

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
по выполнению практических работ
по дисциплине «Основы психологической помощи»
для студентов направления подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль)
«Психологическое консультирование», очной формы обучения.

Ставрополь, 2026 г.

Содержание

Тема № 1: «Понятие психологической помощи. Теоретические подходы к определению понятия»

Тема № 2: «Основные положения ФЗ «О психологической помощи населению в Российской Федерации»: основные понятия, требования к квалификации специалиста, виды и цели психологической помощи»

Тема № 3: «Формы, способы, порядок оказания психологической помощи; права и обязанности психологов и клиентов»

Тема № 4: «Теоретические основания психологической помощи»

Тема № 5: «Методологические основы психотерапии»

Тема № 6: «Психологический тренинг»

Тема № 7: «Семейная психотерапия»

Введение

Целью освоения дисциплины «Теоретические и методические основы психологической помощи» является формирование набора общенаучных и профессиональных компетенций магистра, формирование у них основ знаний по практике психологической помощи исходя из различных направлений консультативной практики; развитие более глубокого понимания содержания и процедуры психологического консультирования, его предмета, объекта и других базовых составляющих.

Задачи освоения дисциплины:

- сформировать общие представления о психологическом консультировании, психологической помощи.
- освоить методологию психологической помощи (развитие личности клиента как ее предмет).
- сформировать представление о методах и подходах в практике психологической помощи в форме консультирования и психотерапии, об их соотношении в психологической деятельности.
- изучить разнообразные методы психологической помощи, их уровни и классификации.
- сформировать навыки построения грамотного плана психологической помощи при различных запросах на нее.
- сформировать навыки проведения психологического консультирования и коррекции его в процессе реализации.

Методические указания призваны помочь магистрам сориентироваться в учебной программе курса, самостоятельно осуществлять контроль своих знаний, качественно готовиться к практическим занятиям и эффективно подготовиться к экзамену.

С целью формирования у студентов способностей научно-исследовательской деятельности, анализа и интерпретации психологических фактов в учебный курс включены задания творческого и поискового характера и задания, требующие использования психодиагностических методик по заданной проблематике.

ТЕМА 1. «Понятие психологической помощи. Теоретические подходы к определению понятия»

Цель: овладению навыками анализа своей деятельности как профессионального психолога и умению применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции (для оптимизации) собственной деятельности и психического состояния

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части:

Знать: основы общей теории, цели, задачи, принципы, структуру и компоненты, этапы и фазы процесса психологического консультирования

Уметь: использовать на практике психотехнические приемы консультирования, способы определения длительности и эффективности процесса консультирования.

ОПК-4, ОПК-5, ОПК-7

Актуальность темы: Целью любого психологического вмешательства является изменение психического состояния и поведения индивида, в случае психологической помощи это устранение психологических проблем и нарушений поведения.

Психологическая помощь направлена на устранение психологических проблем и нарушений поведения посредством использования специальных научно обоснованных психологических методов.

Теоретическая часть: Выделяют различные виды психологической помощи, которые различаются целями, теоретическими ориентациями, лежащими в их основе, сферами применения, а также степенью профессионализма лица, которое эту помощь осуществляет. Важно понимать, что иногда психологическую помощь нам могут оказать и непрофессионалы родные и друзья, священнослужители и даже случайные знакомые, которым в данный момент безразлично наше состояние. Кроме такой «стихийной» помощи, некоторые ее виды могут целенаправленно применять специально обученные добровольцы.

В зависимости от основных целей помощи выделяют:

- психологическое консультирование;
- психотерапию;
- психологическую коррекцию;
- кризисное вмешательство;
- психологическую реабилитацию;
- психологический тренинг.

Основные вопросы темы:

1. Определение понятия «психологическая помощь».
2. Становление психологической помощи как социального института и профессии.
3. Основная проблематика и особенности развития психологической помощи в современном мире.

Задания:

1. Какие социальные, философские и научные события привели к возникновению психологической помощи как института и профессии?
2. Назовите основную проблематику, предполагающую оказание психологической помощи.
3. Чем объясняется специфика ситуации обращения за психологической помощью?
4. Если сопоставить ситуации обращения клиента к представителю другой профессии системы «человек-человек» - юристу, учителю, врачу, священнику и др. – и ситуации обращения человеком за психологической помощью, обнаружится очень много различий.

Проанализируйте правильность следующих утверждений, относительно психологической помощи.

1. Клиент всегда знает, чего он хочет;
2. Четко формулирует причину возникновения проблемы;
3. Клиент осведомлен, в той или иной мере, о нормах взаимоотношений с представителями психологической профессии;
4. В ситуации психологической помощи удерживать высокий уровень общности мыслей, чувств, действий обеих сторон на профессиональном уровне в коммуникативном пространстве бывает нелегко.
5. Клиент достаточно хорошо понимает меру ответственности и ограничений - свою и профессионала;
6. Мера ответственности за исход психологической консультации очень варьируется в зависимости от парадигмальной ориентации консультанта.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

1. Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: Учебное пособие. - М.: «Ось-89», 2014. - 336 с.
2. Шаграева О.А. Основы консультативной психологии. – М.: Академия, 2015. – 272 с.

Дополнительная литература:

1. Психологическое консультирование : учеб.-метод. пособие / авт.-сост.: Н. Н. Волоскова ; М. В. Коваленко ; Федеральное агентство по образованию, Ставроп. гос. ун-т. - Ставрополь : Изд-во СГУ, 2007. - 82 с. - Библиогр.: с. 80-81.(2011)
2. Современные методы психологического консультирования : программа / Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО "Ставроп. гос. ун-т" ; авт.-сост.: Н. Н. Волоскова ; М. В. Коваленко. - Ставрополь : Изд-во Сев.-Кав. социального ин-та, 2010. - 21 с. - Библиогр.: с. 18-19.(2012)
3. Сапогова Е. Е. Практикум по консультативной психологии. – СПб.: Речь, 2013- 544 с.

Методическая литература:

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.psychology-online.net> - Психологическая библиотека оригинальных текстов (история, теория, практика) по общей, возрастной и социальной психологии, методические разработки для студентов и преподавателей психологии, аннотации журналов по психологии, статьи, обзоры.
2. <http://www.koob.ru/verderbers/> - библиотека по психологии
3. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

ТЕМА 2. «Основные положения ФЗ «О психологической помощи населению в Российской Федерации»: основные понятия, требования к квалификации специалиста, виды и цели психологической помощи»

Цель: формирование представлений о видах психологической помощи, развитие навыков дифференцированно владеть понятийно - категориальным аппаратом и умению критически анализировать существующие концепции психологической науки.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части:

Знать: основные понятия психологической помощи; особенности изоморфности функционирования и развития процесса оказания психологической помощи.

Уметь: оказывать помощь в виде индивидуальной и групповой психотерапии, психологического консультирования, кризисной интервенции.

ОПК-4, ОПК-5, ОПК-7

Актуальность темы: Психологическая помощь – комплекс мероприятий, направленных на содействие гражданам в предупреждении, разрешении психологических проблем, преодолении последствий кризисных ситуаций, в том числе путем активизации собственных возможностей граждан для самостоятельного предупреждения, разрешения возникающих психологических проблем, преодоления последствий кризисных ситуаций и создания необходимых для этого условий, на информирование граждан о причинах психологических проблем и способах, средствах их предупреждения и разрешения, на развитие личности, ее самосовершенствование и самореализацию.

Теоретическая часть:

Понятие «психологическая помощь» отражает некоторую реальность, некую психосоциальную практику, полем деятельности в которой является совокупность вопросов, затруднений и проблем, относящихся к психической жизни человека. Областью деятельности соответствующего специалиста является широкий круг проблем, в которых отражаются как особенности психической жизни человека – социального существа, так и особенности

сообщества, в котором отражается психологическая специфика его функционирования.

Психологическая помощь есть область и способ деятельности, предназначенные для содействия человеку и сообществу в решении широкого круга проблем, порождаемых душевной жизнью человека в социуме.

Понимание проблематики психологической помощи связано с пониманием психики как такого пространства человеческого бытия, многообразие и многогранность которого и определяют совокупность проблем в деятельности соответствующего специалиста, а именно: межличностные отношения, эмоциональные внутриличностные (как глубинные, так и ситуативные) конфликты и переживания, проблемы социализации (выбор профессии, создание семьи), проблемы персонализации (возрастные и экзистенциальные), то есть весь спектр эмоционально-смысловой жизни человека как общественного существа, наделенного психикой.

По мнению М.К. Тутушкиной, психологическая помощь включает в себя психодиагностику, коррекцию развития, психотерапию, разнообразные тренинги, профилактику отклоняющегося поведения, профориентацию и т.д. Психологическая проблема – состояние душевного дискомфорта гражданина, вызванное неудовлетворенностью собой, своей профессиональной деятельностью, межличностными отношениями, обстановкой в семье и (или) другими проблемами личной жизни.

Психологическая проблема – это проблема психики, т.е. внутреннего мира человека, непосредственно не связанная с его внешним миром. Человек может ее видеть, а может и не видеть, но она всегда приносит страдания самому носителю проблемы. Человек может присваивать ее себе, как источнику, а может присваивать ее происхождение другим объектам, человеку, обществу, судьбе, природе и т.д. Главное, что ее определяет как проблему, это ее происхождение в психике самого человека. В первую очередь, проблема возникает из-за наличия противоречий в работе психики, и, как следствие, неудовлетворенности собой, своей жизнью, другими, обществом, судьбой или всем миром. Существует множество классификаций психологических проблем. Важно понять суть своей проблемы, увидеть ее настоящую причину, истинный источник ее возникновения в своей психике. Только при соблюдении данных условий возможно ее решение.

Кризисная ситуация – условия и (или) факторы, приводящие к жизненным изменениям и возникновению психологических проблем, с которыми гражданин не может справиться привычными для него способами.

Кризисной называют ситуацию, когда человек сталкивается с препятствием в реализации важных жизненных целей и не может справиться с этой ситуацией с помощью привычных средств.

Основные вопросы темы:

1. Основные термины, используемые в федеральном законе «О психологической помощи населению в Российской Федерации» и их определения.

2. Квалификация специалиста. Требования, предъявляемые к психологу.

3. Виды психологической помощи.

4. Цели психологической помощи.

Задания:

1. Заполните таблицу: «Виды психологической помощи»

<i>Параметры сравнения</i>	<i>Консультирование</i>	<i>Психотерапия</i>	<i>Тренинг</i>	<i>Психодиагностика</i>
Методы воздействия				
Цель				
Специалисты				
Локус жалоб				
Характер взаимодействия				
Длительность				
Характеристика клиентов				

2. Использование методов психологического исследования для проверки консультативных проблем и гипотез.

Необходимо внимательно ознакомиться со случаями, представленными в приложении к заданию и сформулировать возможные проблемы, вытекающие из представленных случаев, а также выдвинуть консультативные гипотезы. Для этого нужно выбрать один случай из представленных. Затем необходимо подобрать диагностические методики (тестовые или проективные), которые могут быть использованы для проверки значимости проблемы и выдвинутых гипотез. Выбор методик исследования необходимо обосновать. Также желательно разработать примерный план диагностического интервью или иного альтернативного тестированию метода проверки данных гипотез.

Случай 1

Мария Д., 7,5 лет, 1-й класс. Нерешительна, испытывает трудности при устных ответах у доски. Успеваемость по основным предметам является плохой. С одноклассниками не конфликтует, имеет несколько друзей. Воспитывается в полной семье, при этом много времени проводит с бабушкой. На консультацию пришла с мамой, которая высказала жалобы на низкую учебную мотивацию, трудности вербализации дочерью собственных мыслей при общении.

Из беседы с матерью известно, что физическое развитие ребенка проходило в соответствии с возрастом. В подготовительной группе ДОУ

стала проявлять интерес к логическим играм. С детьми в группе не конфликтовала, имела несколько друзей. Публичные выступления не любила, требовалась длительная психологическая подготовка (настрой, убеждение). Отношения в семье благоприятные, при этом большую часть времени ребенок проводит с бабушкой, т. к. родители много работают.

Из беседы с учителем известно, что ребенок испытывает трудности при вербализации. Активности на уроках не проявляет. При необходимости устного ответа с места или ответа у доски волнуется, нуждается в стимулирующей помощи, одобрении. Общение с одноклассниками нормальное, жалоб на поведение нет, конфликты не отмечены.

