество?
    - У меня много друзей или очень мало?
    - Много ли времени я провожу со своими друзьями?
    - Можно ли сказать, что моя жизнь переполнена людьми?
    - Можно ли сказать, что в моей жизни слишком мало людей, и я очень часто испытываю чувство одиночества?



- Что для меня предпочтительнее: небольшие компании, большие группы, или я предпочел бы большую часть времени проводить лишь с одним человеком?
- Планирую ли я встречи с другими, или это происходит случайно?
- 2. Что является для меня важным, когда я общаюсь с людьми:
  - Что мне нравится в людях: ум; физическая привлекательность; то, что они ценят то же, что и я; их происхождение? Может быть, я выбираю общество этих людей потому, что они обладают влиянием и властью?
  - Выбираю ли я среди людей тех, кто будет делать то, что я хочу?
  - Выбираю ли я среди людей тех, кто будет принимать решения за нас обоих?
  - Те люди, с которыми я общаюсь, скорее похожи на меня, отличаются от меня, или в чем-то они подобны мне, а в чем-то отличны? В чем?
  - Чувствую ли я, что нуждаюсь в друзьях больше, чем они во мне, или наоборот?
  - Даю ли я другим знать, что хочу от них? Даю ли я им знать прямо, или они выясняют, что я хочу, косвенным путем?
- 3. Как я строю свои отношения с коллегами и друзьями:
  - Нравится ли мне управлять людьми? Позволяю ли я другим управлять мной? Часто ли я уступаю другим?
  - Ожидаю ли я, что со мной будут обращаться как с равным?
  - О чем я прошу моих друзей? О чем мои друзья просят меня?
  - Манипулирую ли я людьми? Легко ли манипулировать мной?
  - Чувствую ли я ответственность за то, что происходит в моих отношениях с другими людьми, или предпочитаю, чтобы все шло своим ходом?
  - Каковы мои отношения с начальством?
  - Не мешают ли мои личные отношения с коллегами выполнять работу?
- 4. Каковы мои основные ценности в межличностном общении:
  - Готов ли я принимать людей такими, какие они есть?
  - Важно ли для меня быть самим собой в общении с другими?
  - В чем я чересчур осторожен и внимателен, общаясь с людьми? С чем связаны мои страхи?
    - Могу ли я общаться с людьми, чьи взгляды, мнения, поведение отличны от моих?
    - Есть ли у меня предрассудки в отношении других людей?
    - Обсуждаю ли я свои взгляды и представления с другими?
    - Могу ли я придавать такое значение отношениям (например, дружеским), что они могут повлиять на мою работу и другие занятия?
      - Готов ли я работать, рисковать, ставить себя на место другого для того, чтобы обогатить свое общение с людьми?

## **Тема 12. Когнитивная парадигма в оказании психологической помощи**

### **Задание 1. Тест на эмпатию (И. М. Юсупов)**

Отвечая на каждое из 36 утверждений, приписывайте ответам следующие числа: 0 – ответу «не знаю»; 1 – «нет, никогда»; 2 – «иногда»; 3 – «часто»; 4 – «почти всегда» и 5 – «да, всегда».

1. Мне больше нравятся книги о путешествиях, чем книги из серии «Жизнь замечательных людей».
2. Взрослых детей раздражает забота родителей.
3. Мне нравится размышлять о причинах успехов и неудачах других людей.
4. Среди всех музыкальных передач предпочитаю передачи о современной музыке.
5. Чрезмерную раздражительность и несправедливые упреки больного надо терпеть, даже если они продолжают годами.
6. Больному человеку можно помочь даже словом.
7. Посторонним людям не следует вмешиваться в конфликт между двумя лицами.
8. Старые люди, как правило, обидчивы без причин.
9. Когда в детстве слушал грустную историю, на мои глаза сами по себе наворачивались слезы.
10. Раздраженное состояние моих родителей влияет на мое настроение.
11. Я равнодушен к критике в мой адрес.
12. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами.

