

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Тольяттинский государственный университет
Гуманитарно-педагогический институт

ПСИХОТЕРАПИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Электронное
учебно-методическое
пособие

Составитель
Е.В. Некрасова



УДК 615.851:159.9(075.8)

ББК 88.94+88.92я73

Рецензенты:

канд. психол. наук, преподаватель Тольяттинского
медицинского колледжа *В.А. Пересыпкин*;
канд. психол. наук, доцент кафедры «Дошкольная педагогика,
прикладная психология» Тольяттинского государственного
университета *Т.Ю. Плотникова*.

Психотерапия и психологическое консультирование : электронное учебно-методическое пособие / сост. Е.В. Некрасова. — Тольятти : Изд-во ТГУ, 2020. — 1 оптический диск. — ISBN 978-5-8259-1510-4.

Учебно-методическое пособие составлено в соответствии с федеральным государственным стандартом высшего образования. В нем раскрываются основные аспекты психотерапии и психологического консультирования личности.

Предназначено для студентов направления подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование», профиль «Психология и педагогика дошкольного образования», очной и заочной форм обучения.

Текстовое электронное издание.

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом Тольяттинского государственного университета.

Минимальные системные требования: IBM PC-совместимый компьютер: Windows XP/Vista/7/8; ПИИ 500 МГц или эквивалент; 128 Мб ОЗУ; SVGA; CD-ROM; Adobe Acrobat Reader.

© ФГБОУ ВО «Тольяттинский
государственный университет», 2020



Редактор *Е.В. Пилясова*
Корректор *О.П. Корабельникова*
Технический редактор *Т.Г. Ищенко*
Компьютерная верстка: *Л.В. Сызганцева*
Художественное оформление,
компьютерное проектирование: *Г.В. Карасева*

Дата подписания к использованию 28.05.2020.

Объем издания 1,7 Мб.

Комплектация издания: компакт-диск, первичная упаковка.

Заказ № 1-44-19.

Издательство Тольяттинского государственного университета
445020, г. Тольятти, ул. Белорусская, 14,
тел. 8 (8482) 53-91-47, www.tltsu.ru

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
Раздел I. ЛЕКЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ	8
Тема 1.1. Психотерапия и психологическое консультирование: цели и задачи, методы	8
Тема 1.2. Структура психотерапевтического и консультативного процессов	10
Тема 1.3. Базовые вербальные микротехники психотерапии и психологического консультирования	14
Тема 1.4. Позиции клиента и консультанта в психотерапии и консультировании	16
Тема 1.5. Консультирование по принятию решения	18
Тема 1.6. Влияние профессиональной деятельности на личность консультанта	20
Раздел II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	23
Тема 2.1. Методологические основы психотерапии и психологического консультирования	23
Тема 2.2. Модель развития личности в норме и патологии	25
Тема 2.3. Психологическое пространство консультирования. Консультативный контакт. Схема первичной встречи	27
Тема 2.4. Терапевтический климат, его компоненты	29
Тема 2.5. Отработка коммуникативных техник	31
Тема 2.6. Анализ коммуникативных техник в процессе консультирования	34
Тема 2.7. «Спасательство» в психотерапии и психологическом консультировании	36
Тема 2.8. Стили консультирования и позиции консультанта	38
Тема 2.9. Этапы принятия решения. Отработка техник консультирования по принятию решений	41
Тема 2.10. Кризисная интервенция	43

Тема 2.11. Личность в кризисе. Особенности протекания кризиса. Типы кризисов. Техники кризисной интервенции	45
Тема 2.12. Семейное консультирование. Семейная системная терапия. Консультирование по вопросам детско-родительских отношений	47
Тема 2.13. Профессиональные качества консультанта и психотерапевта	48
ПРИМЕРНЫЙ СПИСОК ВОПРОСОВ ДЛЯ ЭКЗАМЕНА	50
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	53
ГЛОССАРИЙ	55

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время психотерапия и психологическое консультирование являются основными видами психологической помощи людям. Это виды профессиональной помощи психолога и психотерапевта. Но в том или ином виде психологическую помощь и поддержку оказывают специалисты и других профессий. Психологическое консультирование с элементами психотерапии проводят также педагоги, учителя-логопеды, социологи, учителя-дефектологи.

В данном пособии представлено краткое описание лекционных и практических занятий, тестовые задания, библиографический список, глоссарий по курсу «Психотерапия и психологическое консультирование».

Цель курса – обеспечить формирование специальной профессиональной компетенции в области психотерапии и психологического консультирования и практической готовности к решению профессиональных психолого-педагогических задач.

Задачи:

1. Обеспечить усвоение базовой системы научных знаний об основных зарубежных и отечественных теоретических концепциях психотерапии и психологического консультирования.
2. Ознакомить с принципами психологической помощи людям, практическими методами, техниками и приемами психотерапии и психологического консультирования лиц с ограниченными возможностями здоровья и воспитывающих их лиц.
3. Сформировать готовность использовать знания и умения, полученные при прохождении курса, в будущей профессиональной деятельности.

Данная дисциплина (учебный курс) относится к дисциплинам по выбору вариативной части.

Она базируется на освоении курсов «Введение в профессию», «Общая и экспериментальная психология», «Коррекционная педагогика и специальная психология», «Психология детства», «Психолого-педагогическая диагностика».

Общий объем дисциплины составляет 108 часов. Предусмотрены лекции и практические занятия, выполнение самостоятельных работ. Обучение данному курсу проводится в последнем семестре.

При проведении аудиторных занятий используются следующие методы обучения: дискуссия, групповой опрос, анализ конкретных ситуаций, метод работы в группах. Изучение курса завершается экзаменом.

Раздел I. ЛЕКЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ

Тема 1.1. Психотерапия и психологическое консультирование: цели и задачи, методы

Вопросы для обсуждения

1. Понятия психотерапии и психологического консультирования.
2. Цели и задачи психотерапии и консультирования.
3. Основные методы психотерапии и консультирования.

Ключевые понятия

Психологическим консультированием называется особая область практической психологии, связанная с оказанием со стороны специалиста-психолога непосредственной психологической помощи людям, которые нуждаются в ней, в виде советов и рекомендаций.

Психотерапия – это:

- система лечебных воздействий на психику и, через психику, на организм человека;
- специфическая эффективная форма воздействия на психику человека в целях обеспечения и сохранения его здоровья;
- процесс лечебного воздействия на психику больного или группы больных, объединяющий лечение и воспитание.

Основная цель консультирования и психотерапии – помочь человеку сделать его жизнь лучше.

Задача консультирования – помочь человеку решить конкретную проблему, осложняющую его жизнь, и научить его самостоятельно справляться с подобными ситуациями в дальнейшем.

Задача психотерапии – помочь человеку кардинально пересмотреть свою жизнь, открыть для себя самого себя, научиться видеть в себе, в своих отношениях, в отношениях с другими и с реальностью целостную непрерывную жизнь.

Методология составляет основу психологии и психотерапии.

В теории содержатся идеи, организующие ключевые принципы психологической помощи.

Практика психологической помощи означает применение теории, методики непосредственно в работе с клиентом.

Тестовые задания для самоконтроля

1. Какое из понятий означает применение принципов психической гигиены, психологии развития человека в ходе когнитивных, аффективных, бихевиоральных или системных воздействий и стратегий?

- а) консультирование
- б) профилактика
- в) превенция
- г) коррекция

2. Цели психологического консультирования включают

- а) способствование изменению поведения
- б) развитие навыков преодоления трудностей
- в) развитие умений завязывать и поддерживать межличностные отношения
- г) облегчение самореализации и повышение потенциала личности
- д) развитие личности
- е) формирование педагогической компетенции

3. В чем заключается реализация цели психологического консультирования «обеспечение эффективного принятия жизненно важных решений»?

- а) клиент учится в процессе консультирования эффективно распределять время и энергию, исследованию полей ценностей, в которых происходит принятие решений
- б) преодоление эмоциональных стрессов
- в) оценка свойств своей личности
- г) понимание влияния установок на принятие решений
- д) развитие когнитивных навыков
- е) развитие межличностных отношений

4. Укажите модели современной психотерапии.

- а) медицинская
- б) парапсихологическая
- в) историческая
- г) психологическая

5. В какой модели психотерапия рассматривается как форма воздействия на психику?

- а) медицинская модель
- б) психологическая модель
- в) педагогическая модель
- г) историческая модель

6. Система лечебных воздействий на психику и, через психику, на организм человека — это

- а) психотерапия
- б) коррекция
- в) диагностика
- г) консультирование

7. Специфическая форма воздействия на психику человека в целях обеспечения и сохранения его здоровья (в медицинской модели) — это

- а) коррекция
- б) психотерапия
- в) консультирование
- г) диагностика

Тема 1.2. Структура психотерапевтического и консультативного процессов

Вопросы для обсуждения

1. Стадии психотерапевтического и консультативного процессов.
2. Консультативный контакт.
3. Условия процесса консультирования и психотерапии.
4. Личностные качества консультанта и психотерапевта.

Ключевые понятия

Структура психотерапевтического и консультативного процессов

1. Исследование проблем.
2. Двумерное определение проблем.
3. Идентификация альтернатив.
4. Планирование.