Случай 2 Анатолий Г., 14 лет, 8-й класс. Инициатива обращения к психологу исходила от матери. Основные жалобы матери – на демонстративное девиантное поведение, непослушание. Из беседы с матерью известно, что более года назад из семьи ушел отец. Мальчик видится с ним, но редко (отец не проявляет инициативы, с сыном эмоционально холоден). Отношения с матерью были благоприятными, но около 1,5 лет назад стали портиться. Подросток связался с компанией, которая, по мнению матери, является нежелательной для него. Это привело к недопустимым, по мнению матери, изменениям во внешнем виде, поведении. Подросток перестал прислушиваться к мнению матери, хочет соответствовать компании (стал одеваться в молодежном стиле, причесываться, занялся брейк-дансом).

В школе учится хорошо, с программой справляется. Мать не одобряет занятия уличными танцами, т. к. считает, что это увлечение может повредить обучению и плохо скажется на дальнейшей судьбе сына.

Из предоставленной классным руководителем характеристики известно, что Анатолий ученик ответственный, но с повышенным уровнем конформности: не всегда может отстоять свое мнение, ориентируется на мнения друзей-лидеров. После ухода из семьи отца снизилась учебная мотивация, появились перепады в настроении. В конфликты с одноклассниками и учителями не вступает.

3. Конспект статьи: Шадура Александр Филиппович Эволюция научных представлений о психологической помощи // Вестник МГПУ. Серия: Педагогика и психология. 2009. №4.

4. Заполните таблицу: «Сравнительный анализ психологов с разным уровнем квалификации»

	Квалифицированный психолог	Неквалифицированный психолог
Цели психологической помощи		
Общение		
Мировоззрение		
Понимание чужой культуры		
Конфиденциальность		

Ограничения деятельности	в		
Человеческое достоинство			
Обобщенная теория			
Отношение к обобщенной теории	к		

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

1. Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: Учебное пособие. - М.: «Ось-89», 2014. - 336 с.
2. Шаграева О.А. Основы консультативной психологии. – М.: Академия, 2015. – 272 с.

Дополнительная литература:

1. Психологическое консультирование : учеб.-метод. пособие / авт.-сост.: Н. Н. Волоскова ; М. В. Коваленко ; Федеральное агентство по образованию, Ставроп. гос. ун-т. - Ставрополь : Изд-во СГУ, 2007. - 82 с. - Библиогр.: с. 80-81.(2011)
2. Современные методы психологического консультирования : программа / Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО "Ставроп. гос. ун-т" ; авт.-сост.: Н. Н. Волоскова ; М. В. Коваленко. - Ставрополь : Изд-во Сев.-Кав. социального ин-та, 2010. - 21 с. - Библиогр.: с. 18-19.(2012)
3. Сапогова Е. Е. Практикум по консультативной психологии. – СПб.: Речь, 2013- 544 с.

Методическая литература:

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.psychology-online.net> - Психологическая библиотека оригинальных текстов (история, теория, практика) по общей, возрастной и социальной психологии, методические разработки для студентов и преподавателей психологии, аннотации журналов по психологии, статьи, обзоры.
2. <http://www.koob.ru/verderbers/> - библиотека по психологии
3. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

ТЕМА 3. «Формы, способы, порядок оказания психологической помощи; права и обязанности психологов и клиентов»

Цель: формирование представлений о видах психологической помощи, развитие навыков дифференцированно владеть понятиями – категориальным аппаратом и умению критически анализировать существующие концепции психологической науки.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части:

Знать: основные понятия психологической помощи; особенности и закономерности функционирования и развития процесса оказания психологической помощи.

Уметь: оказывать помощь в виде индивидуальной и групповой психотерапии, психологического консультирования, кризисной интервенции.

ОПК-4, ОПК-5, ОПК-7

Актуальность темы: У. Бауманн и К. Рейнеккер Хехт отмечают, что исследование психологической помощи не должно ограничиваться только оценкой ее эффективности, необходимо подходить к данной проблеме дифференцированно, учитывать характер отношений между терапевтом и клиентом, техники терапии, особенности ее различных этапов.

Теоретическая часть:

Этапы психологического консультирования

1. Проблема существует, но не осознана консультируемым. Сам пациент может понимать, что существует некая проблема, но не понимать, какая, или вовсе не понимать, что у него есть проблема. В этом случае он попадает к психологу не по собственному желанию, а по настоятельным просьбам или требованиям окружающих.

2. Осознание совершилось в результате работы с психологом и собственных наблюдений, но желание что-то предпринимать еще не появилось.

3. Этот этап можно охарактеризовать русской пословицей: «Капля камень точит». Под постоянным напором окружающих пациент осознал, что без постороннего психологического вмешательства ему не обойтись.

4. Этап активных действий. Пациент прилагает максимум сил, времени и денег, чтобы добиться решения проблемы.

5. Этап сохранения и поддержания достигнутых результатов. Описанные этапы могут протекать по-разному. Можно выделить четыре варианта течения:

- 1) стабильный: пациент длительно задерживается на каждом этапе;
- 2) прогрессирующий: пациент стремительно и целенаправленно продвигается от одного этапа к другому;
- 3) регрессный: пациент неожиданно возвращается к более раннему этапу,
- 4) рециркулирующий: наблюдается смена прогрессирующего варианта на регрессный, и наоборот.

К техническим этапам психологического консультирования и психотерапии относятся:

- 1) установление контакта, необходимого для профессионального консультирования;
- 2) предоставление клиенту возможности выговориться (иногда возможность рассказать о своих переживаниях ведет к тому, что человек

начинает по-другому видеть проблему и находит самостоятельно методы для её решения);

3) предоставление клиенту эмоциональной поддержки и информации о позитивных аспектах его проблемной ситуации;

4) совместное с клиентом перерабатывание проблемы;

5) заключение динамического контракта (т. е. согласование с клиентом организационных аспектов и доли ответственности каждого из участников, выявление и коррекция нереальных ожиданий пациента);

6) формирование вариантов возможных решений проблемы (консультант, исходя из своего профессионального и жизненного опыта, дает рекомендации только после того, как пациент сформулировал 2–3 решения);

7) принятие оптимального решения из представленного регистра с точки зрения пациента;

8) 8) закрепление мотивационных аспектов и планирование путей и способов реализации выбранного плана;

9) в конце консультирования предоставление пациенту права при необходимости повторного приема или назначение впоследствии дополнительной встречи. Частным случаем психологического консультирования является семейное консультирование. В качестве клиента здесь рассматривается семья в целом, а проблема – как общая.

Основные вопросы темы:

1. Формы, способы и порядок оказания психологической помощи.
2. Условия оказания психологической помощи.
3. Права и обязанности клиентов.
4. Права и обязанности психологов

Задания:

1. Составьте алгоритм работы с пациентом находящимся в кризисной ситуации.

2. Опишите недостаточный, адекватный или избыточный уровень активности в трудной жизненной ситуации, переживаемой клиентом (Рекомендуемая литература: Куликов Л.В. Психология настроения личности: Автореф. дис. ... докт.психол. н. – СПб., 1997. – С. 33.)

3. В чем заключается психологическая и психотерапевтическая помощь на разных стадиях переживания утраты. Назовите правила первой помощи для психологов

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

1. Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: Учебное пособие. - М.: «Ось-89», 2014. - 336 с.

2. Шаграева О.А. Основы консультативной психологии. – М.: Академия, 2015. – 272 с.

Дополнительная литература:

1. Психологическое консультирование : учеб.-метод. пособие / авт.-сост.: Н. Н. Волоскова ; М. В. Коваленко ; Федеральное агентство по образованию, Ставроп. гос. ун-т. - Ставрополь : Изд-во СГУ, 2007. - 82 с. - Библиогр.: с. 80-81.(2011)

2. Современные методы психологического консультирования : программа / Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО "Ставроп. гос. ун-т" ; авт.-сост.: Н. Н. Волоскова ; М. В. Коваленко. - Ставрополь : Изд-во Сев.-Кав. социального ин-та, 2010. - 21 с. - Библиогр.: с. 18-19.(2012)

3. Сапогова Е. Е. Практикум по консультативной психологии. – СПб.: Речь, 2013- 544 с.

Методическая литература:

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.psychology-online.net> - Психологическая библиотека оригинальных текстов (история, теория, практика) по общей, возрастной и социальной психологии, методические разработки для студентов и преподавателей психологии, аннотации журналов по психологии, статьи, обзоры.

2. <http://www.koob.ru/verderbers/> - библиотека по психологии

3. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

ТЕМА 4. «Теоретические основания психологической помощи»

Цель: формирование представлений о способах и этапах оказания психологической помощи при утрате, развитие навыков дифференцированно владеть понятийно - категориальным аппаратом и умению критически анализировать существующие концепции психологической науки.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части:

Знать: основные понятия психологической помощи; особенности и закономерности функционирования и развития процесса оказания психологической помощи.

Уметь: оказывать помощь в виде индивидуальной и групповой психотерапии, психологического консультирования, кризисной интервенции.

ОПК-4, ОПК-5, ОПК-7

Актуальность темы: Разные определения одной и той же проблемы показывают различные теоретические подходы и ведут к различным терапевтическим действиям, так как из теории вытекает не только набор концепций, объясняющих поведение человека, но так же довольно четкий арсенал методик и техник психологической помощи. XX век был свидетелем появления множества направлений и теорий психологической помощи.

Теоретическая часть:

Психодинамический подход более других уделяет внимание детству и его влиянию на поведение клиента в настоящем. Считается наиболее

сложным в сравнении с другими ориентациями. Психодинамический подход не является классическим фрейдизмом. Психодинамическая теория, разработанная З. Фрейдом, существует во множестве модификаций, от ортодоксально-классических до самых смелых. В сегодняшней практике более типична ситуация, когда психолог берет какой-нибудь один аспект теории Фрейда и приспособливает его для своих практических целей.

Основные теоретические положения. Главная цель психоанализа – выявить и изучить подсознательную сферу, которая управляет человеком. Как только клиент осознал подсознательные процессы и научился воздействовать на них, считается, что он способен изменяться и решать проблемы. Один из продуктивных путей проникновения в мировоззрение клиента – это распознавание его повторяющихся эмоциональных и поведенческих стереотипов. Задача психолога – научиться распознавать повторяющиеся стереотипы поведения, которые могут проявиться в наборе защитных механизмов. Эти механизмы действуют на подсознательном уровне. Наиболее важные защитные механизмы:

- вытеснение (помещение в подсознание материалов жизненного опыта, проявляющееся в упорном забывании чего-то, нежелании осознавать какие-то неприятные факты);
- отрицание (отказ признать травмирующую реальность);
- проекция (отказ замечать негативные черты, которые приписываются другим, в себе самом);
- реактивное формирование (поведение человека противоположно его бессознательным желаниям);
- замещение (перенос действия, направленного на недоступный объект, на действие с доступным объектом);
- сублимация (десексуализация, то есть перенос сексуальной энергии в более приемлемые области деятельности – в художественную, спортивную, интеллектуальную);
- фиксация (задержка на одной стадии развития, чаще всего в детстве);
- рационализация (псевдоразумное объяснение человеком своих поступков, желаний, признание которых грозило бы потерей самоуважения);
- регрессия (возврат при угрозе стресса на более раннюю стадию развития);
- перенос бессознательных переживаний в физическую сферу (например, трансформация в головную боль);
- идентификация (бессознательный перенос на себя качеств, присущих другому человеку) и др.

Основные вопросы темы:

1. Психоанализ. Основные теоретические положения психоанализа. Техники психоанализа.
2. Поведенческий подход. Основные теоретические положения поведенческого подхода. Техники поведенческого подхода.
3. Рационально-эмотивный метод. Основные теоретические положения данного подхода. Техники рационально-эмотивного метода.

4. Гештальт-подход. Основные теоретические положения гештальтподхода. Техники гештальт-подхода.

5. Теория и практика консультативной и психотерапевтической работы К.Роджерса.

Задания:

1.Создание мини-брошюры с диагностическим инструментарием по психодиагностике лиц, переживших чрезвычайные ситуации социального характера (террористические акты, нападения)

2. Создание мини-брошюры с диагностическим инструментарием по психодиагностике кризисных состояний подростков, разработки рекомендациями работы с данной категорией детей.