13. Я всегда прощал все родителям, даже если они были неправы.
14. Если лошадь плохо тянет, ее нужно хлестать.
15. Когда я читаю о драматических событиях в жизни людей, то чувствую, словно это происходит со мной.
16. Родители относятся к своим детям справедливо.
17. Видя ссорящихся подростков или взрослых, я вмешиваюсь.
18. Я не обращаю внимания на плохое настроение моих родителей.
19. Я подолгу наблюдаю за поведением животных, откладывая другие дела.
20. Фильмы и книги могут вызвать слезы только у несерьезных людей.
21. Мне нравится наблюдать за выражением лиц и поведением незнакомых людей.
22. В детстве я приводил домой кошек и собак.
23. Все люди необоснованно озлоблены.
24. Глядя на постороннего человека, мне хочется угадать, как сложится его жизнь.
25. В детстве младшие по возрасту ходили за мной по пятам.
26. При виде покалеченного животного я стараюсь ему чем-то помочь.
27. Человеку станет легче, если внимательно слушать его жалобы.
28. Увидев уличное происшествие, я стараюсь не попадать в число свидетелей.
29. Младшим нравится, когда я предлагаю им свою идею, дело или развлечение.
30. Люди преувеличивают способность животных чувствовать настроение своих хозяев.
31. Из затруднительной конфликтной ситуации человек должен выходить самостоятельно.
32. Если ребенок плачет, на то есть свои причины.
33. Молодежь должна удовлетворять любые просьбы и чудачества стариков.
34. Мне хотелось разобраться, почему некоторые мои одноклассники иногда были задумчивы.
35. Беспорядочных домашних животных следует отлавливать и уничтожать.
36. Если мои друзья начинают обсуждать со мной свои личные проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.

Прежде чем подсчитать полученные результаты, проверьте степень откровенности, с которой вы отвечали. Не ответили ли вы «не знаю» на некоторые из утверждений под номерами: 3, 9, 11, 13, 28, 36, а также не пометили ли пункты 11, 13, 15, 27 ответами «да, всегда»? Если это так, то вы не пожелали быть откровенными перед собой, а в некоторых случаях стремились выглядеть в лучшем свете. Результатам тестирования можно доверять, если по всем перечисленным утверждениям вы дали не более трех неискренних ответов, при четырех же следует сомневаться в их достоверности, а при пяти – можете считать, что работу выполнили напрасно. Теперь просуммируйте все баллы, приписанные ответам на вопросы пунктов: 2, 5, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 19, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 29 и 32. Соотнесите результат со шкалой развитости эмпатичных тенденций.

*Если вы набрали от 82 до 90 баллов* – это очень высокий уровень эмпатичности. У вас болезненно развито сопереживание. В общении, как барометр, тонко реагируете на настроение собеседника, еще не успевшего сказать ни слова. Вам трудно от того, что окружающие используют вас в качестве громоотвода, обрушивая на вас эмоциональное состояние. Плохо чувствуете себя в присутствии «тяжелых» людей. Взрослые и дети охотно доверяют вам свои тайны и идут за советом. Нередко испытываете комплекс вины, опасаясь причинить людям хлопоты; не только словом, но даже взглядом боитесь задеть их. В то же время сами очень ранимы. Можете страдать при виде покалеченного животного или не находить себе места от случайного холодного приветствия вашего шефа. Ваша впечатлительность порой долго не дает заснуть. Будучи в расстроенных чувствах, нуждаетесь в эмоциональной поддержке со стороны. При таком отношении к жизни вы близки к невротическим срывам. Побеспокойтесь о психическом здоровье.