5. Деятельность.
6. Оценка и обратная связь.

Консультативный контакт — это уникальный динамичный процесс, во время которого один человек помогает другому использовать внутренние ресурсы для развития в позитивном направлении и актуализировать потенциал осмысленной жизни.

Условия консультирования

1. Два лица находятся в психологическом контакте.
2. Первый персонаж, назовем его «клиентом», пребывает в состоянии психического расстройства, раним и встревожен.
3. Второй персонаж, назовем его «консультантом», активно участвует в общении.
4. Консультант испытывает безусловное уважение к клиенту.
5. Консультант переживает эмпатию, приняв точку зрения клиента, и дает это ему понять.
6. Эмпатическое понимание и безусловное уважение консультанта передаются клиенту даже при минимальной выраженности.

Личностные качества консультанта

1. Необходим искренний интерес к людям и подлинное желание помочь им.
2. Во время консультирования все внимание следует уделять клиенту, нельзя заниматься посторонними делами.
3. Надо предоставить клиенту максимальную возможность высказаться. Не следует проявлять излишнее любопытство.
4. Необходимо соблюдать профессиональную тайну.
5. Следует помочь клиенту почувствовать себя непринужденно во время консультативных встреч.
6. К проблемам клиента необходимо относиться без осуждения.

Тестовые задания для самоконтроля

1. Что подразумевает первичное структурирование (М. Сох)?

- а) личное присутствие консультанта (психотерапевта) в терапевтическом пространстве и значение этого присутствия для клиента
- б) деятельность консультанта
- в) взаимосвязь консультанта с клиентом
- г) присутствие клиента

2. Что подразумевает вторичное структурирование (М. Сох)?

- а) личное присутствие консультанта (психотерапевта) в терапевтическом пространстве и значение этого присутствия для клиента
- б) деятельность консультанта, обеспечивающая максимальный уровень раскрытия клиентов
- в) взаимосвязь консультанта с клиентом
- г) присутствие клиента

3. Установите последовательность стадий процесса консультирования.

- а) исследование проблем
- б) идентификация альтернатив
- в) планирование
- г) деятельность
- д) двумерное определение проблем
- е) оценка и обратная связь

4. На какой стадии осуществляется установление контакта с клиентом, достижение обоюдного доверия, поощрение стремления клиента к углубленному рассмотрению проблем?

- а) исследование проблем
- б) двумерное определение проблем
- в) идентификация альтернатив
- г) планирование
- д) деятельность
- е) оценка и обратная связь

5. На какой стадии осуществляется критическая оценка выбранных альтернатив решения, составление плана реалистичного решения проблем?

- а) исследование проблем
- б) двумерное определение проблем
- в) идентификация альтернатив
- г) планирование
- д) деятельность
- е) оценка и обратная связь

6. На какой стадии осуществляется установление эмоциональных и когнитивных аспектов проблемы?

- а) исследование проблем
- б) двумерное определение проблем
- в) идентификация альтернатив
- г) планирование
- д) деятельность
- е) оценка и обратная связь

7. На какой стадии осуществляется совместная оценка уровня достижения цели и обобщение достигнутых результатов?

- а) исследование проблем
- б) двумерное определение проблем
- в) идентификация альтернатив
- г) планирование
- д) деятельность
- е) оценка и обратная связь

Тема 1.3. Базовые вербальные микротехники психотерапии и психологического консультирования

Вопросы для обсуждения

1. Постановка вопросов в психотерапии и консультировании.
2. Техники воздействия в процессе консультирования.

Ключевые понятия

Правила постановки вопросов

1. Правильно задавать вопросы открытого типа:
 - вопросы «Кто?», «Что?»;
 - вопрос «Почему?»;
 - вопрос «Как?».
2. Нельзя задавать несколько вопросов одновременно.
3. Нельзя вопросом опережать ответ.

Техники воздействия в процессе интервью

1. Интерпретация – альтернативное видение реальности, изменение настроения клиента.
2. Директива – показывает желаемое для психолога действие.
3. Информация – новые сведения.
4. Самораскрытие – установление раппорта, я-предложения психолога.
5. Обратная связь – конкретные данные для самовосприятия.
6. Логическая последовательность – дает клиенту возможность предвидеть результаты его действий.
7. Резюме – проясняет, чего добились психолог и клиент в ходе беседы.
8. Поощрение – проработка специфических слов и их смысла для клиента.
9. Пересказ – активизирует обсуждение, показывает уровень понимания.
10. Отражение чувств – открывает чувства.
11. Обобщающее резюме – проясняет направление беседы.

Тестовые задания для самоконтроля

1. Как называется метод воздействия в процессе интервью, когда психолог раскрывает клиенту логические следствия его мышления и поведения?

- а) самораскрытие
- б) директива
- в) обратная связь
- г) логическая последовательность

2. Как называется метод воздействия в интервью, когда психолог делится личным опытом и переживаниями?

- а) совет
- б) директива
- в) самораскрытие
- г) обратная связь

3. Как называется метод воздействия в процессе интервью, который психолог проводит в конце встречи?

- а) совет
- б) домашнее задание
- в) воздействующее резюме
- г) обратная связь

4. Как называется метод воздействия, в котором психолог говорит клиенту, какое действие предпринять?

- а) интерпретация
- б) совет
- в) директива
- г) самораскрытие

5. Формулирование предположений о развитии патологического состояния в определенных обстоятельствах называют

- а) объяснением
- б) формальной классификацией
- в) прогнозом
- г) общей психологической оценкой

6. Как называется метод воздействия в процессе интервью, когда психолог делает пожелание, дает домашние задания клиенту?

- а) интерпретация
- б) директива
- в) самораскрытие
- г) совет

7. Как называется метод воздействия в процессе интервью, когда психолог задает новые рамки, в которых клиент может увидеть ситуацию?

- а) интерпретация
- б) совет
- в) директива
- г) самораскрытие

Тема 1.4. Позиции клиента и консультанта в психотерапии и консультировании

Вопросы для обсуждения

1. Позиции клиента в консультировании и психотерапии.
2. Позиции консультанта в консультировании и психотерапии.
3. Стили консультирования.

Ключевые понятия

Позиции консультанта

1. Позиция «консультант-советчик».
2. Позиция «консультант-помощник».
3. Позиция «консультант-эксперт».

Выделяют также позиции консультанта в соответствии с моделью Э. Берна:

1. Взаимодействие на равных (партнерская позиция).
2. Взаимодействие с позиции «сверху».
3. Взаимодействие с позиции «снизу».

Типы клиентов

1. Деловая ориентация:
 - а) адекватная деловая ориентация;
 - б) неадекватная деловая ориентация.
2. Рентная ориентация:
 - а) обаятельный рантье;
 - б) требовательный рантье.

Тестовые задания для самоконтроля

1. Как называется позиция консультанта, когда консультант дает только информацию и прямые рекомендации?

- а) консультант-помощник
- б) консультант-советчик
- в) консультант-эксперт

2. Как называется позиция консультанта, когда консультант оказывает помощь клиенту в нахождении внутреннего решения?

- а) консультант-помощник
- б) консультант-советчик
- в) консультант-эксперт

3. Как называется позиция консультанта, когда консультант показывает клиенту возможные варианты решения проблемной ситуации?

- а) консультант-помощник
- б) консультант-советчик
- в) консультант-эксперт

4. Укажите вид ориентации клиента, когда он искренне заинтересован в решении проблемы.

- а) адекватная деловая ориентация
- б) неадекватная деловая ориентация
- в) адекватная рентная ориентация
- г) неадекватная рентная ориентация

5. Укажите вид ориентации клиента, когда он преувеличивает возможности консультанта.

- а) адекватная деловая ориентация
- б) неадекватная деловая ориентация
- в) адекватная рентная ориентация
- г) неадекватная рентная ориентация

6. Укажите вид ориентации клиента, когда он считает, что его откровенность, страдание, обаяние и доверие к консультанту – тот капитал, с которого он неизбежно получит процент в виде переложения ответственности на плечи консультанта.

- а) адекватная деловая ориентация
- б) неадекватная деловая ориентация
- в) адекватная рентная ориентация
- г) неадекватная рентная ориентация

7. Укажите вид ориентации клиента, когда он хочет получить «процент» уже от самой позиции посетителя консультации.

- а) адекватная деловая ориентация
- б) неадекватная деловая ориентация
- в) адекватная рентная ориентация
- г) неадекватная рентная ориентация

Тема 1.5. Консультирование по принятию решения

Вопросы для обсуждения

1. Модель консультирования по принятию решений.
2. Основные стадии консультирования по принятию решений.
3. Культурные и индивидуальные проблемы.

Ключевые понятия

Модель консультирования по вопросам принятия решений состоит из следующих стадий:

1. Взаимопонимание/структурирование.
2. Сбор информации. Выделение проблемы, идентификация потенциальных возможностей клиента.
3. Желаемый результат (к чему хочет прийти клиент).

4. Выработка альтернативных решений.
5. Обобщение. Переход от обучения к действию.