3. Составьте рекомендации «Методы самопомощи в критических жизненных ситуациях».

4.Подготовьте эссе по следующим темам:

1) «Война и экстремальные ситуации: управление поведением и деятельностью пострадавших».

2) Экстренная медико-психологическая помощь при психических расстройствах в экстремальной ситуации.

3) Особенности демонстративно-шантажного суицидального поведения.

4) Способы помощи и самопомощи для профилактики вторичной травматизации и эмоционального выгорания.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

1. Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: Учебное пособие. - М.: «Ось-89», 2014. - 336 с.

2. Шаграева О.А. Основы консультативной психологии. – М.: Академия, 2015. – 272 с.

Дополнительная литература:

1. Психологическое консультирование : учеб.-метод. пособие / авт.-сост.: Н. Н. Волоскова ; М. В. Коваленко ; Федеральное агентство по образованию, Ставроп. гос. ун-т. - Ставрополь : Изд-во СГУ, 2007. - 82 с. - Библиогр.: с. 80-81.(2011)

2. Современные методы психологического консультирования : программа / Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО "Ставроп. гос. ун-т" ; авт.-сост.: Н. Н. Волоскова ; М. В. Коваленко. - Ставрополь : Изд-во Сев.-Кав. социального ин-та, 2010. - 21 с. - Библиогр.: с. 18-19.(2012)

3. Сапогова Е. Е. Практикум по консультативной психологии. – СПб.: Речь, 2013- 544 с.

Методическая литература:

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.psychology-online.net> - Психологическая библиотека оригинальных текстов (история, теория, практика) по общей, возрастной и социальной психологии, методические разработки для студентов и преподавателей психологии, аннотации журналов по психологии, статьи, обзоры.

2. <http://www.koob.ru/verderbers/> - библиотека по психологии

3. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

ТЕМА 5. «Методологические основы психотерапии»

Цель: формирование представлений о способах и этапах оказания психологической помощи при тревожных расстройствах, развитие навыков дифференцированно владеть понятийно - категориальным аппаратом и умению критически анализировать существующие концепции психологической науки.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части:

Знать: основные понятия психологической помощи; особенности и закономерности функционирования и развития процесса оказания психологической помощи.

Уметь: оказывать помощь в виде индивидуальной и групповой психотерапии, психологического консультирования, кризисной интервенции.

ОПК-4, ОПК-5, ОПК-7

Актуальность темы: Психотерапия – это научная дисциплина. Как всякая самостоятельная научная дисциплина она имеет свою теорию, методологию, собственный категориальный аппарат и терминологию. Однако разнообразие направлений и течений, школ и конкретных методов психотерапии, основанных на различных теоретических подходах, приводит к тому, что в настоящее время не существует единого определения психотерапии. В литературе их насчитывается около 400.

Теоретическая часть:

Отечественная традиция состоит в том, что психотерапия определяется, прежде всего, как метод лечения, то есть входит в компетенцию медицины. Зарубежные определения психотерапии в большей степени подчеркивают ее психологические аспекты. В качестве примера медицинского подхода к пониманию психотерапии, можно привести следующие определения, которые обязательно включают такие понятия, как лечебные воздействия, больной, здоровье или болезнь:

– психотерапия – система лечебного воздействия на психику, а через психику – на весь организм и поведение больного;

– психотерапия – специфическая эффективная форма воздействия на психику человека в целях обеспечения и сохранения его здоровья.

В качестве определений, в большей степени фиксирующих психологические подходы и включающие такие понятия как межличностное взаимодействие, психологические средства, психологические проблемы и

конфликты, отношения, установки, эмоции, поведение, можно указать следующие:

- психотерапия
- особый вид межличностного взаимодействия, при котором клиентам оказывается профессиональная помощь психологическими средствами при решении возникающих у них проблем и затруднений психологического характера;

- психотерапия – средство, использующее вербальные методики и межличностные взаимоотношения с целью помочь человеку в модификации отношений и поведения, которые интеллектуально, социально или эмоционально являются негативными. Наиболее общим и, в некоторой мере, объединяющим два указанных подхода является определение С. Кратохвила: «Психотерапия представляет собой целенаправленное упорядочение нарушенной деятельности организма психологическими средствами».

В определениях, которые условно можно назвать медицинскими, психотерапия рассматривается как форма воздействия на психику (и через психику – на организм), то есть подчеркивается объект воздействия. Психологический подход акцентирует внимание не столько на объекте или предмете, сколько на средствах воздействия. Обе позиции объяснимы. С одной стороны, психотерапия дословно означает лечение души (от греч. *psyche* – душа, *therapeia* – лечение), то есть, указывает на объект воздействия.

С другой стороны, сходные по образованию термины – физиотерапия, фармакотерапия и пр. – указывают не на объект, а на средства воздействия. Следует обратить внимание на то, что понятие «воздействие» (вмешательство, интервенция) входит в различные определения психотерапии.

Таким образом, можно утверждать, что в современной психотерапии существуют две модели: медицинская и психологическая.

Основные вопросы темы:

1. Определение психотерапии и содержание основных понятий.
2. Психотерапевтическое вмешательство.
3. Классификация методов психотерапии.
4. Направления психотерапии.
5. Формы психотерапии.
6. Основные правила психотерапии.
7. Личность психотерапевта.
8. Проблема присутствия психотерапевта в контакте

Задания:

1. Назовите правила первой помощи для психологов
2. Приведите пример счастливого события как вариант трудной ситуации и проанализируйте его.

3. Цель – выявить понимание взаимосвязи личности и ситуации Вам необходимо определить, какие из приведенных высказываний не являются направлением изучения взаимосвязи личности и ситуации :

- 1) разные личности по-разному воспринимают одну и ту же ситуацию и поразному реагируют на нее;
- 2) люди способны сами избирать влияющие на них ситуации;
- 3) людям не дано самим избирать влияющие на них ситуации, все ситуации влияют на людей;
- 4) люди сами участвуют в создании своей социальной ситуации;
- 5) социальная ситуация человека задается ему вне зависимости от его желания, пола, возраста, интеллектуальных способностей и т.д.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

1. Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: Учебное пособие. - М.: «Ось-89», 2014. - 336 с.
2. Шаграева О.А. Основы консультативной психологии. – М.: Академия, 2015. – 272 с.

Дополнительная литература:

1. Психологическое консультирование : учеб.-метод. пособие / авт.-сост.: Н. Н. Волоскова ; М. В. Коваленко ; Федеральное агентство по образованию, Ставроп. гос. ун-т. - Ставрополь : Изд-во СГУ, 2007. - 82 с. - Библиогр.: с. 80-81.(2011)
2. Современные методы психологического консультирования : программа / Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО "Ставроп. гос. ун-т" ; авт.-сост.: Н. Н. Волоскова ; М. В. Коваленко. - Ставрополь : Изд-во Сев.-Кав. социального ин-та, 2010. - 21 с. - Библиогр.: с. 18-19.(2012)
3. Сапогова Е. Е. Практикум по консультативной психологии. – СПб.: Речь, 2013- 544 с.

Методическая литература:

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.psychology-online.net> - Психологическая библиотека оригинальных текстов (история, теория, практика) по общей, возрастной и социальной психологии, методические разработки для студентов и преподавателей психологии, аннотации журналов по психологии, статьи, обзоры.
2. <http://www.koob.ru/verderbers/> - библиотека по психологии
3. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

ТЕМА 6. «Психологический тренинг»

Цель: формирование представлений о способах и этапах оказания психологической помощи при суициде, развитие навыков

дифференцированно владеть понятийно - категориальным аппаратом и умению критически анализировать существующие концепции психологической науки.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части:

Знать: основные понятия психологической помощи; особенности и закономерности функционирования и развития процесса оказания психологической помощи.

Уметь: оказывать помощь в виде индивидуальной и групповой психотерапии, психологического консультирования, кризисной интервенции.

ОПК-4, ОПК-5, ОПК-7

Актуальность темы: В настоящее время существует ряд противоречий и неясностей в определении психологического тренинга как особой области прикладной психологии. До сих пор каждая работа, посвященная данной проблеме, начинается с определения понятия «психологический тренинг».

Теоретическая часть:

В наиболее широком контексте термин «психологический тренинг» используют для обозначения разнообразных форм групповой психологической работы. Однако параллельно существуют и такие понятия, как групповая психотерапия, психокоррекционные группы, группы опыта, группы активного обучения, практические экспериментальные лаборатории. Определяя границы понятия «психологический тренинг», И. В. Вачков указывает, что современное понимание тренинга включает в себя многие традиционные методы групповой психотерапии и психокоррекции, что вынуждает искать его истоки в разнообразных направлениях клинической психотерапии в группах.

Таким образом, прежде всего, психологический тренинг подразумевает использование активных групповых методов практической психологии для работы со здоровыми людьми с целью решения задач по развитию и совершенствованию качеств, необходимых для улучшения их социального бытия и профессиональной деятельности.

Особенно четко эту позицию сформулировал С. И. Макшанов, который определяет тренинг как многофункциональный метод преднамеренных изменений психологических феноменов человека, группы и организации. Центральной категорией здесь выступает категория изменения. Тренинговое воздействие направляется на достижение позитивных изменений участников, повышение степени их «конгруэнтности» с собой и окружающей средой.

Из этого определения видно, что основной акцент переносится на «психотехническую» составляющую тренинга. термин «психотехника» впервые был введен У. Штерном и подразумевал любую практику воздействия на психику и управление ею. Н. В. Цзен и Ю.В. Пахомов дают следующую современную трактовку этого термина: «Психотехника – это искусство ориентировки в психических явлениях и управления ими». В этом контексте психологическое воздействие выступает как система

психотехнических действий, предоставляющих психотехнические средства. В настоящий момент весьма остро стоит вопрос об эффективности различных прикладных элементов психологии – «психотехник» (по Л. С. Выготскому), в том числе и психологического тренинга.

Основные вопросы темы:

1. Определение понятия «психологический тренинг».
2. Области применения психологического тренинга.
3. Виды и цели тренинга в современной психологии.
4. Принципы работы тренинговой группы.
5. Эффект и специфика психологического тренинга.

Задания:

1. Разработайте психологический тренинг по преодолению жизненных трудностей и проведите в группе.
2. Составьте схему: «Области применения тренинга профессиональных навыков по Т. Ю. Базарову».
3. Составьте таблицу на определение цели и задач по трудам отечественных психологов И. М. Марковской, О. В. Хухлаевой.
4. Заполните таблицу «Принципы работы тренинговой группы»:

Принцип	Характеристика
1.	
2.	
3.	
4.	

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

1. Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: Учебное пособие. - М.: «Ось-89», 2014. - 336 с.
2. Шаграева О.А. Основы консультативной психологии. – М.: Академия, 2015. – 272 с.

Дополнительная литература:

1. Психологическое консультирование : учеб.-метод. пособие / авт.-сост.: Н. Н. Волоскова ; М. В. Коваленко ; Федеральное агентство по образованию, Ставроп. гос. ун-т. - Ставрополь : Изд-во СГУ, 2007. - 82 с. - Библиогр.: с. 80-81.(2011)
2. Современные методы психологического консультирования : программа / Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО "Ставроп. гос. ун-т" ; авт.-сост.: Н. Н. Волоскова ; М. В. Коваленко. - Ставрополь : Изд-во Сев.-Кав. социального ин-та, 2010. - 21 с. - Библиогр.: с. 18-19.(2012)
3. Сапогова Е. Е. Практикум по консультативной психологии. – СПб.: Речь, 2013- 544 с.

Методическая литература:

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.psychology-online.net> - Психологическая библиотека оригинальных текстов (история, теория, практика) по общей, возрастной и социальной психологии, методические разработки для студентов и преподавателей психологии, аннотации журналов по психологии, статьи, обзоры.
2. <http://www.koob.ru/verderbers/> - библиотека по психологии
3. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

ТЕМА 6. «Семейная психотерапия»

Цель: формирование представлений о способах и этапах оказания психологической помощи при суициде, развитие навыков дифференцированно владеть понятийно - категориальным аппаратом и умению критически анализировать существующие концепции психологической науки.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части:

Знать: основные понятия психологической помощи; особенности и закономерности функционирования и развития процесса оказания психологической помощи.