*От 63 до 81 балла* – высокая эмпатичность. Вы чувствительны к нуждам и проблемам окружающих, великодушны, склонны многое им прощать. С неподдельным интересом относитесь к людям. Вам нравится «читать» их лица и «заглядывать» в их будущее, вы эмоционально отзывчивы, общительны, быстро устанавливаете контакты с окружающими и

находите общий язык. Должно быть, и дети тянутся к вам. Окружающие ценят вашу душевность. Вы стараетесь не допускать конфликтов и находить компромиссные решения. Хорошо переносите критику в свой адрес. В оценке событий больше доверяете своим чувствам и интуиции, чем аналитическим выводам. Предпочитаете работать с людьми, нежели в одиночку. Постоянно нуждаетесь в социальном одобрении своих действий. При всех перечисленных качествах вы не всегда аккуратны в точной и кропотливой работе. Не стоит особого труда вывести вас из равновесия.

*От 37 до 62 баллов* – нормальный уровень эмпатичности, присущий подавляющему большинству людей. Окружающие не могут назвать вас «толстокожим», но в то же время вы не относитесь к числу особо чувствительных лиц. В межличностных отношениях судить о других более склонны по их поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям. Вам не чужды эмоциональные проявления, но в большинстве своем они находятся под самоконтролем. В общении внимательны, стараетесь понять больше, чем сказано словами, но при излишнем влиянии чувств собеседника теряете терпение. Предпочитаете деликатно не высказывать свою точку зрения, не будучи уверенным, что она будет принята. При чтении художественных произведений и просмотре фильмов чаще следите за действием, чем за переживаниями героев. Затрудняетесь прогнозировать развитие отношений между людьми, поэтому случается, что их поступки оказываются для вас неожиданными. У вас нет раскованности чувств, и это мешает вашему полноценному восприятию людей.

*12–36 баллов* – низкий уровень эмпатичности. Вы испытываете затруднения в установлении контактов с людьми, неуютно чувствуете себя в большой компании. Эмоциональные проявления в поступках окружающих подчас кажутся вам непонятными и лишены смысла. Отдаете предпочтение уединенным занятиям конкретным делом, а не работе с людьми. Вы – сторонник точных формулировок и рациональных решений. Вероятно, у вас мало друзей, а тех, кто есть, цените больше за деловые качества и ясный ум, чем за чуткость и отзывчивость. Люди платят вам тем же. Бывает, когда чувствуете свою отчужденность, окружающие не слишком жалуют вас вниманием. Но это поправимо, если вы раскроете панцирь и станете пристальнее всматриваться в поведение близких и принимать их проблемы как свои.

*11 баллов и менее* – очень низкий уровень. Эмпатичные тенденции личности не развиты. Затрудняетесь первым начать разговор, держитесь особняком среди сослуживцев. Особенно трудны контакты с детьми и лицами, которые намного старше вас. В межличностных отношениях нередко оказываетесь в неловком положении. Во многом не находите взаимопонимания с окружающими. Любите острые ощущения, спортивные состязания предпочитаете искусству. В деятельности слишком сконцентрированы на себе. Вы можете быть очень продуктивны в индивидуальной работе, во взаимодействии же с другими не всегда выглядите в лучшем свете. Болезненно переносите критику в свой адрес, хотя можете на нее бурно не реагировать. Необходима гимнастика чувств.

### **Тема 13. Конструктивистская парадигма в оказании психологической помощи** **Задание 1. Трудный случай**

Как-то мой дипломник пожаловался на отсутствие эффекта в работе со своим, как он его назвал, «подопытным кроликом». Лед тронулся после того, как студент проделал упражнение, которое может помочь в подобном случае и вам. Представьте, что вы считаете своего трудного клиента ненормальным и хотите сделать его нормальным. Почувствуйте свою ответственность за этого клиента. Обратите внимание, что этому человеку чего-то недостает, это ущербная личность. Почувствуйте, что он, в общем-то, не стоит ваших усилий.

Теперь встряхнитесь и отбросьте это. Взгляните на уникальность этого человека. Что изменится, если вы примете его таким, какой он есть? Если вы воспримите особенности этого человека не как что-то, от чего нужно избавиться, а как часть условий его бытия? Как бы вы себя чувствовали на его месте? Как бы он чувствовал себя, если бы у него было к этому такое же отношение?