Тестовые задания для самоконтроля

1. Как называется стадия консультирования по принятию решений, когда клиент и консультант устанавливают отношения?

- а) сбор информации
- б) желаемый результат
- в) выработка альтернативных решений
- г) взаимопонимание

2. Как называется стадия консультирования по принятию решений, когда консультант идентифицирует проблему клиента?

- а) сбор информации
- б) желаемый результат
- в) выработка альтернативных решений
- г) взаимопонимание

3. Как называется стадия консультирования по принятию решений, когда клиент озвучивает желаемый результат консультирования?

- а) обобщение
- б) желаемый результат
- в) выработка альтернативных решений
- г) взаимопонимание

4. Как называется стадия консультирования по принятию решений, когда консультант использует творческий подход в поиске возможных решений проблемы клиента?

- а) обобщение
- б) желаемый результат
- в) выработка альтернативных решений
- г) взаимопонимание

5. Как называется стадия консультирования по принятию решений, когда консультант подводит итоги проделанной работы во время консультирования?

- а) обобщение
- б) желаемый результат

- в) выработка альтернативных решений
- г) взаимопонимание

6. Как называется прием консультирования, когда консультант подбадривает клиента?

- а) активное слушание
- б) поддержка клиента
- в) прояснение потребностей и желаний клиента

7. Как называется прием консультирования, когда консультант помогает клиенту понять свои желания и нужды?

- а) активное слушание
- б) поддержка клиента
- в) прояснение потребностей и желаний клиента

Тема 1.6. Влияние профессиональной деятельности на личность консультанта

Вопросы для обсуждения

1. Профессиональные особенности консультанта и психотерапевта.
2. Синдром эмоционального выгорания.
3. Принципы консультирования и психотерапии.

Ключевые понятия

Воздействие не всегда заметно со стороны, но его настоящую цену чувствует сам консультант. Выделяют несколько важных аспектов профессиональных особенностей консультантов:

1. Угроза утратить идентичность и «раствориться» в клиентах.
2. Отрицательные последствия могут сказаться на личной жизни.
3. Угроза психических нарушений.

Синдром эмоционального выгорания – сложный психофизиологический феномен, который определяется как эмоциональное, умственное и физическое истощение из-за продолжительной эмоциональной нагрузки.

Основные принципы психотерапии и психологического консультирования:

1. «Не навреди!»
2. Запрет давать советы.
3. Конфиденциальность.
4. Компетентность.
5. Невмешательство.
6. Разграничение личных и профессиональных отношений.

Тестовые задания для самоконтроля

1. Назовите принцип психологического консультирования. «Этическими стандартами психоанализа запрещено вступать в сексуальные отношения с клиентом или применять к нему насилие, даже если клиент просит об этом».

- а) отказ от личных и социальных отношений с клиентом
- б) отказ от советов
- в) достаточная квалификация
- г) конфиденциальность

2. Какой принцип психологического консультирования рекомендует скрывать подлинные имена и другие обстоятельства, которые могут помочь заинтересованным лицам узнать, кто именно был клиентом?

- а) принцип конфиденциальности
- б) принцип невмешательства
- в) принцип отказа от советов
- г) принцип достаточной квалификации

3. Какой принцип психологического консультирования гласит, что консультант не должен вмешиваться в личную жизнь клиента и в решения, которые клиент принимает относительно важных для него жизненных ситуаций?

- а) принцип невмешательства
- б) принцип отказа от советов
- в) принцип достаточной квалификации
- г) принцип конфиденциальности

4. К этическим принципам психологического консультирования относятся

- а) принцип конфиденциальности
- б) принцип невмешательства
- в) принцип отказа от советов
- г) принцип достаточной квалификации
- д) принцип природосообразности
- е) принцип интеграции

5. Почему важно соблюдать конфиденциальность?

- а) клиент и третьи лица могут понести серьезный моральный и даже экономический ущерб, их семейные отношения, карьера могут пострадать
- б) соблюдается на усмотрение самого клиента
- в) для соблюдения принципа экологической правильности решений
- г) для соблюдения принципа нейтрального предложения

6. Каковы важнейшие ролевые функции консультанта?

- а) построение отношений с клиентами на взаимном доверии
- б) выявление альтернатив самопонимания и способов деятельности клиентов
- в) непосредственное «вхождение» в жизненные обстоятельства клиентов и их отношения со значимыми для них людьми
- г) беседа на отвлеченные темы
- д) создание вокруг клиентов здорового психологического климата и постоянное совершенствование процесса консультирования
- е) осуществление консультирования на личном опыте

Раздел II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Тема 2.1. Методологические основы психотерапии и психологического консультирования

Форма: семинар-беседа.

Метод: групповой опрос.

Технология контекстного обучения.

Вопросы для обсуждения

1. История психотерапии и психологического консультирования.
2. Психодинамическое направление в психотерапии.
3. Поведенческое направление в психотерапии.
4. Клиент-центрированный подход в психотерапии и психологическом консультировании.

Учебно-исследовательские задания

1. Опишите историю возникновения психотерапии и психологического консультирования.
2. Составьте таблицу с краткой характеристикой основных направлений психотерапии и психологического консультирования (психодинамическое направление, поведенческое направление, клиент-центрированный подход, гештальт-терапия, арт-терапия, трансактный анализ, когнитивный подход, др.)

№	Название теории	Представители	Краткое описание	Достоинства	Недостатки

Тестовые задания для самоконтроля

1. Каковы принципы клиент-центрированной терапии (К. Роджерс)?

- а) каждая личность обладает безусловной ценностью и заслуживает уважения как таковая
- б) каждая личность не является уникальной, за которой признается и уважается право свободного выбора, самоопределения, право жить собственной жизнью
- в) каждая личность в состоянии быть ответственной за себя
- г) каждая личность имеет право выбирать ценности и цели, принимать самостоятельные решения
- д) каждая личность нуждается в оказании директивной помощи

2. Укажите психологическое направление, целью которого является перевод в сознание вытесненного в бессознательное материала, помощь клиенту в воспроизведении раннего опыта.

- а) психоаналитическое направление
- б) терапия поведения
- в) адлеровское направление
- г) рационально-эмоциональная терапия

3. Укажите психологическое направление, целью которого является трансформация цели жизни клиента, помощь ему в формировании социально значимых целей и в корректировке ошибочной мотивации.

- а) терапия поведения
- б) психоаналитическое направление
- в) экзистенциальная терапия
- г) адлеровское направление

4. Укажите психологическое направление, целью которого является исправление неадекватного поведения и обучение эффективному поведению.

- а) рационально-эмоциональная терапия
- б) терапия поведения
- в) ориентированная на клиента терапия
- г) экзистенциальная терапия

5. Как переводится термин «арт-терапия»?

- а) терапия рисованием
- б) терапия научения
- в) терапия искусством
- г) терапия песком

6. Кто впервые ввел термин «арт-терапия»?

- а) А. Хилл
- б) З. Фрейд
- в) Л.С. Выготский
- г) К.-Г. Юнг

7. В русле чьих идей возникла арт-терапия?

- а) З. Фрейд
- б) К. Роджерс
- в) А. Маслоу
- г) К. Хорни

Тема 2.2. Модель развития личности в норме и патологии

Форма: практическое занятие в форме обсуждения выделенных проблем.

Метод: работа в группах.

Технология обучения в сотрудничестве.

Вопросы для обсуждения

1. Определение понятия «личность».
2. Структурный и системный подход к понятию «личность».
3. Понятие «норма» в развитии личности.
4. Причины патологии развития личности.

Учебно-исследовательские задания

1. Раскройте понятие «личность» с точки зрения различных психологических направлений (психодинамическое направление, поведенческое направление, клиент-центрированный подход, гештальт-терапия, арт-терапия, транзактный анализ, когнитивный подход, др.)

2. Дайте характеристику структурному и системному подходам к понятию «личность».
3. Дайте определение понятию «норма» в развитии личности. Перечислите и дайте характеристику различным причинам патологии личности.

Тестовые задания для самоконтроля

1. В классическом психоанализе в структуру личности включаются следующие компоненты

- а) защитные механизмы психики
- б) Эго, Супер-Эго, Оно
- в) уровни функционирования психики
- г) влечения Эго: либидо и агрессия

2. Важность Я-концепции, зависящей от способов, которыми люди осознают и определяют себя, рассматривает

- а) когнитивный подход
- б) поведенческий подход
- в) психодинамический подход
- г) клиент-центрированный подход

3. Термин «комплекс неполноценности» принадлежит

- а) З. Фрейду
- б) А. Эллису
- в) А. Адлеру
- г) Э. Берну

4. Какие нормы регламентируют поведение и взаимоотношения индивида в обществе?

- а) правовые
- б) моральные
- в) этнические
- г) этические

5. Какой вид норм касается особенностей поведения и психики индивида в определенный возрастной период?

- а) этнические нормы
- б) возрастные нормы

- в) моральные нормы
- г) этические нормы

6. Какой подход строится на сопоставлении характеристик индивида с нормативными данными, предварительно установленными для разных возрастных периодов на основе масштабных исследований с применением методов математической статистики?