Уметь: оказывать помощь в виде индивидуальной и групповой психотерапии, психологического консультирования, кризисной интервенции.

ОПК-4, ОПК-5, ОПК-7

Актуальность темы: Семейная психотерапия как самостоятельное направление психологической помощи возникло в 60-е гг. XX в. в США. У ее истоков стояли такие классики психотерапии как М. Боуэн, Дж. Хейли, В. Сатир, С. Минухин, К. Витакер и другие блистательные терапевты.

Теоретическая часть:

Основное отличие семейной психотерапии состоит в том, что она ориентирована на семью как группу взаимозависимых индивидов, исполняющих совместный «танец», где частная проблема одного члена семьи представляется одним из «па» общего взаимодействия. Любые изменения в одном из членов семьи неизбежно вызывают реакцию во всех остальных, которые иногда поддерживают эти изменения, но чаще пытаются вернуть все в исходную позицию.

Психотерапевтами разных школ и направлений давно был замечен тот факт, что возвращение в реальную семью после курса индивидуальной терапии может погубить самые обнадеживающие изменения в пациентах, отбросив их к прежним моделям поведения. Парадоксальными последствиями успешной индивидуальной терапии могут быть также резкое ухудшение супружеских взаимоотношений, возникновение новых проблем и заболеваний у остальных членов семьи. Известно, например, что после

излечения мужа от алкоголизма супруги в 15% случаев разводятся в течение года.

Попытки предотвратить подобные явления дали импульс развитию семейной психотерапии, где в качестве объекта терапевтической помощи стала выступать вся семья в целом, а целью работы стало изменение скорее стереотипов взаимоотношений, чем персональных характеристик ее членов.

Семейная психотерапия представляет собой особый вид психотерапии, направленный на коррекцию межличностных отношений и имеющий целью устранение эмоциональных расстройств в семье, наиболее выраженных у больного члена семьи. Иными словами, это психотерапия пациента в семье и при помощи семьи.

В. Сатир под семейной психотерапией понимала все вмешательства, изменяющие семейную систему.

В настоящее время границы между различными методами семейной психотерапии стираются. Оставаясь в своей основе системной, за годы своего развития семейная психотерапия вобрала позитивные моменты структурной, стратегической и когнитивно-поведенческой психотерапии.

Основные вопросы темы:

1. Семейная психотерапия как форма психотерапевтического воздействия.
2. Объект и цели семейной психотерапии.
3. Основные положения системного подхода в семейной психотерапии.
4. Техники структурной семейной психотерапии.

Задания:

1. Расскажите о способах получения знания о другом человеке и проблемах получения знания о другом человеке в деятельности практического психолога.
2. Групповая психологическая коррекция родительских установок.
3. Совместная психотерапия семьи.
4. Учет гендерных особенностей в ходе консультативно-коррекционной работы.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

1. Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: Учебное пособие. - М.: «Ось-89», 2014. - 336 с.
2. Шаграева О.А. Основы консультативной психологии. – М.: Академия, 2015. – 272 с.

Дополнительная литература:

1. Психологическое консультирование : учеб.-метод. пособие / авт.-сост.: Н. Н. Волоскова ; М. В. Коваленко ; Федеральное агентство по

образованию, Ставроп. гос. ун-т. - Ставрополь : Изд-во СГУ, 2007. - 82 с. - Библиогр.: с. 80-81.(2011)

2. Современные методы психологического консультирования : программа / Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО "Ставроп. гос. ун-т" ; авт.-сост.: Н. Н. Волоскова ; М. В. Коваленко. - Ставрополь : Изд-во Сев.-Кав. социального ин-та, 2010. - 21 с. - Библиогр.: с. 18-19.(2012)

3. Сапогова Е. Е. Практикум по консультативной психологии. – СПб.: Речь, 2013- 544 с.

Методическая литература:

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.psychology-online.net> - Психологическая библиотека оригинальных текстов (история, теория, практика) по общей, возрастной и социальной психологии, методические разработки для студентов и преподавателей психологии, аннотации журналов по психологии, статьи, обзоры.

2. <http://www.koob.ru/verderbers/> - библиотека по психологии

3. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
по выполнению практических работ
по дисциплине «Основы психологической помощи»
для студентов направления подготовки
37.03.01 «Психология»
Направленность (профиль)
«Психологическое консультирование»

Ставрополь, 2026 г.

Содержание

Тема № 8: «Групповая психотерапия»

Тема № 9: «Индивидуальная психотерапия»

Тема № 10: «Кризисное вмешательство. Психологическая реабилитация»

Тема № 11: «Психологическое консультирование»

ТЕМА 8. «Групповая психотерапия»

Цель: формирование представлений о способах и этапах оказания психологической помощи жертвам насилия, развитие навыков дифференцированно владеть понятийно - категориальным аппаратом и умению критически анализировать существующие концепции психологической науки.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части:

Знать: основные понятия психологической помощи; особенности и закономерности функционирования и развития процесса оказания психологической помощи.

Уметь: оказывать помощь в виде индивидуальной и групповой психотерапии, психологического консультирования, кризисной интервенции.

ОПК-4, ОПК-5, ОПК-7

Актуальность темы: Исторический обзор развития психотерапии позволяет говорить, что психотерапия является целесообразной и эффективной формой лечебного воздействия. Существует много определений понятия «групповая психотерапия».

Теоретическая часть:

Я. Морено определяет групповую психотерапию как лечение людей в группах.

С. Шейдлингер считает, что групповая психотерапия является психологическим процессом, в ходе которого профессионально подготовленный практик использует эмоциональные интеракции, возникающие в специально созданных малых группах для исправления деформаций у тщательно подобранных индивидов.

С. Кратохвил указывает, что групповая психотерапия – это метод, при котором с лечебной целью используется групповая динамика, т.е. отношения и взаимодействия членов группы, как с психотерапевтом, так и между собой.

Н. К. Липгарт и соавт. считают, что групповая психотерапия – это принципиально новое направление терапевтической деятельности, ориентированное, прежде всего, на активизацию личности больного человека и изменение его отношений к своей болезни и окружающей микросоциальной среде.

С. Ледер, польский профессор, групповой психотерапией называет такой лечебный метод, который сознательно, планомерно и систематически применяется в специально организованной лечебной группе, где психотерапевт и участники используют вербальные и невербальные методы воздействия на пациента и группу, и совместно принимают участие в психотерапевтической деятельности.

А. С. Слуцкий и В. Н. Цапкин определяют групповую психотерапию как метод лечебного воздействия на личность больного через включение его в эмоционально-интенсивное психологически положительное взаимодействие со специально организованной управляемой микросредой.

Приведенные определения свидетельствуют о том, что единого представления о понятии «групповая психотерапия» на сегодняшний день не существует. Остановимся на понятии, приведенном Б. Д. Карвасарским в его «Психотерапевтической энциклопедии».

Групповая психотерапия – психотерапевтический метод, специфика которого заключается в целенаправленном использовании групповой динамики, т.е. всей совокупности взаимоотношений и взаимодействий, возникающих между участниками группы, включая и группового психотерапевта, в лечебных целях.

Основные вопросы темы:

1. Основные положения и понятия групповой психотерапии.
2. Преимущества и ограничения групповой психотерапии.
3. История развития групповой психотерапии: донаучные формы психотерапии, зарождение научных форм психотерапии, современное состояние отечественной психотерапии.
4. Принципы, роли и нормы в групповой психотерапии.
5. Стиль руководства группового психотерапевта.
6. Виды психотерапевтических групп.
7. Этапы группового процесса.
8. Факторы, обеспечивающие эффективность терапевтического воздействия в групповой психотерапии.

Задания:

1. Создайте систему эффективных средств профессиональной психологической помощи для коррекции самочувствия после психотравмы.
2. Создайте систему рекомендаций по средствам самопомощи для коррекции самочувствия психотравмированного человека.
3. Разработайте план восстановления здоровья после психотравматизации.
4. Составьте таблицу: «Преимущества и ограничения групповой психотерапии».
5. Соотнесите тип поведения в малой группе и его характеристику:

<i>Тип поведения</i>	<i>Характеристика</i>
1. Обособляющий тип	1. Выражена тенденция к конформности, подражательству, добровольному подчинению. Оптимальное решение групповой задачи возможно в контакте с более уверенными и компетентными членами группы.
2. Ведомый тип	2. Индивидуум постоянно стремится к совместному с другими решению задач и следует за группой в случаях разумных решений.
3. Лидирующий тип	3. Хорошо выражена индивидуальная ориентировка. Оптимальное решение задач возможно только при условии относительного обособления от группы,

	самостоятельно.
4. Сотрудничающий тип	4. Индивидуум ориентирован на власть в группе. Оптимальное решение задач возможно при условии подчинения себе других членов группы.

6. Опишите стили руководства и позицию психотерапевта в каждом стиле руководства.

7. Кейс-сценарий сессии групповой психотерапии (для анализа):

Тема: Работа с тревогой и стрессом. Группа состоит из 4 человек: Анна (28 лет, испытывает тревогу перед публичными выступлениями), Борис (35 лет, переживает стресс на работе), Вера (40 лет, испытывает чувство одиночества), Дмитрий (30 лет, страдает от панических атак).

ОТРЫВОК 1:

Анна рассказывает о своей тревоге перед предстоящей презентацией. Она описывает физические симптомы: учащенное сердцебиение, дрожь в руках.

Борис соглашается с Анной, делясь своим опытом стресса на работе. Он упоминает о трудностях в общении с коллегами.

Вера молчит, кажется напряженной.

Дмитрий кратко упоминает о своей панической атаке накануне.

ОТРЫВОК 2:

Ведущий задает вопросы, стимулируя участников к более глубокому самораскрытию.

Обращается к Вере, спрашивает о ее молчании. Вера признается в ощущении дискомфорта от обсуждения личных проблем.

Анна и Борис поддерживают Веру.

Дмитрий делится своей стратегией борьбы с паническими атаками.

Задания для анализа:

1. Идентификация групповой динамики:

Опишите групповую динамику в каждом из отрывков. Какие роли играют участники? Есть ли лидеры, аутсайдеры? Наблюдаются ли какие-либо коалиции или конфликты?

Как ведущий управляет групповой динамикой? Какие техники он использует?

2. Анализ коммуникации:

Проанализируйте вербальное и невербальное общение участников. Какие невербальные сигналы вы заметили? Как они соотносятся с вербальными сообщениями?

Оцените эффективность коммуникации в группе. Были ли моменты недопонимания или конфликты? Как участники справлялись с ними?

3. Терапевтические интервенции:

Определите терапевтические интервенции ведущего. Какие техники он использует для помощи участникам? Насколько эффективны эти интервенции?

Какие терапевтические подходы можно предположить на основе действий ведущего?

4. Трансфер и контрперенос:

Есть ли признаки трансфера и контрпереноса в этом отрывке? Обоснуйте свой ответ.

5. Разработка альтернативных стратегий:

Предложите альтернативные стратегии работы с данной группой. Какие упражнения или техники могли бы быть использованы для более эффективной работы с тревогой и стрессом?

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

1. Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: Учебное пособие. - М.: «Ось-89», 2014. - 336 с.
2. Шаграева О.А. Основы консультативной психологии. – М.: Академия, 2015. – 272 с.

Дополнительная литература:

1. Психологическое консультирование : учеб.-метод. пособие / авт.-сост.: Н. Н. Волоскова ; М. В. Коваленко ; Федеральное агентство по образованию, Ставроп. гос. ун-т. - Ставрополь : Изд-во СГУ, 2007. - 82 с. - Библиогр.: с. 80-81.(2009)
2. Современные методы психологического консультирования : программа / Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО "Ставроп. гос. ун-т" ; авт.-сост.: Н. Н. Волоскова ; М. В. Коваленко. - Ставрополь : Изд-во Сев.-Кав. социального ин-та, 2010. - 21 с. - Библиогр.: с. 18-19.(2010)
3. Сапогова Е. Е. Практикум по консультативной психологии. – СПб.: Речь, 2010- 544 с.

Методическая литература:

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.psychology-online.net> - Психологическая библиотека оригинальных текстов (история, теория, практика) по общей, возрастной и социальной психологии, методические разработки для студентов и преподавателей психологии, аннотации журналов по психологии, статьи, обзоры.