### **Тема 14. Гуманистическая парадигма в оказании психологической помощи** **Задание 1. Техника столкновения с ограничениями реальности.**

Поскольку в жизни любого человека периодически возникают объективно неблагоприятные ситуации, эта техника направлена на изменение точки зрения пациента. Такое изменение имеет несколько разновидностей.

Во-первых, психотерапевт может помочь определить те жизненные сферы, на которые пациент в силах продолжать влиять, несмотря на возникшие ограничения. Так, например, изменить факт тяжелого заболевания не в силах никто, но только от человека зависит, занять ли ему по отношению к этому факту позицию пассивной жертвы или попытаться найти аристос — «наилучшее в данной ситуации» (классические примеры — «настоящий человек» А. Маресьев, цирковой артист В. Дикуль и т. п.).

Во-вторых, психотерапевты могут изменить существующую установку по отношению к тем ограничениям, которые изменить нельзя. Речь идет как о принятии существующей в жизни несправедливости, так и о рефрейминге по типу «если не можешь поменять ситуацию, поменяй свое отношение к ней».

В. Франкл проиллюстрировал этот вид изменений следующим анекдотом: «Во время Первой мировой войны военный врач-еврей сидел в окопе вместе со своим другом неевреем, полковником из аристократов, когда начался массированный обстрел. Поддразнивая его, полковник сказал: "Вы ведь боитесь, не так ли? Это лишнее доказательство превосходства арийской расы над семитской", — "Разумеется, я боюсь, — ответил доктор, — но кто обладает превосходством? Если бы вы, дорогой полковник, боялись так, как я, вы бы уже давно удрали"».

### ***Задание 2. Рисунок себя.***

Задача этого упражнения - представить себя группе, не прибегая к словам. Это может быть: иллюстрация вашего образа жизни, ваши ценности и интересы, ваше мироощущение, метафора, отражающая вас в целом или мир, в котором вы живёте.

## **Тема 15. Парадигма транзактного анализа в оказании психологической помощи**

### ***Задание 1. «Транзактный анализ».***

Задание предлагает, вспомнить прошедший день, отметить те случаи, когда человек вел себя по отношению к другим как Контролирующий Родитель: позитивный или негативный. Также надо вспомнить, кого из родителей пациент копировал в каждом случае.

### ***Задание 2.***

Вспомните последний случай, когда кто-либо отвечал вам из своего Ребенка. Какие поведенческие факторы другого человека вы интерпретируете как исходящие из Ребенка? Было ли это реагирование на вашего Контролирующего или Воспитывающего Родителя? Представьте свой анализ в виде конспекта

Пример: Последний случай был на работе, одна наша сотрудница экстренно решила уволиться после открытого конфликта на собрании с руководителем. Так как я коуч в этой организации, то пригласил данную сотрудницу на разговор, но до этого она уже успела мне сказать об увольнении. Ей не так важно было само увольнение, как момент «верните меня», во время беседы она все больше переводила разговор в русло Ребенок-Родитель, «похвалите меня», «любите меня» иначе я уйду. Было четкое реагирование на моего Воспитывающего Родителя.

Я переводил разговор плавно на Взрослый-Взрослый, не поддаваясь «детской» манипуляции). Обозначил все плюсы данной сотрудницы, проговорил ей их, так же обсудили плюсы и минусы ее ухода и дал время подумать.

Эта сотрудница очень ценный кадр, но играть в ее игру мы с руководителем были не намерены) «Ребенок» бунтовал, пытаюсь оказать влияние на вышестоящих.

Лучшим решением было не контактировать с «Ребенком», а договориться с ее «Взрослым».

Спустя 4 дня она сама подошла к руководителю, у них состоялся разговор «по душам» и она осталась работать дальше.

## **Тема 16. Парадигма телесно-ориентированной терапии в оказании психологической помощи**

### ***Задание 1. Медитативные психотехники***

Медитативные психотехники берут свои истоки из буддизма и йоги. На их освоение потребуется какое-то время, но результат того стоит. Медитация заставляет сосредоточиться на своем теле и дает возможность ощутить энергетические потоки внутри него. Она позволяет вернуть разболтанной психике целостность и формирует новые недостающие психологические качества.