- а) клинический
- б) психометрический
- в) психодиагностический
- г) монометрический

7. Правила поведения, которые складываются в различных этнических группах, – это

- а) этические нормы
- б) возрастные нормы
- в) моральные нормы
- г) этнические нормы

Тема 2.3. Психологическое пространство консультирования. Консультативный контакт. Схема первичной встречи

Форма: семинар – круглый стол.

Метод: дискуссия.

Технология развития критического мышления.

Вопросы для обсуждения

1. Психологическое пространство консультирования.
2. Компоненты психологического пространства консультирования.
3. К. Роджерс о консультативном контакте.
4. Первичная встреча с клиентом.

Учебно-исследовательские задания

1. Дайте определение понятию «психологическое пространство консультирования» с точек зрения разных авторов.
2. Опишите каждый компонент психологического пространства, выскажите свое мнение о том, как бы вы организовали пространство консультирования.

3. Опишите возможные ошибки консультанта во время первой встречи.

Тестовые задания для самоконтроля

1. Укажите способ выражения чувств и установок, которые участники консультирования (консультант и клиент) испытывают один по отношению к другому.

- а) беседа
- б) консультативный контакт
- в) консультация
- г) контакт

2. Этот параметр консультативного контакта подразумевает исследование переживаний клиентов.

- а) интенсивность
- б) динамичность
- в) эмоциональность
- г) добросовестность

3. Какой параметр консультативного контакта предполагает искреннее отношение и взаимный обмен переживаниями?

- а) эмоциональность
- б) интенсивность
- в) динамичность
- г) добросовестность

4. Какой параметр консультативного контакта обязывает консультанта не распространять сведения о клиенте и способствует доверительности?

- а) конфиденциальность
- б) динамичность
- в) эмоциональность
- г) добросовестность

5. Этот параметр консультативного контакта предполагает изменение специфики контакта при смене клиента.

- а) конфиденциальность
- б) динамичность

- в) добросовестность
- г) эмоциональность

6. Какой параметр консультативного контакта обеспечивает стабильность контакта, позволяет клиенту рисковать и пытаться вести себя по-новому?

- а) конфиденциальность
- б) добросовестность
- в) эмоциональность
- г) оказание поддержки

Тема 2.4. Терапевтический климат, его компоненты

Форма: семинар-беседа.

Метод: групповой опрос.

Технология контекстного обучения.

Вопросы для обсуждения

1. Терапевтический климат.
2. Физические составляющие терапевтического климата.
3. Эмоциональные составляющие терапевтического климата.

Учебно-исследовательские задания

1. Дайте определение понятию «терапевтический климат» с точек зрения разных авторов.
2. Опишите физические составляющие терапевтического климата у консультанта и клиента. Перечислите возможные ошибки консультанта, нарушающие безопасность клиента.
3. Опишите эмоциональные составляющие терапевтического климата у консультанта и клиента. Перечислите возможные ошибки консультанта, нарушающие безопасность клиента.

Тестовые задания для самоконтроля

1. Что является центральным моментом в консультативной беседе?

- а) процесс взаимодействия психолога и консультируемого, установление доверительных взаимоотношений между ними
- б) деятельность психолога
- в) активность консультируемого
- г) выявление проблем консультируемого и поиск решения

2. Отношения, в которых между клиентом и психологом возникает договоренность о том, что они вместе работают над общей задачей, – это

- а) конструктивные рабочие отношения
- б) межличностные отношения
- в) надежные отношения
- г) надежные межличностные отношения

3. Какие взаимосвязанные задачи решает психотерапевт (Н.Д. Линде)?

- а) ведет процесс самопознания клиента
- б) помогает клиенту в работе по самодиагностике
- в) поясняет проблемы клиента
- г) определяет личность клиента
- д) выявляет мысли клиента
- е) ведет процесс самосознания

4. Выберите верное утверждение.

- а) психолог не может ничего сделать с проблемой клиента помимо его воли
- б) психолог несет всю ответственность за решение проблемы клиента и должен очень хотеть ему помочь
- в) психолог обязан решить проблему клиента

5. В случае завершения консультирования по инициативе консультанта необходимо

- а) скрыть причины завершения работы
- б) честно объявлять об истинных причинах завершения работы
- в) завуалировать истинные причины завершения работы
- г) направить клиента к психиатру

Тема 2.5. Отработка коммуникативных техник

Форма: семинар – круглый стол.

Метод: дискуссия.

Технология развития критического мышления.

Вопросы для обсуждения

1. Коммуникативная микротехника.
2. Группы микротехник.
3. Специфика невербального построения контакта с клиентом.
4. Особенности техник рефлексивного слушания.
5. Особенности техник воздействия.

Учебно-исследовательские задания

1. Определите, какую микротехнику использовал консультант (КН) в беседе с клиентом (КЛ).

КЛ: Да, я пытаюсь справиться сама, но это нелегко. Знаете, хочется найти человека, который бы подстегивал меня и говорил: «Я знаю, ты можешь это сделать, ты можешь это сделать, ты сделаешь это», и это бы...

КН: Это бы действительно помогло.

2. Определите, какую микротехнику использовал консультант (КН) в беседе с клиентом (КЛ).

КЛ: Да, это настолько хроническое ощущение, что его с трудом можно назвать активным чувством страха. Это просто постоянная скованность, которая превратилась в давление. Но иногда, когда мне ночью снится кошмарный сон, я замечаю, что это чувство как бы вскипает, это похоже на пульсирующую артерию.

КН: Страх все сильнее прорывается наружу?

3. Определите, какую микротехнику использовал консультант (КН) в беседе с клиентом (КЛ).

КЛ: Я считаю, что лучше бы они избавились от своих пуританских взглядов, вместо того чтобы обвинять меня во всех грехах.

КН: Вам кажется, что это почти предел, ведь так?

4. Определите, какую микротехнику использовал консультант (КН).

КН: Итак, вы говорили о страхе перед вашими родителями по поводу ваших отношений с этой девушкой. Вы хотели, чтобы я, как психолог, поговорила с вашими родными и убедила их оставить вас в покое. За время беседы вы пришли к выводу, что если хочется самостоятельности, то нужно ее самостоятельно отстаивать, что у вас достаточно для этого сил и ресурсов. Еще мы говорили о том, что ваши родители не обязательно будут против, но выяснить все можно, только поговорив с ними об этом. Вы решили поговорить с вашими родителями для того, чтобы объяснить свою позицию и выяснить их отношение к этому вопросу. И мы с вами договорились о следующей встрече...

5. Определите, какую микротехнику использовал консультант (КН) в беседе с клиентом (КЛ).

КЛ: Это так тяжело, я осталась совсем одна... после его... ухода...

КН: Да, вам сейчас нелегко, но пройдет какое-то время, и вам станет легче...

6. Определите, какую микротехнику использовал консультант (КН) в беседе с клиентом (КЛ).

КЛ: В этом году несчастья следуют одно за другим. Болела жена, а потом та авария, которая переполнила чашу, ну а теперь эта операция сына... Мне кажется, что неприятности никогда не кончатся.

КН: Кажется, что проблемы никогда не закончатся, и вы спрашиваете себя, всегда ли так будет.

7. Определите, какую микротехнику использовал консультант (КН).

КН: Итак, из вашего рассказа я поняла (понял), что в связи с тем, что вы живете совместно с родителями мужа, у вас возникают конфликты со свекровью, которые усугубляют и без того напряженные отношения с мужем. Кроме того, вы чувствуете, что ваш сын-подросток отдаляется от вас. В связи с этим вам необходимо решить, что лучше: разъехаться с родителями, развестись или наладить взаимоотношения в семье. При этом вы предпочли бы наладить отношения, но не знаете, возможно ли это. Верно? (*Клиентка подтверждает.*) Мне представляется, что эта большая проблема

состоит из нескольких: 1) ваши взаимоотношения со свекровью; 2) ваши взаимоотношения с мужем; 3) ваши взаимоотношения с сыном. Может быть, последовательно разобравшись с каждой из этих проблем, вы быстрее найдете верное решение? (*Клиентка соглашается.*) Тогда, как вы считаете, с какой из этих трех задач необходимо разобратся в первую очередь?

8. Определите, какие микротехники использовал консультант (КН) в беседе с клиентом (КЛ).

КЛ: Я не знаю, что делать с моей жизнью. Иногда я думаю, что должен пойти работать, чтобы получить опыт, а потом опять думаю, что должен продолжить учебу в университете, но я не уверен, что это главное.

КН: Вы стоите перед важным решением относительно того, куда двигаться по жизни дальше, и вы не уверены, какой выбор из этих двух более правильный.

9. Определите, какие микротехники использовал консультант (КН).

КН: Вы говорили, что иногда ощущаете некоторое стремление удержать это чувство. Вы можете что-нибудь еще сказать об этом или о тех ситуациях, когда у вас возникает такое ощущение?

10. Определите, какую микротехнику использовал консультант (КН).

КН: А теперь подведем итоги нашего консультирования.

11. Определите, какую микротехнику использовал консультант (КН).

КН: Я чувствую, что вы сегодня не в духе...

12. Определите, какую микротехнику использовал консультант (КН).