2. <http://www.koob.ru/verderbers/> -библиотека по психологии
3. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

ТЕМА 9. «Индивидуальная психотерапия»

Цель: формирование представлений о способах и этапах оказания психологической помощи детям в ситуации насилия, развитие навыков дифференцированно владеть понятийно - категориальным аппаратом и умению критически анализировать существующие концепции психологической науки.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части:

Знать: основные понятия психологической помощи; особенности и закономерности функционирования и развития процесса оказания психологической помощи.

Уметь: оказывать помощь в виде индивидуальной и групповой психотерапии, психологического консультирования, кризисной интервенции.

ОПК-4, ОПК-5, ОПК-7

Актуальность темы: Индивидуальная психотерапия является такой организационной формой психотерапии, в которой в качестве основного инструмента лечебного воздействия выступает психотерапевт, а психотерапевтический процесс протекает в диаде врач – пациент. В организационном аспекте индивидуальная психотерапия рассматривается в качестве альтернативы групповой (где инструментом лечебного воздействия выступает и психотерапевтическая группа) психотерапии, коллективной и семейной психотерапии.

Теоретическая часть:

Индивидуальная психотерапия проводится одним психотерапевтом, редко двумя (биполярная терапия) или несколькими психотерапевтами. Эта форма психотерапии часто является элементом комплексной терапии в сочетании с другими формами психотерапии, фармако-, физио- или социотерапией.

Выделяют также комбинированную терапию, совмещающую индивидуальную и групповую (или семейную) психотерапию, проводимую одним психотерапевтом, и сочетанную терапию, при которой пациент проходит индивидуальную психотерапию у одного психотерапевта и одновременно участвует в семейной или групповой психотерапии у других психотерапевтов.

Методологически индивидуальная психотерапия наиболее близка психотерапии в группе пациентов, использующей механизмы «заражения» и взаимообучения пациентов в индивидуальных целях (аутогенная тренировка, гештальт-терапия и др.).

Сочетание с групповой психотерапией, центрированной на групповой динамике, или семейной психотерапией, фокусирующейся на семейной микрогруппе как целостном субъекте системного психотерапевтического вмешательства, может предлагаться пациенту только после тщательной проработки психотерапевтических целей, учитывающей как лечебный

потенциал разных форм психотерапии, так и их возможный антагонистический эффект. История становления и развития индивидуальной психотерапии предшествует возникновению других организационных форм психотерапии, например, групповой или семейной, независимо от их направления и связана с общей историей психотерапии.

Основные вопросы темы:

1. Индивидуальная психотерапия как форма психотерапевтического воздействия.
2. Цели и факторы лечебного воздействия индивидуальной психотерапии.
3. Фазы индивидуального психотерапевтического процесса.
4. Долгосрочная и кратковременная формы индивидуальной психотерапии.
5. Эффективность методов индивидуальной психотерапии.
6. Психотерапевтический контакт.

Задания:

1. Заполните таблицу «Этапы индивидуальной психотерапии» и дайте краткое описание каждого из них.

№ п/п	Название этапа	Краткая характеристика
1 этап		
2 этап		
3 этап		
4 этап		

2. Составьте схему «Структуру целей различных современных форм психотерапии применительно к индивидуальной психотерапии» на основании разработок Д. Орлински и К. Ховарда.

3. Выделите фазы психотерапевтического процесса согласно Ф. Кэнфери и Л. Гримму.

Фаза	Цели	Описание	Средства
1.			
2.			
3.			
4.			

4. Подберите 3 статьи по теме «Индивидуальная психотерапия» и напишите краткие рецензии по каждой статье.

5. Составьте общую модель технологии индивидуальной работы в психотерапии.

6. Биографические кризисы и их учёт в индивидуальной работе психотерапевта с клиентами

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

1. Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: Учебное пособие. - М.: «Ось-89», 2014. - 336 с.
2. Шаграева О.А. Основы консультативной психологии. – М.: Академия, 2015. – 272 с.

Дополнительная литература:

1. Психологическое консультирование : учеб.-метод. пособие / авт.-сост.: Н. Н. Волоскова ; М. В. Коваленко ; Федеральное агентство по образованию, Ставроп. гос. ун-т. - Ставрополь : Изд-во СГУ, 2007. - 82 с. - Библиогр.: с. 80-81.(2009)
2. Современные методы психологического консультирования : программа / Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО "Ставроп. гос. ун-т" ; авт.-сост.: Н. Н. Волоскова ; М. В. Коваленко. - Ставрополь : Изд-во Сев.-Кав. социального ин-та, 2010. - 21 с. - Библиогр.: с. 18-19.(2010)
3. Сапогова Е. Е. Практикум по консультативной психологии. – СПб.: Речь, 2010- 544 с.

Методическая литература:

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.psychology-online.net> - Психологическая библиотека оригинальных текстов (история, теория, практика) по общей, возрастной и социальной психологии, методические разработки для студентов и преподавателей психологии, аннотации журналов по психологии, статьи, обзоры.
2. <http://www.koob.ru/verderbers/> -библиотека по психологии
3. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

ТЕМА 10. «Кризисное вмешательство. Психологическая реабилитация»

Цель: формирование представлений о способах и этапах оказания психологической помощи при ПТСР, развитие навыков дифференцированно владеть понятийно - категориальным аппаратом и умению критически анализировать существующие концепции психологической науки.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части:

Знать: основные понятия психологической помощи; особенности и закономерности функционирования и развития процесса оказания психологической помощи.

Уметь: оказывать помощь в виде индивидуальной и групповой психотерапии, психологического консультирования, кризисной интервенции.

ОПК-4, ОПК-5, ОПК-7

Актуальность темы: Психотерапевтическая помощь людям, находящимся в кризисном состоянии, называется кризисной психотерапией. Кризис понимается как состояние человека, возникающее при блокировании его целенаправленной жизнедеятельности внешними, по отношению к его личности, причинами (фрустрацией) либо внутренними причинами, обусловленными ростом, развитием личности и ее переходом к другому жизненному циклу, этапу развития. В этом понимании кризисы переживаются каждым человеком.

Теоретическая часть:

Психотерапевтическая помощь показана людям не просто в кризисном состоянии, а в ситуации «патологического кризиса». В настоящее время круг состояний, относящихся к кризисным и требующих психотерапевтической помощи, достаточно широк. К ним, в первую очередь, относятся кризисные состояния, сопровождающиеся патологической или непатологической ситуативной реакцией, психогенной, в том числе, невротической реакцией, невротической депрессией, психопатической или патохарактерологической реакцией. В 1960-е гг. группа кризисных состояний пополнилась за счет концепции «кризисов семьи». Кроме того, к кризисным состояниям могут быть отнесены, согласно Б. С. Положию, так называемые кризисы идентичности – чрезмерно переживаемые людьми резкие изменения уклада общественной жизни, а также кризисные состояния в структуре стрессовых и постстрессовых расстройств.

Наиболее значимым фактором «патологических» кризисных состояний, определяющим терапевтическую тактику кризисной психотерапии, являются суицидальные тенденции (суицидальные мысли и суицидальное поведение). суицидальные тенденции могут входить в структуру клинических проявлений кризисных состояний и являться своеобразным ответом на чрезмерные, субъективно невыносимые страдания. В нашей стране концепция кризисных состояний (в русскоязычной литературе традиционным термином, адекватным кризисному состоянию, является термин социально-психологическая дезадаптация) была разработана А. Г. Амбрумовой. В соответствии с ее концепцией, причиной суицидального поведения являются конфликты и утраты в высокозначимой для личности сфере. другой причиной перехода кризиса в патологическую форму и возникновения в его структуре суицидальных тенденций, обострения нервно-психического или психосоматического заболевания является его хронизация. Суицидогенные установки у таких людей часто связаны с представлением о большей, чем собственная жизнь, значимости лично-семейных, социально-престижных и других ценностей. Подобные установки препятствуют принятию оптимального способа выхода из кризисной ситуации, а при повторной утрате или угрозе утраты доминирующих ценностей вновь инициируют суицидальные тенденции. Учитывая высокое значение для психотерапии именно суицидального поведения людей, переживающих кризис, и для отличия «патологического» кризиса от кризиса, протекающего в пределах нормы,

применяется термин «суицидальный кризис», или «суицидальное кризисное состояние».

Основные вопросы темы:

1. Принципы и задачи кризисной психотерапии.
2. Этапы кризисной психотерапии.
3. Формы кризисной психотерапии.
4. Методы индивидуальной психотерапии кризисных психических состояний.
5. Особенности консультирования при суицидальных намерениях.
6. Консультирование в случае смерти близкого человека.
7. Переживание утраты при разводе.
8. Особенности беседы с умирающим человеком.
9. Психологическая реабилитация.

Задания:

1. Перечислите симптомы болезненного горя.
2. Перечислите стадии реагирования на неблагоприятный диагноз по Э. Кублер-Росс.
3. Составьте таблицу «Принципы, стратегии и методы помощи в горе».
4. Какие методы психологической помощи можно использовать в работе с больными на терминальной стадии болезни? Перечислите.
5. Вам предлагается подобрать фрагменты из фильмов исследовать, где показаны особенности суицидального состояния, а также основных направлений психологической помощи. На основе просмотренных фрагментов сделать анализ. (Материалы: «Принц приливов», «Осень в Нью-Йорке», «Куда приводят мечты», «Мачеха», «Достучаться до небес», «Письмо в бутылке»).
6. Вам предлагается кейс кризисной ситуации, сфокусированный на работе с потерей и горем. Необходимо проанализировать и ответить на вопросы.

Ситуация: К психологу обратилась 35-летняя женщина, Елена, через две недели после смерти её матери. Мать Елены внезапно скончалась от сердечного приступа. Елена проживала с матерью, была её основным опекуном. У Елены есть муж и двое детей (7 и 10 лет).

Первичный контакт: Елена выглядит подавленной, плачет периодически. Она рассказывает о чувстве вины из-за того, что не успела поговорить с матерью о важных для неё вещах. Она также говорит о трудностях в организации похорон и решении практических вопросов, связанных со смертью матери (оформление документов, распределение имущества). Елена заявляет, что не может заниматься детьми, чувствует полную апатию и утрату интереса ко всему. Она с трудом концентрируется и жалуется на бессонницу.

Дополнительная информация:

Отношения между Еленой и матерью были близки и теплыми.

Елена работает на удаленной работе, но сейчас не в состоянии выполнять свои обязанности.

Муж Елены поддерживает ее, но он сам переживает стресс из-за ситуации и не всегда может быть достаточно внимателен.

Дети Елены заметно изменили свое поведение – более капризны и тревожны.

Задания для анализа ситуации:

1. Диагностика:

Какие симптомы ПТСР (посттравматического стрессового расстройства), острого горевания и/или депрессии наблюдаются у Елены?

Оцените уровень функциональности Елены в различных сферах жизни (семейная, профессиональная, социальная).

Какие факторы риска для развития психологических проблем можно выделить в данном случае?

2. Планирование психологической помощи:

Разработайте краткосрочный план психологической помощи для Елены. Какие цели необходимо достичь? Какие методы и техники будут использованы? Учитывайте особенности кризисной интервенции.

Как можно оказать поддержку мужу и детям Елены?

Какие рекомендации необходимо дать Елене по самопомощи?

3. Этические аспекты:

Какие этические дилеммы могут возникнуть в работе с Еленой? Как их решить?

Как обеспечить конфиденциальность информации?

4. Длительная перспектива:

Какие факторы могут влиять на дальнейшее психологическое благополучие Елены?

Какие ресурсы могут быть использованы для поддержки Елены в долгосрочной перспективе?

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

1. Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: Учебное пособие. - М.: «Ось-89», 2014. - 336 с.

2. Шаграева О.А. Основы консультативной психологии. – М.: Академия, 2015. – 272 с.

Дополнительная литература:

1. Психологическое консультирование : учеб.-метод. пособие / авт.-сост.: Н. Н. Волоскова ; М. В. Коваленко ; Федеральное агентство по образованию, Ставроп. гос. ун-т. - Ставрополь : Изд-во СГУ, 2007. - 82 с. - Библиогр.: с. 80-81.(2009)

2. Современные методы психологического консультирования : программа / Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО "Ставроп. гос. ун-т" ; авт.-сост.: Н. Н. Волоскова ; М. В. Коваленко. - Ставрополь : Изд-во Сев.-Кав. социального ин-та, 2010. - 21 с. - Библиогр.: с. 18-19.(2010)

3. Сапогова Е. Е. Практикум по консультативной психологии. – СПб.: Речь, 2010- 544 с.