Медитация – отличный метод релаксации. Если сосредоточиться на какой-то одной мысли или точке тела, все остальные мышцы лишатся напряжения и негативная энергия уйдет.

В чем отличие телесно ориентированной психотерапии от других методов? С самого начала использования метода, еще со времени появления упражнений Райха, было ясно, что это уникальное для психотерапии явление. Во-первых, здесь не нужны были долгие разговоры, обсуждение снов, погружение в детские воспоминания. Можно было совсем обойтись без слов. К травме пациента психотерапевт добирался через тело.

Все упражнения телесно ориентированной терапии воздействовали бережно, быстро, максимально щадяще к психике клиента. В этом основные преимущества телесной психотерапии. К тому же методика Райха убивала сразу двух зайцев – вместе с душевным здоровьем, возвращала и телесное.

Подготовьте и проведите медитацию.

## **Тема 17. Неклассические парадигмы в оказании психологической помощи**

### ***Задание 1. Полюбите себя***

Составьте как можно более подробный список причин, по которым вы не можете полюбить себя. Теперь вычеркните все то, что относится к общим правилам, принципам типа: «Любить себя нескромно», «Человек должен любить других, а не себя». Подобные высказывания – лишь ширма, за которой неудачник прячется от реальных причин своих неудач. Поэтому пусть в списке останется лишь то, что связано лично с вами.

Теперь перед вами список ваших недостатков. Этот список, короткий или длинный, список того, что портит вам жизнь. Прежде всего подумайте: если бы эти недостатки принадлежали не вам, а какому-нибудь другому человеку, которого вы очень любите, какие из них вы простили бы ему или, может быть, посчитали даже интересной изюминкой? Вычеркните эти черты, они не смогли помешать вам полюбить другого человека и, следовательно, не могут помешать полюбить себя.

Отметьте те милые слабости и недостатки, которые вы могли бы помочь преодолеть любимому человеку. Почему бы вам не сделать то же самое для себя? Выпишите их в отдельный список, а из этого вычеркните. С теми, что остались, давайте поступим таким образом: скажем себе, что они у нас есть, надо научиться жить с ними и думать, как с ними справиться. Мы же не откажемся от любимого человека, если узнаем, что некоторые его привычки нас не очень устраивают.

## **Тема 18. Консультирование в сети Интернет**

### ***Задание 1. Профессиональный почерк.***

Цель: выявление эталонного варианта психологической деятельности.

Группе предлагается описать разные стили (или хотя бы отдельные черты, «штрихи» разных стилей) успешной работы по профессии «психолог», свойственные людям, различающимся по своим личностным качествам, возрасту, полу.

Геннадий П., 28 лет, окончил МГУ, мать и отец - врачи, не женат, остроумен, общителен.

Алия З., 42 года, окончила МПГУ, мать-одиночка, интеллигентная, деликатная дама.

Татьяна П., 46 лет, окончила МГУ, кандидат психологических наук, замужем, двое детей, серьезна, ответственна.

Федор Н., 39 лет, окончил Пермский политехнический институт, «сертифицированный» психолог, женат, трое детей, имеет собственную практику, инициативен, предприимчив.

Оксана Ф., 24 г., выпускница РГГУ, не замужем, интересная, обаятельная и сентиментальная девушка.

Ольга Н., 31 год, окончила Ростовский университет, не замужем, умная, экстравагантная

дама.

Арсений К., 59 лет, окончил Ленинградский (Санкт-Петербургский университет), женат, 1 ребенок, авторитетен и авторитарен.

Ильгиз Р., 34 года, окончил Казанский университет, женат, детей четверо, «генератор» идей, заводила.

Глеб Д., 27 лет, выпускник небюджетного вуза МОСУ, женат, детей нет, самостоятельный, ответственный человек.

Обсуждение: проанализировать составляющие успешной работы, сравнить общие и различные компоненты.