КН: Я правильно понял, что в этом месте вы разозлились?

Тема 2.6. Анализ коммуникативных техник в процессе консультирования

Форма: практическое занятие в форме обсуждения выделенных проблем.

Метод: работа в группах.

Технология обучения в сотрудничестве.

Вопросы для обсуждения

1. В каких ситуациях применяется техника «молчание»? Приведите примеры фраз. Перечислите сложности при применении данной техники.
2. В каких ситуациях применяется техника «эмпатийное слушание»? Приведите примеры фраз. Перечислите сложности при применении данной техники.
3. В каких ситуациях применяется техника «вербализация чувств»? Приведите примеры фраз. Перечислите сложности при применении данной техники.
4. В каких ситуациях применяется техника «интерпретация»? Приведите примеры фраз. Перечислите сложности при применении данной техники.
5. В каких ситуациях применяется техника «самораскрытие»? Приведите примеры фраз. Перечислите сложности при применении данной техники.
6. В каких ситуациях применяется техника «конфронтация»? Приведите примеры фраз. Перечислите сложности при применении данной техники.
7. В каких ситуациях применяется техника «резюмирование»? Приведите примеры фраз. Перечислите сложности при применении данной техники.

Учебно-исследовательские задания

1. В тройке «консультант – клиент – супервизор» проведите консультирование по различного рода проблемам.
2. Супервизор и клиент должны выявить и перечислить, какие коммуникативные техники использовал консультант.
3. Консультант должен использовать все вышеперечисленные коммуникативные техники.

Тестовые задания для самоконтроля

1. Что подразумевает техника психологического консультирования?

- а) «я» как объект
- б) «я» как предмет
- в) «я» как инструмент
- г) «я» как индивид

2. Какая из техник определяет основным средством, стимулирующим совершенствование личности клиента, личность консультанта?

- а) упражнения
- б) беседа
- в) техника психологического консультирования
- г) психоанализ

3. Чтобы лучше представлять себе весь спектр душевных переживаний, возникающих во время консультирования, консультанту необходимо

- а) проконсультировать другого консультанта
- б) провести большое количество консультаций
- в) побывать в роли клиента
- г) развивать самопознание посредством консультирования

4. Консультант помогает клиенту выявить свою систему ценностей на основе

- а) отрицательных качеств клиента
- б) собственных ценностей
- в) теоретических знаний
- г) профессиональных особенностей клиента

5. Чтобы избежать «синдрома сгорания», консультант должен
- а) культивировать другие интересы, не связанные с консультированием
 - б) проявлять глубокий интерес к людям и терпение в общении с ними
 - в) изредка оценивать свою жизнь
 - г) вкладывать в работу большие жизненные ресурсы
 - д) иметь хобби, доставляющее удовольствие

6. Важнейшими функциями консультанта в общении с клиентом являются

- а) построение отношений с клиентом на взаимном доверии
- б) выявление альтернатив самопонимания и способов деятельности клиентов
- в) непосредственное «вхождение» в жизненные обстоятельства клиентов и их отношения со значимыми для них людьми
- г) беседа на отвлеченные темы
- д) создание вокруг клиентов здорового психологического климата и постоянное совершенствование процесса консультирования
- е) осуществление консультирования на личном опыте

Тема 2.7. «Спасательство» в психотерапии и психологическом консультировании

Форма: практическое занятие в форме обсуждения выделенных проблем.

Метод: работа в группах.

Технология обучения в сотрудничестве.

Вопросы для обсуждения

1. Понятие «спасательство» в психотерапии и консультировании.
2. Признаки «спасательства» у психотерапевта и консультанта.
3. Причины «спасательства» у психотерапевта или консультанта.

Учебно-исследовательские задания

1. Дайте определение понятию «спасательство» с точки зрения различных теорий.
2. Опишите явление «спасательства» у психотерапевта или консультанта. Перечислите плюсы и минусы «спасательства».
3. Перечислите и дайте характеристику причинам «спасательства».
4. Перечислите способы помощи консультанту при «спасательстве».

Тестовые задания для самоконтроля

1. Перед тем как приступить к консультированию, консультанту необходимо

- а) избавиться от внутренних конфликтов
- б) делиться с семьей своими «психотерапевтическими» впечатлениями
- в) научиться преувеличивать личностные переживания клиента
- г) освоить технику терапевтического гипноза

2. Что подразумевает техника психологического консультирования?

- а) «я» как объект
- б) «я» как предмет
- в) «я» как инструмент
- г) «я» как индивид

3. Какая из техник определяет основным средством, стимулирующим совершенствование личности клиента, личность консультанта?

- а) упражнения
- б) беседа
- в) техника психологического консультирования
- г) психоанализ

4. От чего зависит окончательный эффект консультирования — изменение личности клиента в процессе конструктивных действий консультанта?

- а) от невротической установки в отношении денег
- б) от консультативного контакта

- в) от симпатии к клиенту
- г) от склонности использовать клиентов для удовлетворения своих потребностей

5. Кто из психологов подчеркивал, что теория и методы консультанта менее важны, нежели осуществление им своей роли консультанта?

- а) З. Фрейд
- б) К. Роджерс
- в) А. Адлер
- г) Э. Мэйман

6. Сложный психофизиологический феномен, который определяется как эмоциональное, умственное и физическое истощение из-за продолжительной эмоциональной нагрузки, который часто встречается в профессии консультанта, – это

- а) синдром повышенной ответственности
- б) синдром сгорания
- в) самопонимание
- г) самокопание

7. Что обычно «мучает» начинающего консультанта?

- а) профессиональная зависимость
- б) профессиональное совершенствование
- в) профессиональное бессилие
- г) профессиональная требовательность

Тема 2.8. Стили консультирования и позиции консультанта

Форма: семинар-беседа.

Метод: анализ конкретных ситуаций.

Технология контекстного обучения.

Вопросы для обсуждения

1. Личность психотерапевта и консультанта как инструмент воздействия.
2. Эмоциональные стили консультирования: характеристика.
3. Позиции консультанта.

Учебно-исследовательские задания

1. Перечислите основные профессиональные качества личности психотерапевта и консультанта. Опишите положительные и отрицательные с точки зрения профессиональной деятельности психотерапевта и консультанта качества.
2. Опишите эмоциональные стили консультирования. Перечислите плюсы и минусы каждого стиля. Докажите свою позицию.
3. Перечислите и охарактеризуйте позиции консультанта. Перечислите плюсы и минусы каждой позиции. Докажите свою позицию.

Тестовые задания для самоконтроля

1. Какие качества личности необходимы консультанту?

- а) доверие к людям
- б) авторитарность
- в) уважение ценностей другой личности и проницательность
- г) пассивность
- д) отсутствие предубеждений
- е) самопонимание и сознание профессионального долга
- ж) артистичность

2. Какие качества личности относят к вредным для консультанта чертам?

- а) неумение быть терпимым к различным побуждениям клиентов
- б) уважение личности
- в) авторитарность
- г) доверие к людям
- д) пассивность и зависимость
- е) замкнутость, склонность использовать клиентов для удовлетворения своих потребностей

3. Что является одним из важнейших требований профессиональной этики консультанта?

- а) цинизм консультанта
- б) компетентность консультанта
- в) возраст консультанта
- г) самопонимание консультанта

4. Что установил Комитет по надзору и подготовке консультантов в 1964 году?

- а) типы личности
- б) шесть вредных качеств личности
- в) шесть качеств личности, необходимых консультанту
- г) возрастные особенности личности

5. Какие качества необходимы консультанту в работе с клиентом?

- а) гибкость
- б) доверие к людям
- в) эмпатия
- г) авторитарность
- д) проработанность собственных серьезных проблем
- е) чувство юмора

6. Чем определяется эффективность консультанта?

- а) специальными навыками
- б) авторитарностью
- в) свойствами личности
- г) замкнутостью
- д) профессиональными знаниями
- е) пассивностью

7. Какие свойства личности консультанта выделяет Национальная ассоциация профессиональной ориентации США?

- а) проявление глубокого интереса к людям и терпение в общении с ними
- б) авторитарность
- в) чувствительность к установкам и поведению других людей
- г) эмоциональную стабильность и объективность
- д) способность вызывать доверие других людей
- е) закрытость

Тема 2.9. Этапы принятия решения. Отработка техник консультирования по принятию решений

Форма: семинар-беседа.

Метод: анализ конкретных ситуаций.

Технология контекстного обучения.

Вопросы для обсуждения

1. Этап принятия решения.
2. Виды и типы решений в консультировании и психотерапии.
3. Техники консультирования на этапе принятия решения.

Учебно-исследовательские задания

1. Опишите и дайте характеристику этапа принятия решения в консультировании и психотерапии.
2. Перечислите возможные исходы на этапе принятия решений.
3. Перечислите и приведите примеры техник консультирования на этапе принятия решений.

Тестовые задания для самоконтроля

1. Сколько шагов включает в себя модель принятия решения?

- а) шесть
- б) пять
- в) семь
- г) девять

2. Как называется техника рефлексивного слушания, когда консультант прямо просит говорящего разъяснить непонятное место в его рассказе?