Методическая литература:

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.psychology-online.net> - Психологическая библиотека оригинальных текстов (история, теория, практика) по общей, возрастной и социальной психологии, методические разработки для студентов и преподавателей психологии, аннотации журналов по психологии, статьи, обзоры.

2. <http://www.koob.ru/verderbers/> -библиотека по психологии

3. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

ТЕМА 11. «Психологическое консультирование»

Цель: формирование представлений о способах и этапах оказания психологической помощи при ПТСР, развитие навыков дифференцированно владеть понятийно - категориальным аппаратом и умению критически анализировать существующие концепции психологической науки.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части:

Знать: основные понятия психологической помощи; особенности и закономерности функционирования и развития процесса оказания психологической помощи.

Уметь: оказывать помощь в виде индивидуальной и групповой психотерапии, психологического консультирования, кризисной интервенции.

ОПК-4, ОПК-5, ОПК-7

Актуальность темы: Интенсивное внедрение практической психологии в нашу жизнь закономерно приводит к развитию тех ее областей, которые направлены на оказание психологической помощи, прежде всего – психологического консультирования. Профессия «психолог–консультант» в нашей стране только начинает развиваться и требует теоретического и методического обеспечения.

Теоретическая часть:

Психологическое консультирование – достаточно новая область психологической практики, выделившаяся из психотерапии. Профессия психолога-консультанта появилась как отклик на потребности людей, не

имеющих клинических нарушений и, вместе с тем, нуждающихся в психологической помощи. Психологическое консультирование ориентировано, прежде всего, на тех, кто имеет проблемы в повседневной жизни: конфликты на работе и в семье, неуверен в себе, обладает низкой самооценкой и т.п. Однако генетическая связь с психотерапией ведет к определенным трудностям при попытке четкого разделения психотерапии и психологического консультирования. некоторые зарубежные авторы, например, А. Айви и др., используют эти понятия как синонимы и предлагают всех специалистов в области психотерапии и консультирования называть психотерапевтами. но поскольку в большинстве стран эти профессии существуют как отдельные, необходимо найти основания для их дифференциации.

Согласно традиции, сложившейся в нашей стране, наиболее распространенным является следующее разделение областей применения психотерапии и психологического консультирования: врач-психотерапевт лечит больных, а психолог-консультант осуществляет помощь здоровым людям. В первом случае процесс называется психотерапией, во втором – психологическим консультированием. Однако в повседневной реальности это разделение очень условно, так как аргументировано разделить психологическое консультирование и психотерапию возможно лишь в крайних случаях. Брамер и Шостром рассматривают психологическое консультирование и психотерапию как два полюса континуума, где полюс психологического консультирования связан, в основном, с ситуационными проблемами, возникающими у клинически здоровых индивидов и решаемых на уровне сознания. Полюс же психотерапии устремлен к более глубокому анализу проблем с ориентацией на бессознательные процессы, структурную перестройку личности. Область между полюсами принадлежит деятельности, которую можно отнести и к психологическому консультированию, и к психотерапии.

Основные вопросы темы:

1. Определение понятия «психологическое консультирование».
2. Цели психологического консультирования.
3. Этические нормы в консультировании.
4. Модели процесса психологического консультирования.
5. Основные микротехники внимания (выслушивания) и воздействия.
6. Условия успешного консультирования.
7. Процессуальные аспекты консультирования. Консультативный контакт. Первая встреча с клиентом.
8. Трудный клиент в психологическом консультировании.

Задания:

1. Выделите следующие характерные особенности, позволяющие развести понятия «психотерапия» и «психологическое консультирование»:

Психотерапия	Психологическое консультирование

--	--

2. Найдите в литературных первоисточниках три-пять определений психологического консультирования: выделите общее и отличное.

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

4. Переформулируйте жалобы, с которыми могут обращаться клиенты к консультанту, в терапевтический запрос. Дополните самостоятельно еще примерами.

Жалоба	Запрос
1. Боюсь выступать перед публикой или даже небольшой группой, чувствую дискомфорт, страх и стыд.	
2. Меня постоянно преследуют мысли, что мне изменяет партнер. Он очень скрытный и необщительный в последнее время.	
3. Уже на протяжении 2-х лет, я страдаю депрессией из-за смерти отца.	
4. Меня избегают люди после недлительного общения без объяснения причины.	
5. Боюсь общаться с противоположным полом.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

5. Анализируя описание случая, определите возможные цели консультирования: адаптация, личностный рост, становление личности и их целесообразность. Аргументируйте свои выводы.

ОТРЫВОК № 1

«Молодой человек, придя на прием к психоаналитику, сообщил, что с тех пор, как два года назад окончил колледж, он чувствует себя несчастным. Работает он в фирме отца, но работа не доставляет ему никакого удовольствия. У него постоянно плохое настроение, он часто ссорится с отцом, ему очень трудно принимать даже самые незначительные решения. По его словам, все это началось за несколько месяцев до окончания колледжа. Он очень увлекался

физикой, причем его преподаватель считал, что у него замечательные способности к теоретической физике, и юноша хотел поступить в аспирантуру и стать ученым. Его отец, преуспевающий бизнесмен, владелец крупной фабрики, настаивал на том, чтобы сын занялся бизнесом, снял бремя с его плеч и, в конце концов, стал его преемником. Отец аргументировал это тем, что у него нет других детей, что он создал фирму своими собственными руками, что врач рекомендует ему меньше работать и что сын был бы неблагодарным, если бы при таких обстоятельствах отказался выполнить волю отца. Результатом отцовских просьб, увещеваний и напоминаний о чувстве долга было согласие сына. Он начал работать в фирме. После этого начались описанные осложнения».

ОТРЫВОК № 2

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

Терапевт: Я тоже устал выслушивать одно и то же.

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

Т.: Ну что ж, выбор за вами.

П.: Что же, по-вашему, мне делать?

Т.: А что бы вы хотели сделать?

П.: Я хочу стать лучше.

Т.: Я вас ни в чем не обвиняю.

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

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

П.: Вам лучше знать, врач-то вы.

Т.: Разве я поступаю как врач?»

ОТРЫВОК № 3

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

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

1. Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: Учебное пособие. - М.: «Ось-89», 2014. - 336 с.

2. Шаграева О.А. Основы консультативной психологии. – М.: Академия, 2015. – 272 с.

Дополнительная литература:

1. Психологическое консультирование : учеб.-метод. пособие / авт.-сост.: Н. Н. Волоскова ; М. В. Коваленко ; Федеральное агентство по образованию, Ставроп. гос. ун-т. - Ставрополь : Изд-во СГУ, 2007. - 82 с. - Библиогр.: с. 80-81.(2009)

2. Современные методы психологического консультирования : программа / Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО "Ставроп. гос. ун-т" ; авт.-сост.: Н. Н. Волоскова ; М. В. Коваленко. - Ставрополь : Изд-во Сев.-Кав. социального ин-та, 2010. - 21 с. - Библиогр.: с. 18-19.(2010)

3. Сапогова Е. Е. Практикум по консультативной психологии. – СПб.: Речь, 2010- 544 с.

Методическая литература:

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.psychology-online.net> - Психологическая библиотека оригинальных текстов (история, теория, практика) по общей, возрастной и социальной психологии, методические разработки для студентов и преподавателей психологии, аннотации журналов по психологии, статьи, обзоры.

2. <http://www.koob.ru/verderbers/> -библиотека по психологии

3. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
по выполнению самостоятельной работы
по дисциплине **«Основы психологической помощи»**
для студентов направления подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль)
«Психологическое консультирование», очной формы обучения.

Ставрополь, 2026 г.

Введение

Целью освоения дисциплины **«Основы психологической помощи»** является формирование набора общенаучных и профессиональных компетенций магистра, формирование у них основ знаний по практике психологической помощи исходя из различных направлений консультативной практики; развитие более глубокого понимания содержания и процедуры психологического консультирования, его предмета, объекта и других базовых составляющих.

Задачи освоения дисциплины:

- сформировать общие представления о психологическом консультировании, психологической помощи.
- освоить методологию психологической помощи (развитие личности клиента как ее предмет).
- сформировать представление о методах и подходах в практике психологической помощи в форме консультирования и психотерапии, об их соотношении в психологической деятельности.
- изучить разнообразные методы психологической помощи, их уровни и классификации.
- сформировать навыки построения грамотного плана психологической помощи при различных запросах на нее.
- сформировать навыки проведения психологического консультирования и коррекции его в процессе реализации.

Самостоятельная работа носит комплексный характер и основывается на диалектическом сочетании активности студента по доработке лекционного и дополнительно изученного под руководством преподавателя теоретического материала.

Самостоятельная внеаудиторная работа является высшей формой самоорганизации познавательной деятельности магистранта и решает разнообразные дидактические задачи: закрепление, углубление, расширение и систематизация знаний, самостоятельное овладение новым учебным материалом, формирование умений и навыков самостоятельного умственного труда, профессиональных умений; развитие самостоятельности мышления, формирование волевых черт характера, способности к самоорганизации.

Самостоятельная работа магистрантов требует определенного уровня способности к самообразованию, а также устойчивых навыков работы с учебной и научной литературой.

Самостоятельная работа выполняется магистрантом в течение всего срока изучения дисциплины. В плане-графике самостоятельной работы студентов сроки выполнения каждого вида задания по соответствующей теме, а также форма представления результатов работы.

Содержание самостоятельной работы по дисциплине сгруппировано по темам в соответствии с программой курса.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы магистрантов может осуществляться в пределах времени, отведенного на

обязательные учебные занятия и внеаудиторную самостоятельную работу магистрантов по дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

На первом этапе необходимо ознакомиться с обязательным минимумом содержания основной образовательной программы по изучаемой дисциплине. Далее необходимо изучить рабочую программу дисциплины, в которой рассмотрено содержание тем дисциплины лекционного курса, взаимосвязь тем лекций с практическими занятиями, темы и виды самостоятельной работы. По каждому виду самостоятельной работы предусмотрены определённые формы отчетности.

Требования к представлению и оформлению результатов СРС.

В творческом проекте должна быть раскрыта заявленная тема, структура должна соответствовать теме и быть отражена в оглавлении. Проект *должен содержать все структурные части: вступление, основную часть, заключение.* При написании работы использовать, по крайней мере, 5 учебных изданий, размер работы – 25 стр. печатного текста, снабженного сносками и списком использованной литературы. В работе должна быть выделена обсуждаемая проблема, представлены точки зрения отечественных и зарубежных исследователей, описаны основные результаты проведенных исследований, оценено состояние проблемы. Оценить состояние проблемы можно, например, ответив на такие вопросы: насколько противоречивы позиции исследователей данной проблемы, какие аспекты проблемы более и какие – менее изучены, используются или нет накопленные знания на практике.

Содержание работы лучше иллюстрировать схемами, таблицами, диаграммами, графиками, фотографиями, рисунками и т.д. Графическому материалу по тексту необходимо давать пояснения.

Критерии оценки творческого проекта:

- полнота раскрытия темы;
- ясность стиля;
- композиционная четкость,
- самостоятельность мышления.

Методические рекомендации по написанию доклада

1. Общие положения

1.1. Доклад, как вид самостоятельной работы в учебном процессе, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, учит критически мыслить.

1.2. При написании доклада по заданной теме студент составляет план, подбирает основные источники.

1.3. В процессе работы с источниками систематизирует полученные сведения, делает выводы и обобщения.

1.4. К докладу по крупной теме могут привлекать несколько студентов, между которыми распределяются вопросы выступления.

2. Выбор темы доклада

2.1. Тематика доклада обычно определяется преподавателем, но в определении темы инициативу может проявить и студент.

2.2. Прежде чем выбрать тему доклада, автору необходимо выявить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить.

3. Этапы работы над докладом

3.1. Формулирование темы, причем она должна быть не только актуальной по своему значению, но и оригинальной, интересной по содержанию.

3.2. Подбор и изучение основных источников по теме (как правильно, при разработке доклада используется не менее 8-10 различных источников).

3.3. Составление списка использованных источников.

3.4. Обработка и систематизация информации.

3.5. Разработка плана доклада.