- а) непонимание
- б) прояснение
- в) перефразирование
- г) резюмирование

3. Как называется техника рефлексивного слушания, когда консультант демонстрирует непонимание?

- а) непонимание
- б) отражение
- в) перефразирование
- г) молчание

4. Как называется техника рефлексивного слушания, когда консультант повторяет слова или фразы собеседника?

- а) непонимание
- б) отражение
- в) молчание
- г) резюмирование

5. Как называется техника рефлексивного слушания, когда консультант передает сообщение клиента другими словами?

- а) непонимание
- б) отражение
- в) перефразирование
- г) резюмирование

6. Как называется техника рефлексивного слушания, когда консультант подводит итог сказанному?

- а) непонимание
- б) отражение
- в) перефразирование
- г) резюмирование

7. Какая техника предоставляет возможность клиенту «погрузиться» в себя и изучать свои чувства, установки, ценности, поведение?

- а) молчание
- б) отражение
- в) перефразирование
- г) резюмирование

Тема 2.10. Кризисная интервенция

Форма: семинар-беседа.

Метод: групповой опрос.

Технология контекстного обучения.

Вопросы для обсуждения

1. Кризисная интервенция.
2. Принципы кризисной интервенции.
3. Стадии кризисной интервенции.

Учебно-исследовательские задания

1. Дайте определение понятию «кризисная интервенция».
2. Перечислите и дайте характеристику принципам кризисной интервенции.
3. Опишите стадии кризисной интервенции.
4. Перечислите плюсы и минусы кризисной интервенции. Докажите свою позицию.

Тестовые задания для самоконтроля

1. Выделите основные направления работы с психической травмой.

- а) снижение тревоги посредством выражения своих переживаний в связи с травмой
- б) интерпретация опыта раннего детства
- в) формирование доступа к ресурсам личности
- г) включение переработанного травматического опыта в личную историю
- д) восстановление целостности личности
- е) определение противоречивых высказываний клиента

2. Социальная и психологическая экстренная помощь, которая оказывается пострадавшему, – это

- а) посттравматическое стрессовое расстройство
- б) кризисная интервенция
- в) травматическое стрессовое расстройство
- г) психологическая коррекция

3. Подразделение, организованное с целью оказания социально-психологической, социально-педагогической, медицинской и иной помощи населению в состоянии травматического стресса, — это

- а) психологический центр
- б) кризисная служба
- в) группа психологов
- г) центр раннего развития

4. Как называется синдром с психологической и соматической симптоматикой, длящийся несколько месяцев и переходящий затем в нормальные реакции горя?

- а) патологическое горе
- б) острое горе
- в) посттравматическое стрессовое расстройство
- г) психосоматическое заболевание

5. Применение индивидом или социальной группой различных форм принуждения с целью приобретения или сохранения политического, экономического, психологического господства — это

- а) конфликт
- б) насилие
- в) фрустрация
- г) кризис

6. Безотлагательное психологическое воздействие в соответствии с состоянием пострадавших — это

- а) экстренная психологическая помощь
- б) психологическое консультирование
- в) психотерапия
- г) психологическая коррекция

7. Что такое психическая травма?

- а) хронические паттерны поведения в виде унижения, оскорбления, высмеивания, издевательства над ребенком или взрослым
- б) потрясение, вызванное угрозой жизни и здоровью человека или его родных и друзей
- в) затяжная или отсроченная реакция на травматический стресс
- г) изображение попыток самоубийства, направленное на привлечение внимания и с расчетом на спасение

Тема 2.11. Личность в кризисе. Особенности протекания кризиса. Типы кризисов. Техники кризисной интервенции

Форма: семинар-беседа.

Метод: групповой опрос.

Технология контекстного обучения.

Вопросы для обсуждения

1. Кризис. Стадии протекания кризиса.
2. Что происходит с личностью человека, проживающего кризис?
3. Каковы последствия различных видов кризиса?
4. Техники кризисной интервенции.

Учебно-исследовательские задания

1. Дайте определение понятию «кризис». Опишите стадии протекания кризиса.
2. Опишите личность в кризисе. Перечислите положительные и отрицательные стороны личности в кризисе.
3. Перечислите и охарактеризуйте виды кризисов.
4. Перечислите техники кризисной интервенции. Приведите примеры.

Тестовые задания для самоконтроля

1. Как называется резкий, крутой перелом или острое затруднение в чем-либо, тяжелое переходное состояние или тяжелое положение?

- а) консультирование
- б) кризис
- в) интервенция
- г) психотерапия

2. Переходный период между возрастными этапами, который неизбежно переживается человеком при движении от одного возрастного этапа к другому по завершении определенных стадий развития, — это

- а) травматический кризис
- б) социально-экономический кризис

- в) возрастной кризис
- г) посттравматическое стрессовое расстройство

3. Какой кризис сопровождается нанесением человеку психической травмы?

- а) возрастной кризис
- б) травматический кризис
- в) социально-экономический кризис
- г) нормативный кризис

4. Ситуация, выходящая за рамки обычного опыта человека, к которой у него нет готовых адаптивных стереотипов поведения, — это

- а) социальная ситуация развития
- б) кризисная ситуация
- в) учебная ситуация
- г) проблемная ситуация

5. Выделите виды кризисной ситуации.

- а) неожиданное событие
- б) экстремальная ситуация
- в) социальная ситуация развития
- г) ситуация утраты близкого

6. Витальное переживание дисбаланса между угрожающими обстоятельствами и индивидуальными возможностями преодолеть их, сопровождающееся чувством беспомощности, незащищенности, вызывающее длительное потрясение и изменение в понимании себя и мира, — это

- а) когнитивный диссонанс
- б) психическая потребность
- в) конгруэнтность
- г) психическая травма

7. Как называется общая, неспецифическая реакция мобилизации ресурсов организма в ответ на неблагоприятные факторы?

- а) стресс
- б) фрустрация
- в) конфликт
- г) депривация

Тема 2.12. Семейное консультирование.

Семейная системная терапия. Консультирование по вопросам детско-родительских отношений

Форма: семинар-беседа.

Метод: групповой опрос.

Технология контекстного обучения.

Вопросы для обсуждения

1. Семейное консультирование.
2. Семейная системная терапия.
3. Консультирование по вопросам детско-родительских отношений.

Учебно-исследовательские задания

1. Опишите семейное консультирование с позиций разных психологических теорий. Опишите свою позицию.
2. Дайте характеристику семейной системной терапии. Перечислите ее плюсы и минусы.
3. Опишите основные проблемы консультирования по вопросам детско-родительских отношений. Выскажите свою точку зрения по каждой проблеме.

Тестовые задания для самоконтроля

1. Как называется недостаток эмоциональной близости, тепла в общении с матерью, вызывающий нарушения развития, невротические и аффективные расстройства, порождающий у ребенка страх, агрессивность?

- а) материнская депривация
- б) внутриличностный конфликт
- в) интеллектуальная депривация
- г) сенсорная депривация

2. Выделите методы работы с эмоциональными зависимостями.

- а) метод разъединения в случае эмоционального слияния
- б) метод «зависимость как черта орального характера»
- в) метод возвращения «неверно вложенных капиталов»
- г) метод «зависимость как результат психологического слияния»

- д) метод обретения самостоятельности в случае оральной зависимости
- е) метод прощания с потерей

3. При эмоциональной зависимости

- а) человек злоупотребляет психоактивными веществами или специфическими видами деятельности
- б) человек теряет свою волю и самостоятельность, общаясь с некоторым человеком
- в) человек действует не сам по себе, а в соответствии с желаниями и поведением другого лица
- г) человек проводит много времени в виртуальной реальности
- д) человек спонтанен, счастлив и доволен собой

4. Укажите разновидность поведения, характеризующуюся непреодолимой подчиненностью собственных интересов интересам другого человека.

- а) любовь
- б) зависимое поведение
- в) привязанность
- г) утомление

Тема 2.13. Профессиональные качества консультанта и психотерапевта

Форма: семинар-беседа.

Метод: групповой опрос.

Технология контекстного обучения.

Вопросы для обсуждения

1. Личность консультанта и психотерапевта.
2. Профессиональные качества консультанта и психотерапевта.
3. Ошибки консультанта и психотерапевта.

Учебно-исследовательские задания

1. Какие ошибки допустил консультант?

КН: Вы знали об этом раньше?.. То есть вы догадывались об этом?

2. Какие ошибки допустил консультант?

КН: У меня такая же свекровь, как у вас. Поэтому я постоянно с нею ссорюсь, таким людям нельзя давать спуску, а то на шею сядут!

3. Какие ошибки допустил консультант?

КН: Ну, а вы?... А он?... Вот беда какая, ну вы не расстраивайтесь...

4. Какие ошибки допустил консультант?

КН: То есть дела в вашей семье обстоят совсем плохо.

5. Какие ошибки допустил консультант?

КН: Я думаю, что мы достаточно поговорили о ваших чувствах. Теперь я предлагаю поступить вам следующим образом, это хороший способ наладить отношения!

6. Какие ошибки допустил консультант?

КН: Ваш случай не единственный. Я знаю, как вам помочь.

7. Какие ошибки допустил консультант?

КН: В чем вы видите затруднение? Оно раньше было?

8. Какие ошибки допустил консультант?

КН: Не расстраивайтесь, не вы первая, не вы и последняя...

9. Какие ошибки допустил консультант?

КН: А дома у вас все хорошо?

10. Какие ошибки допустил консультант?

КН: Теперь я позабочусь о вас, раз вы не в состоянии сделать выбор...

11. Какие ошибки допустил консультант?

КН: Теперь я вам скажу, что нужно делать...

12. Какие ошибки допустил консультант?

КН: Сейчас я расскажу, как было у меня.

ПРИМЕРНЫЙ СПИСОК ВОПРОСОВ ДЛЯ ЭКЗАМЕНА

1. Сферы деятельности психотерапевта и консультанта.
2. Позиции психолога в процессе консультирования.
3. Основные парадигмы оказания психологической помощи.
4. «Спасательство» в психотерапии и психологическом консультировании.
5. Позиции клиента в процессе консультирования.
6. Виды ориентации клиентов в процессе консультирования.
7. Невербальное поведение клиента и консультанта.
8. Взаимодействие с клиентом до первой встречи.
9. Структурирование консультативного процесса (продолжительность сессии, интервал между сессиями, перерывы в сеансах).
10. Этические принципы в психологическом консультировании.
11. Этапы психологического консультирования.
12. Терапевтический климат.
13. Эмоциональные составляющие терапевтического климата.
14. Методологические основы психотерапии и психологического консультирования.
15. Этапы кризиса.
16. Модели психологической помощи.
17. Структура жалобы клиента.
18. Беседа как метод психотерапии и психологического консультирования.
19. Мифологемы в психотерапии и психологическом консультировании.
20. Структурирование консультативного пространства и времени консультирования.

21. Техники воздействия.
22. Техники рефлексивного слушания.
23. Контакт в психологическом консультировании.
24. Представления о консультативном контакте в различных теоретических направлениях.
25. Психологическое пространство консультирования.
26. Основные подходы к психотерапии и психологическому консультированию.
27. Эклектический подход к психологическому консультированию.
28. Эмоционально-образная терапия.
29. Личности психотерапевта и консультанта как инструменты воздействия.
30. Профессионально важные качества консультанта.
31. Этапы принятия решения.
32. Особенности знакомства с клиентом.
33. Виды и формы психологического консультирования.
34. Завершение консультативного контакта.
35. Целеполагание в психотерапии и психологическом консультировании.
36. Ловушки консультирования.
37. Техники нерефлексивного слушания.
38. Профилактика синдрома сгорания.
39. Консультирование по принятию решения.
40. Кризисная интервенция.
41. Особенности консультирования в школьной и дошкольной практике.
42. Семейное психологическое консультирование.
43. Консультирование по вопросам детско-родительских отношений.

44. Характерные особенности кризиса.
45. Чувства в кризисе.
46. Интерпретация как техника воздействия в психологическом консультировании.
47. Использование конфронтации в психологическом консультировании.
48. Консультирование тревожных клиентов, клиентов со страхами.
49. Арт-терапия в психотерапии и психологическом консультировании.
50. Психоаналитическое направление психотерапии.
51. Гештальт-психология.
52. Поведенческий подход к оказанию психологической помощи.
53. Гуманистический подход к психотерапии и психологическому консультированию.
54. Индивидуальная и групповая формы психотерапии и психологического консультирования.
55. Модель развития личности в норме и патологии.
56. Работа с неадекватными позициями клиента.
57. Стили консультирования и позиции консультанта.
58. Принципы работы с «зависающим» клиентом.
59. Консультирование враждебно настроенных и агрессивных клиентов.
60. Суицидальная интервенция.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Айви, А.Е. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники : практическое руководство / А.Е. Айви, М.Б. Айви, Л. Саймэк-Даунинг. – Москва : Психотерапевтический колледж, 1999. – 487 с.
2. Алешина, Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю.Е. Алешина. – Москва : Класс, 2000. – 208 с.
3. Бондаренко, А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика / А.Ф. Бондаренко. – Москва : Класс, 2000. – 336 с.
4. Бурнард, Ф. Тренинг навыков консультирования / Ф. Бурнард. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 256 с.
5. Капустин, С.А. Критерии нормальной и аномальной личности в психотерапии и психологическом консультировании / С.А. Капустин. – Москва : Когито-Центр, 2014. – 240 с. // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/51921..html> (дата обращения: 12.03.2019).
6. Карвасарский, Б.Д. Психотерапия : учебник для вузов / Б.Д. Карвасарский. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 672 с.
7. Колесникова, Г.И. Психологическое консультирование / Г.И. Колесникова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. – 288 с.
8. Котлер, Дж. Психотерапевтическое консультирование / Дж. Котлер, Р. Браун. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 464 с.
9. Кочюнас, Р. Психологическое консультирование. Групповая психотерапия / Р. Кочюнас. – Москва : Академический проект ; ОППЛ, 2002. – 464 с.
10. Линде, Н.Д. Психологическое консультирование: теория и практика : учеб. пособие для студ. вузов / Н.Д. Линде. – Москва : Аспект Пресс, 2010. – 255 с.
11. Макаров, В.В. Избранные лекции по психотерапии / В.В. Макаров ; под редакцией Г.А. Буланова. – Москва : Академический Проект, 2016. – 428 с. // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/60024.html> (дата обращения: 11.04.2019).

12. Мастерство психологического консультирования / под ред. А.А. Бадхена, А.М. Родиной. – Санкт-Петербург : Речь, 2006. – 240 с.
13. Меновщиков, В.Ю. Введение в психологическое консультирование / В.Ю. Меновщиков. – Москва : Смысл, 2000. – 109 с.
14. Мэй, Р. Искусство психологического консультирования. Как давать и обретать душевное здоровье / Р. Мэй. – Москва : Апрель Пресс ; ЭКСМО-Пресс, 2002. – 252 с.
15. Немов, Р.С. Основы психологического консультирования : учебник для студ. педвузов / Р.С. Немов. – Москва : ВЛАДОС, 1999. – 394 с.
16. Осипова, А.А. Общая психокоррекция : учеб. пособие / А.А. Осипова. – Москва : Сфера, 2002. – 510 с.
17. Павлов, И.С. Психотерапия в практике. Технология психотерапевтического процесса / И.С. Павлов. – Москва : Академический Проект, 2017. – 512 с. // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/36531.html> (дата обращения: 14.03.2019).
18. Роджерс, К. Консультирование и психотерапия / К. Роджерс. – Москва, 2000. – 464 с.
19. Романин, А.Н. Основы психотерапии / А.Н. Романин. – Москва : КНОРУС, 2006. – 528 с.
20. Старшенбаум, Г.В. Суицидология и кризисная психотерапия / Г.В. Старшенбаум. – Москва : Когито-Центр, 2005. – 376 с. // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/15308..html> (дата обращения: 14.03.2019).
21. Старшенбаум, Г.В. Психотерапия в группе / Г.В. Старшенбаум. – Москва : Изд-во Института психотерапии, 2005. – 320 с.
22. Шнейдер, Л.Б. Психологическое консультирование : учеб. пособие для студ. вузов / Л.Б. Шнейдер, Г.В. Вольнова, М.Н. Зыков. – Москва : Ижица, 2002. – 224 с.
23. Эйдемиллер, Э.Г. Семейный диагноз и семейная психотерапия : учеб. пособие для врачей и психологов / Э.Г. Эйдемиллер, И.В. Добряков, И.М. Никольская. – Санкт-Петербург : Речь, 2007.

ГЛОССАРИЙ

Аутотренинг (аутогенная тренировка) — метод психотерапевтического, психокоррекционного воздействия на человека, основанный на выработке и применении им на практике специальных умений и навыков, связанных с психологической саморегуляцией состояний и поведения.

Безоценочное отношение психолога-консультанта к клиенту — отказ психолога-консультанта от оценивания личности или поведения клиента в терминах «хорошо» или «плохо»; настрой психолога-консультанта на то, чтобы лучше понять клиента как личность, принять его таким, каков он есть.

Бессознательные влечения — внутренние побуждения, потребности, мотивы поведения человека, которые им самим в данный момент времени не осознаются, но тем не менее оказывают влияние на его психологию и поведение.

Групповая психотерапия — область практической психологии, совокупность психокоррекционных методик, рассчитанных на оказание коллективной психологической помощи клиентам, на работу психолога-консультанта сразу с группой клиентов.

Деловое психологическое консультирование — психологическое консультирование клиентов по вопросам делового характера, связанным с их работой, с деловыми взаимоотношениями с людьми.

Депрессия — состояние психологической подавленности человека, характеризующееся снижением его активности, общего жизненного тонуса и преобладанием в его психологии отрицательных эмоций.

Имплицитная теория личности — научное, социально-психологическое понятие, обозначающее достаточно устойчивое, сложившееся в индивидуальном опыте жизни данного человека его личное представление о том, как в типичных случаях сочетаются друг с другом внешние данные, психология и поведение людей.

Индивидуальная психотерапия – область практической психологии и психотерапии; система психотерапевтических (психокоррекционных) методов, рассчитанных на индивидуальную работу психолога (психотерапевта) с каждым клиентом.