3.6. Написание доклада.

3.7. Публичное выступление с результатами исследования.

4. Структура доклада:

- титульный лист
- оглавление (в нем последовательно излагаются названия пунктов доклада, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт);
- введение (формулирует суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи доклада, дается характеристика используемой литературы);
- основная часть (каждый раздел ее, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из ее сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы, графики, схемы);
- заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме доклада, предлагаются рекомендации);
- список использованных источников.

5. Структура и содержание доклада

5.1. Введение - это вступительная часть научно-исследовательской работы. Автор должен приложить все усилия, чтобы в этом небольшом по объему разделе показать актуальность темы, раскрыть практическую значимость ее, определить цели и задачи эксперимента или его фрагмента.

5.2. Основная часть. В ней раскрывается содержание доклада.

Как правило, основная часть состоит из теоретического и практического разделов.

В теоретическом разделе раскрываются история и теория исследуемой проблемы, дается критический анализ литературы и показываются позиции автора.

В практическом разделе излагаются методы, ход, и результаты самостоятельно проведенного эксперимента или фрагмента.

В основной части могут быть также представлены схемы, диаграммы, таблицы, рисунки и т.д.

5.3. В заключении содержатся итоги работы, выводы, к которым пришел автор, и рекомендации. Заключение должно быть кратким, обязательным и соответствовать поставленным задачам.

5.4. Список использованных источников представляет собой перечень использованных книг, статей, фамилии авторов приводятся в алфавитном порядке, при этом все источники даются под общей нумерацией литературы. В исходных данных источника указываются фамилия и инициалы автора, название работы, место и год издания.

5.5. Приложение к докладу оформляются на отдельных листах, причем каждое должно иметь свой тематический заголовок и номер, который пишется в правом верхнем углу, например: «Приложение 1».

6. Требования к оформлению доклада

6.1. Объем доклада может колебаться в пределах 5-15 печатных страниц; все приложения к работе не входят в ее объем.

6.2. Доклад должен быть выполнен грамотно, с соблюдением культуры изложения.

6.3. Обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу.

6.4. Должна быть соблюдена последовательность написания библиографического аппарата.

7. Критерии оценки доклада

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

По усмотрению преподавателя доклады могут быть представлены на семинарах, научно-практических конференциях, а также использоваться как зачетные работы по пройденным темам.

Вопросы по темам для собеседования

Тема 3. «Формы, способы, порядок оказания психологической помощи; права и обязанности психологов и клиентов»

1. Формы, способы и порядок оказания психологической помощи.

1. Критерии оценивания компетенций

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он дает правильный и полный ответ на вопросы как базового, так и продвинутого уровня.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он дает правильный и полный ответ на вопросы базового уровня.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он дает частично правильный ответ на вопросы базового уровня.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не дает правильные ответы даже на вопросы базового уровня.

2. Описание шкалы оценивания

Максимально возможный балл за весь текущий контроль устанавливается равным **55**. Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла. Рейтинговый балл, выставляемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

Уровень выполнения контрольного задания	Рейтинговый балл (в % от максимального балла за контрольное задание)
Отличный	100
Хороший	80
Удовлетворительный	60
Неудовлетворительный	0

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя подготовку теоретического материала по предлагаемым темам.

Базовый уровень владения компетенциями предполагает репродуктивные знания и умения их практически применять при решении задач. Повышенный уровень владения компетенциями требует глубокого и всестороннего освоения изучаемого материала, творческого подхода к анализу полученных знаний и умений всесторонне их применять при решении практических задач.

Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо в течение недели подготовить теоретический материал, используя рекомендованную и самостоятельно подобранную литературу, а также изучить статьи в изданиях периодической печати.

При подготовке к ответу студенту предоставляется право пользования своими конспектами, заполненными таблицами.

При проверке задания, оцениваются последовательно, четкость и логическая стройность изложения материала; использование в ответе дополнительного материала, самостоятельность при выполнении заданий.

Вопросы к экзамену

1. Цели и методы работы с клиентом в рамках классического психоанализа З. Фрейда.
2. Индивидуальная психология А. Адлера как концепция психологической помощи и работа с клиентом в рамках этого направления.
3. Аналитическая психология К.Г. Юнга и работа с клиентом в рамках этого направления.
4. 4. Психотерапия конструктивного альтернативизма, терапия фиксированных ролей Дж. Келли.
5. Идеи о личностном развитии А. Маслоу и их использование в психологическом консультировании.
6. Концепции и методы работы с клиентом в русле нейролингвистического программирования.
7. Эриксоновский гипноз как метод психологической помощи и его концептуальные основы.
8. Психосинтез Ассаджоли как концепция и метод оказания психологической помощи.
9. Волевая терапия Отто Ранка.
10. Межличностная теория психотерапии Г.С. Салливена.
11. Характерологический анализ К. Хорни.
12. Утвердительно-структурированная терапия Филлипса.
13. Эмпирическая терапия К. Витакера.
14. Консультирование по реализму.
15. Мультимодальное консультирование.
16. Консультирование по жизненным умениям.
17. Дазайнализ Л. Бинсвангера.
18. Символдрама как метод оказания психологической помощи и ее концептуальные основы.
19. Сущность гуманистического подхода к психологическому консультированию и основные направления в рамках данного подхода.
20. Представления о причинах личностных расстройств в клиент-центрированном подходе К. Роджерса.
21. Цели и методы оказания помощи клиенту в рамках клиент-центрированного подхода К. Роджерса.
22. Представления о жизненном пути личности в рамках экзистенциального подхода И. Ялома и Р. Мэя. Понятие о данностях существования.
23. Идентификация неадекватных механизмов психологической защиты в рамках экзистенциального подхода.
24. Смерть как фактор экзистенциального кризиса. Конструктивные и деструктивные способы переживания тревоги, связанной со смертью.
25. Свобода человека в мире как источник экзистенциальных кризисов. Конструктивные и деструктивные способы решения проблем, возникающих вследствие осознания своей свободы и ответственности.
26. Использование метафор в психологическом консультировании.

27. Метод сказкотерапии.
28. Концептуальные основы и методы работы с клиентом в рамках процессуальной психологии (духовно-ориентированный подход).
29. Онтопсихология как концепция и метод психологической помощи.
30. Диагностика в психологическом консультировании: основные задачи, достоинства и недостатки, типы психодиагностических методик и основные ошибки в их использовании.
31. Психологический анамнез: понятие, структура, способы сбора. Схема составления психологического анамнеза.
32. Требования к личности психолога-консультанта. Модель эффективного психолога-консультанта.
33. Вербальные техники в психологическом консультировании.
34. Эмоциональные техники в психологическом консультировании.
35. Психологическое воздействие в консультировании: понятие, виды психологического воздействия. Цели психологического воздействия в консультировании.
36. Основные техники оказания психологического воздействия (структурирования и руководства, «паузы молчания», интерпретации, конфронтации).
37. Возрастно-психологическое консультирование: цель, задачи, алгоритм. Специфика обращений за консультативной помощью к психологу.
38. Изоляция как данность человеческого существования. Конструктивные и деструктивные способы преодоления тревоги, связанной с изоляцией.
39. Бессмысленность как данность человеческого существования. Конструктивные и деструктивные способы работы с этой проблемой.
40. Основные методы работы с клиентом в ситуации экзистенциального кризиса, связанного со смертью.
41. Основные методы работы с клиентом при наличии предельных беспокойств, связанных со свободой.
42. Основные методы работы с клиентом при наличии предельных экзистенциальных беспокойств, связанных с изоляцией.
43. Работа с клиентом, жалующимся на недостаток смысла в жизни, в рамках экзистенциального подхода.
44. Концептуальные основы логотерапии В. Франкла. Причины распространенности экзистенциального вакуума в современном обществе.
45. Основные методы работы с клиентами в рамках лого-терапии В. Франкла.
46. Основные цели и методологические основы поведенческого консультирования.
47. Функциональный анализ проблемных зон клиентов в рамках поведенческого консультирования.
48. Тренинг ассертивности и репетиции поведения как методы оказания помощи в рамках поведенческой модели.

49. Методы подкрепления, используемые в поведенческом консультировании.

50. Концептуальные основы гештальттерапии. Цели работы с клиентом в рамках данного направления.

51. Механизмы нарушения процесса саморегуляции, выделяемые в рамках гештальттерапии.

52. Техники воздействия, используемые в гештальттерапии.

53. Понятия «первичный запрос», «рабочий запрос», «контакт», «контракт», «обратная связь», «заземление».

54. Понятия «психологическое консультирование», «психологическая коррекция», «психологическое просвещение» и «психотерапия». Тождество и различия этих понятий.

55. Место и содержание возрастно-психологического консультирования среди видов психологической помощи.

56. Основные показания для психологической помощи детям.

57. Различные подходы к структурированию процесса консультирования: модели психоконсультирования в зарубежной психологии (Р.Мэй, В.Гилланд и др.).

58. Психологические особенности развития в периоды взрослости. Кризисы взрослости. Консультирование в ситуациях личностного кризиса.

59. Особенности работы с детьми, переживающими утрату.

60. Особенности работы с детьми, подвергшимися насилию.

61. Этические принципы в психологическом консультировании

62. Кризис «середины жизни» и особенности психологической поддержки

63. Применение консультативных навыков на разных стадиях оказания психологической помощи.

64. Адекватные методы психологического исследования личности в процессе психологического консультирования.

65. Принципы консультативной работы: этические, теоретические, технические.

66. Основные задачи оказания психологической помощи детям и подросткам.

67. Возрастная психология как теоретическая основа консультирования по проблемам детского развития.

68. Проблема развития и периодизации психического развития в контексте возрастно-психологического консультирования.

69. Понятие психологического диагноза и психологического прогноза.

70. Консультирование по вопросам психического развития в младенчестве. Критерии анализа психического развития младенцев.

71. Консультирование родителей по поводу проблем детей раннего возраста.

72. Этапы и фазы консультирования. Этапы консультативного процесса в отечественной психологии (Г. С. Абрамова, Ю. Е. Алешина, В. Ю. Меновщиков).

73. Интервью как основной метод психологического консультирования (пятишаговая модель Г. С. Абрамовой) организации и проведения консультативной беседы (Ю. Е. Алешина).

74. Навыки поддержания консультативного контакта: невербальное и вербальное общения, слушание клиента.

75. Понятие переноса и контр-переноса в психологическом консультировании.

1. Критерии оценивания компетенций

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он показал высокий уровень владения индикаторами компетенции.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он показал средний уровень владения индикаторами компетенции.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он показал минимальный уровень владения индикаторами компетенции.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если минимальный уровень владения индикаторами компетенции не достигнут.

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он показал высокий, средний и минимальный уровни владения индикаторами компетенции.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если минимальный уровень владения индикаторами компетенции не достигнут.

2. Описание шкалы оценивания

Максимально возможный балл за весь текущий контроль устанавливается равным **55**. Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла. Рейтинговый балл, выставляемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

Уровень выполнения контрольного задания	Рейтинговый балл (в % от максимального балла за контрольное задание)
Отличный	100
Хороший	80
Удовлетворительный	60
Неудовлетворительный	0

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Процедура проведения экзамена осуществляется в соответствии с

Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования в СКФУ - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры - в СКФУ, Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования - программам аспирантуры, программам ординатуры - в СКФУ.

Для подготовки по билету отводится 30 минут

При подготовке к ответу студенту предоставляется право пользования рабочей программой дисциплины

При проверке практического задания, оцениваются: владение материалом умение логично и четко излагать мысли, творчески подходить к решению основных вопросов темы, самостоятельность мышления.

Перечень дискуссионных тем для круглого стола

Базовый уровень

Тема 2. Основные положения ФЗ «О психологической помощи населению в Российской Федерации»: основные понятия, требования к квалификации специалиста, виды и цели психологической помощи»

1. Определение понятия «психологическая помощь».

Тема 4. Теоретические основания психологической помощи

1. Психоанализ. Основные теоретические положения психоанализа. Техники психоанализа

Тема 5. Методологические основы психотерапии

1. Определение психотерапии и содержание основных понятий.

Повышенный уровень

Тема 6. Психологический тренинг.

1. Определение понятия «психологический тренинг».

Тема 8. Групповая психотерапия.

1. Основные положения и понятия групповой психотерапии.