Интимно-личностное психологическое консультирование – психологическое консультирование, проводимое в связи с возникновением у клиента проблем интимно-личностного характера, таких, о которых он предпочитает говорить только с достаточно близкими людьми в доверительных отношениях с ними.

Исповедь клиента – подробный рассказ клиента психологу-консультанту о своей проблеме, включая его ответы на вопросы, задаваемые в ходе исповеди психологом-консультантом.

Катализатор внутрисемейного конфликта – какой-либо объективный или субъективный фактор, не являющийся первопричиной или первоисточником конфликта, возникшего в семье, но способный существенно повлиять на него, усиливая или поддерживая данный конфликт.

Клиент – человек, обратившийся в психологическую консультацию за помощью профессионального психолога для решения какой-либо проблемы.

Когнитивное психологическое консультирование – психологическое консультирование, проводимое по вопросам формирования и развития познавательных процессов у клиента.

Кодекс профессиональной этики практического психолога – свод основных законов, положений, правил, которые практический психолог, в том числе психолог-консультант, должен неукоснительно соблюдать, работая с людьми. Кодекс профессиональной этики практического психолога принимается профессиональным сообществом психологов и действует в рамках данного сообщества.

Комплекс психологический – ошибочное представление человека о своих физических или психологических недостатках, их преувеличение, сопровождающееся глубокими и, как правило, скрываемыми от посторонних людей переживаниями из-за этих недостатков.

Комплекс вины — необоснованное, слишком сильно выраженное у человека чувство вины, которое он переживает за себя и за других людей без должного на то основания.

Комплекс враждебности — психологическое состояние, установка человека, при которой он необоснованно считает, что имеет право на враждебное отношение к другим людям.

Комплекс защиты — психологическая установка, настрой человека на то, что окружающие люди представляют для него угрозу, враждебно относятся к нему, и поэтому он вынужден постоянно защищаться от их нападок.

Комплекс неполноценности — необоснованное убеждение человека в том, что он якобы в чем-то неполноценен, намного хуже других людей, уступает им и поэтому заслуживает недоброжелательно-го и неуважительного отношения к себе.

Комплекс превосходства — не вполне обоснованная уверенность, установка человека на то, что он превосходит окружающих людей и что это якобы дает ему право пользоваться среди них особыми привилегиями.

Конфликт мотивов человека — внутреннее психологическое состояние человека, характеризующееся несовместимостью его мотивов, потребностей, побуждений, стремлений, порождающее у него повышенную эмоциональную напряженность и противоречивые действия.

Мимика — совокупность экспрессивно-выразительных движений частей лица человека, по которым можно судить о психологическом состоянии данного человека и его отношении к происходящему.

Научение — процесс и результат приобретения человеком каких-либо знаний, умений и навыков.

Невербальное поведение — формы коммуникативного поведения человека, с помощью которых неречевым (невербальным) путем передается информация от одного человека к другому. Это, например, жесты, мимика, пантомимика.

Невроз — нервно-психическое заболевание, характеризующееся функциональными (временными, обратимыми) расстройствами психики и поведения человека, вызванными неблагоприятными условиями его жизни в данный момент времени.

Обобщение — краткое повторение психологом-консультантом в обобщенной форме того, что в своем монологе рассказал ему клиент во время исповеди.

Образ я-клиента — представление клиента о самом себе, о своих психологических особенностях.

Перифраза — краткое, сокращенное, но достаточно точное по смыслу повторение психологом-консультантом того, что ему в процессе исповеди сказал клиент.

Подавление — вытеснение из сферы сознания человека влечений, потребностей, мотивов, неприятных и неприемлемых для него по каким-либо соображениям морально-этического или правового характера.

Принцип «здесь и теперь» — правило проведения психологического консультирования, согласно которому сознание (внимание, память, воображение и мышление) клиента во время проведения консультирования должно быть сосредоточено на том, что происходит в данный момент времени, а не на том, что было в прошлом или может произойти в будущем.

Психодрама — один из видов группового социально-психологического тренинга, основанный на использовании участниками психотерапевтической (психокоррекционной) группы элементов импровизированного спектакля на тему, связанную с психологической проблемой одного из клиентов.

Психокоррекция — одно из трех основных направлений в деятельности практического психолога (наряду с психодиагностикой и психологическим консультированием), включающее в себя использование психологических методов прямого воздействия на клиента для исправления недостатков в его психологии или поведении.

Психологическая зависимость человека — черта характера, проявляющаяся в несамостоятельности человека, в его неспособности принимать самостоятельные решения, в сильном влиянии, которое на его психологию и поведение оказывают окружающие люди.

Психологическая совместимость людей — способность двух или более человек устанавливать, сохранять и длительное время поддерживать друг с другом нормальные личные и деловые взаимоотношения.

Психологическая травма — функциональное (временное) нарушение психики человека, вызванное крайне неблагоприятными жизненными обстоятельствами, которые человек с трудом может пережить. Психологическая травма может иметь для человека весьма далеко идущие последствия, порождая, например, нервные и иные психогенные заболевания.

Психологический барьер — внутренняя психологическая причина, препятствующая человеку естественно, свободно и раскованно вести себя на людях, в общении с ними в определенных жизненных ситуациях.

Психологическое консультирование — практическое оказание действенной психологической помощи советами и рекомендациями людям, нуждающимся в этой помощи, со стороны профессионально подготовленных специалистов, психологов-консультантов.

Психопросветительское информирование клиента — передача психологом-консультантом клиенту полезных для его жизни психологических знаний, самостоятельно пользуясь которыми клиент в состоянии оказывать себе самому и другим людям первичную психологическую помощь.

Психотерапевт — профессиональный медицинский работник, врач, специализирующийся в области диагностики и лечения нервных и психических заболеваний, применяющий для этого по преимуществу методы психологии.

Психотерапия — часть медицинской и одновременно психологической (психокоррекционной) практики, связанной с применением

психологических знаний и методов для диагностики и лечения разного рода заболеваний.

Рационализация — защитный психологический механизм, целенаправленная попытка человека разумно объяснить и оправдать какое-либо свое действие, которое на самом деле не поддается вполне разумному объяснению и безусловному оправданию.

Рефлексия (в процессе общения с людьми) — осознание человеком своих действий, мыслей и чувств, а также того, как он выглядит со стороны, общаясь с разными людьми.

Семейное психологическое консультирование — консультирование членов будущей или настоящей семьи по поводу проблем, которые могут возникнуть или уже возникли в их семейных взаимоотношениях.

Стресс — стойкое, эмоционально отрицательное психологическое состояние человека, возникающее в результате фрустрации, серьезных, постоянно преследующих его жизненных неудач и крайне неблагоприятно сказывающееся на его психологии, поведении и состоянии здоровья.

Сублимация — психоаналитический термин, обозначающий один из психологических защитных механизмов. Сублимация проявляется в замене человеком одной, более важной, но не вполне удовлетворяемой, потребности, другой потребностью, менее важной, но более полно удовлетворяемой, или, соответственно, одного, более привлекательного, объекта, другим, менее привлекательным, объектом. Сублимация происходит в том случае, если человеку почему-то не удается овладеть более привлекательным для него объектом и удовлетворить тем самым свою актуальную потребность.

Супервизор — специалист, осуществляющий профессиональный контроль и непосредственное руководство деятельностью начинающего практического психолога, в частности психолога-консультанта.

Телесная терапия — система методов практического воздействия на психологию и поведение человека через целенаправленную регуляцию его телесных состояний. Телесная терапия основана на

убеждении в том, что между телесными состояниями (в частности, состояниями мышечной системы) человека и его психологией существует прямая причинно-следственная зависимость.

Теория когнитивного диссонанса – психологическая теория, связывающая самочувствие человека и его поведение с состоянием системы имеющихся у него знаний. Теория когнитивного диссонанса утверждает, что противоречия в знаниях человека порождают у него чувство дискомфорта и стремление во что бы то ни стало избавиться от него каким-либо путем.

Условно-рефлекторные реакции – реакции организма человека, сформированные по методу условных рефлексов (по Павлову).

Фобии – устойчивые невротические страхи человека, необоснованные объективными обстоятельствами, например боязнь темноты, закрытых помещений, экзаменов, общения с определенными категориями людей и т. п.

Фрустрация – стойкое, эмоционально-отрицательное психологическое состояние, возникающее у человека в результате многочисленных жизненных неудач.

Цензура – понятие из области психоанализа, означающее некоторый внутренний, психологический и, как правило, бессознательный процесс, в результате которого информация, способная вызвать у человека неприятные переживания, фактически не проникает в его сознание.

Эмоциональная лабильность – способность человека гибко, в зависимости от ситуации и настроения, менять свои собственные состояния и способы их внешнего выражения. Это особенно касается эмоций, переживаемых в данный момент времени человеком.

Эмпатия (психолога-консультанта к клиенту) – особое чувство, благодаря которому психолог-консультант может как бы изнутри понимать психологию клиента, проникать в его внутренний, психологический мир, лучше и глубже познавать личность клиента и его состояния.