1. Критерии оценивания компетенций

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он дает правильный и полный ответ на вопросы как базового, так и продвинутого уровня.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он дает правильный и полный ответ на вопросы базового уровня.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он дает частично правильный ответ на вопросы базового уровня.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не дает правильные ответы даже на вопросы базового уровня.

2. Описание шкалы оценивания

Максимально возможный балл за весь текущий контроль устанавливается равным **55**. Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла. Рейтинговый балл, выставляемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

Уровень выполнения контрольного задания	Рейтинговый балл (в % от максимального балла за контрольное задание)
Отличный	100
Хороший	80
Удовлетворительный	60
Неудовлетворительный	0

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя подготовку теоретического материала по предлагаемой теме.

Базовый уровень владения компетенциями предполагает репродуктивные знания и умения их практически применять при решении задач. Повышенный уровень владения компетенциями требует глубокого и всестороннего освоения изучаемого материала, творческого подхода к анализу полученных знаний и умений всесторонне их применять при решении практических задач.

Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо в течение недели подготовить теоретический материал, используя рекомендованную и самостоятельно подобранную литературу, а также изучить статьи в изданиях периодической печати.

При подготовке к ответу студенту предоставляется право пользования своими конспектами, заполненными таблицами.

При проверке задания, оцениваются последовательно, четкость и логическая стройность изложения материала; использование в ответе дополнительного материала, самостоятельность при выполнении заданий.

Основная литература:

1. Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: Учебное пособие. - М.: «Ось-89», 20010. - 336 с.

2. Шаграева О.А. Основы консультативной психологии. – М.: Академия, 2011. – 272 с.

Дополнительная литература:

1. Психологическое консультирование : учеб.-метод. пособие / авт.-сост.: Н. Н. Волоскова ; М. В. Коваленко ; Федеральное агентство по образованию, Ставроп. гос. ун-т. - Ставрополь : Изд-во СГУ, 2007. - 82 с. - Библиогр.: с. 80-81.(2009)

2. Современные методы психологического консультирования : программа / Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО "Ставроп. гос. ун-т" ; авт.-сост.: Н. Н. Волоскова ; М. В. Коваленко. - Ставрополь : Изд-во Сев.-Кав. социального ин-та, 2010. - 21 с. - Библиогр.: с. 18-19.(2010)

3. Сапогова Е. Е. Практикум по консультативной психологии. – СПб.: Речь, 2010- 544 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.psychology-online.net> - Психологическая библиотека оригинальных текстов (история, теория, практика) по общей, возрастной и социальной психологии, методические разработки для студентов и преподавателей психологии, аннотации журналов по психологии, статьи, обзоры.

2. <http://www.koob.ru/verderbers/> - библиотека по психологии

3. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

4. <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ
КУРСОВЫХ РАБОТ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«Основы психологической помощи»**

Направление подготовки 37.03.01 «ПСИХОЛОГИЯ»
Профиль Психологическое консультирование

Ставрополь, 2026

Содержание

Введение

Цель, задачи и реализуемые компетенции

Формулировка задания

Структуры работы

Общие требования к написанию и оформлению работы

Последовательность выполнения задания

Критерии оценивания работы

Порядок защиты работы

Список рекомендуемой литературы

Введение

Целью методических указаний по дисциплине «Теоретические и методические основы психологической помощи» является формирование набора общенаучных и профессиональных компетенций магистра, формирование у них основ знаний по практике психологической помощи исходя из различных направлений консультативной практики; развитие более глубокого понимания содержания и процедуры психологического консультирования, его предмета, объекта и других базовых составляющих.

Задачи сформировать общие представления о психологической помощи;

- освоить методологию психологической помощи (развитие личности клиента как ее предмет);

- сформировать представление о методах и подходах в практике психологической помощи в форме консультирования и психотерапии, об их соотношении в психологической деятельности;

- изучить разнообразные методы психологической помощи, их уровни и классификации;

- сформировать навыки построения грамотного плана психологической помощи при различных запросах на нее;

- сформировать навыки проведения психологического консультирования и коррекции его в процессе реализации.

Методические указания призваны помочь студентам сориентироваться в учебной программе курса, самостоятельно осуществлять контроль своих знаний, качественно готовиться к практическим занятиям и эффективно подготовиться к экзамену.

Формулировка задания

Курсовые проекты являются неотъемлемой частью подготовки бакалавров с высшим психологическим образованием в соответствии с федеральным государственным общеобразовательным стандартом высшего профессионального образования и способствуют формированию компетенций в области научно-исследовательской деятельности. Курсовая работа должна подтверждать уровень подготовленности студентов, соответствующий требованиям, предъявляемым на определенном этапе обучения.

Цель курсовых работ состоит в приобретении навыков самостоятельного решения практических проблем с научных позиций и письменного изложения полученных результатов. Данные навыки являются необходимыми не только академическим ученым и исследователям, но и психологам–практикам. В процессе подготовки и написания курсовых работ, обучающиеся должны научиться проведению стандартного прикладного исследования в определённой области психологии. В результате этой работы они должны:

знать: основы проведения психологических исследований на основе применения общепрофессиональных знаний;

уметь: проводить стандартное психологическое исследование, описывать и представлять его результаты;

владеть: навыками проведения психологических исследований, обработки и описания его результатов, составления и оформления отчётов.

При выполнении курсовой работы студент должен показать:

- знание библиографического и фактического материала по теме;
- умение его анализировать и обобщать;
- умение выделять научную проблему и обоснованно выдвигать гипотезу;
- умение организовать и провести сбор эмпирических данных;
- умение анализировать эмпирический материал;
- умение делать выводы и обобщения из полученных результатов;
- умение излагать свои мысли в письменной форме;
- умение оформлять свой текст в соответствии с определенными требованиями.

Структуры работы

Курсовая работа должна:

- быть актуальной, соответствовать современному состоянию психологии и перспективам развития общества;
- носить научно-исследовательский характер;
- содержать теоретическую главу и главы, посвященные анализу экспериментального фактического материала, т.е. иметь таблицы, графики, диаграммы и т.п.

Текст курсовой работы должен быть разбит на отдельные главы с подразделением на параграфы (вопросы), озаглавленные соответственно плану.

Одно из основных требований – четкое и логичное изложение материала, а также полное соответствие содержания теме курсовой работы.

Не рекомендуется вести изложение от первого лица единственного числа: «я наблюдал», «я считаю», «по моему мнению» и т.п. Корректнее использовать местоимение «мы», но желательно обойтись и без него. Допускаются обороты с сохранением первого лица множественного числа, в

которых исключается местоимение «мы», т.е. фразы строятся с употреблением слов «наблюдаем», «устанавливаем», «имеем». Можно использовать выражения: «на наш взгляд», «по нашему мнению», а также «по мнению автора» (курсовой работы) или выражать ту же мысль в безличной форме: «изучение эмпирических данных свидетельствует о том, что...», «на основе выполненного анализа можно утверждать...», «проведенные исследования подтвердили...» и т.п.

В курсовой работе должно быть соблюдено единство стиля изложения, обеспечена орфографическая, синтаксическая и стилистическая грамотность, в соответствии с нормами современного языка.

Курсовая работа не является пересказом изученного материала, а представляет собой его творческую переработку на основе знакомства с исследованиями по избранной теме и самостоятельного грамотного применения понятийного и методологического аппарата науки. Она не должна быть собственной интерпретацией проблемы, напоминающей школьное сочинение на свободную тему или публицистическую статью, так как курсовая работа всегда основывается на научной или учебно-научной проблеме и опирается на научные источники.

Курсовая работа не может быть целиком простой компиляцией и состояться из фрагментов статей и книг. Она должна иметь структуру, которая наполнена научным содержанием, фактами, раскрывающими взаимосвязь между явлениями, аргументами и т.д., содержать нечто новое: обобщение изученной литературы, материалов эмпирических исследований, в котором проявляется авторское видение проблемы и ее решения.

Курсовая работа является студенческим квалификационным учебно-научным произведением, посвященным самостоятельной разработке избранной проблемы. В ней должны быть четко сформулированы проблема и исследовательские вопросы, обоснована их актуальность, изложена степень изученности проблемы, состояние ее исследования. Она выполняется на основе знакомства с теоретическими подходами к проблеме, использования методологических знаний. В ней содержатся научные выводы, имеющие значение для дальнейших исследований проблемы. Курсовая работа, таким образом, носит целостный, однородный и завершенный характер.

Курсовая работа является результатом самостоятельного исследования студента под руководством преподавателя кафедры психологии. Работа оформляется в виде текста по установленному образцу и представляется для защиты к определенному сроку. Научный руководитель помогает выбрать тему, рекомендует основную литературу по теме; проводит систематические консультации со студентами; проверяет выполнение работы по частям и в целом. Вместе с тем, ответственность за достоверность данных, сделанные выводы, своевременность выполнения работы и правильность оформления возлагается на студента.

Общие требования к написанию и оформлению работы

Курсовая работа (проект) должна содержать элементы новизны, наряду с фундаментальным аспектом должен быть проведен анализ современного состояния изучаемой проблемы, а также включенность в региональную проблематику. Задание по курсовой работе (проекту) необходимо индивидуализировать с учетом интересов и способностей студентов.

Курсовая работа (проект) должна состоять из введения, теоретической части, эмпирической (практической, расчетно-графической) части, заключения, списка литературы и приложения. Титульный лист оформляется в соответствии с требованиями. Во введении обосновывается актуальность выбранной темы исследования; отражаются объект, предмет, задачи, цели, методы, новизна, теоретическая и практическая значимость исследования.

Теоретическая часть должна содержать анализ состояния изучаемой проблемы на основе обзора научной, научно-информационной, справочной литературы. Представленный материал должен быть логически связан с целью исследования. В параграфах теоретической части необходимо отражать отдельные компоненты проблемы и завершать их выводами. Эмпирическая (практическая, расчетно-графическая) часть (при наличии) включает описание системы экспериментального исследования, обоснование методов исследования, анализ результатов экспериментального исследования, схемы, графические и математические способы интерпретации полученных данных, выводы. Заключение содержит выводы, подтверждающие или опровергающие первоначальные предположения (гипотезы), перспективы дальнейшего изучения проблемы, связь с практикой, анализ реализации целей и задач исследования. Список литературы должен быть составлен в соответствии с требованиями ГОСТа к оформлению библиографии. Приложение содержит весь фактический материал экспериментальных исследований (анкеты, опросники, расчетные материалы, рисунки, ответы респондентов и т.д.).

Курсовую работу (проект) рекомендуется представлять в объеме 1–2 печатных листа. Текст работы должен быть напечатан через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа белой бумаги (А-4).

Текст и другие отпечатанные элементы работы должны быть черными, контуры букв и знаков – четкими, без ореола и затенения. Шрифт TimesNewRoman, кегель 14.

Названия глав и параграфов выделяются полужирным шрифтом. Лист с текстом должен иметь поля: слева – 30 мм, справа – 10 мм, сверху – 20 мм, снизу – 20 мм.

Нумерация страниц текста делается в правом нижнем углу листа. Проставлять номер страницы необходимо со страницы, где печатается «Введение», на которой ставится цифра «3». После этого нумеруются все страницы, включая приложения. Между названием главы и названием параграфа этой главы ставится пробел равный двум интервалам, а название параграфа не должно отделяться от текста этого параграфа пробелом. Названия параграфов отделяются от текста предыдущего параграфа пробелом, равным двум интервалам. Каждая глава, а также введение, выводы, приложения и список использованной литературы начинаются с новой страницы. Слово «Глава» не пишется. Главы имеют порядковые номера в пределах всей работы, обозначаемые арабскими цифрами (например: 1, 2, 3), после которых ставится точка. Слово «параграф» или значок параграфа в названии не ставятся. Параграфы имеют порядковые номера в пределах глав, обозначаемые арабскими цифрами (например: 1.1. и 1.2.). Заголовки глав и параграфов в тексте работы должны располагаться по центру, точку в конце названия главы и параграфа не ставят. Не допускается переносить часть слова в заголовке. Нумерация таблиц и рисунков может быть сквозной или соотноситься с номером главы и параграфа. Например, если таблица или рисунок включены в текст первого параграфа второй главы,

нумерация следующая: Таблица 2.1.1., рис. 2.1.1. Последняя цифра означает порядковый номер таблицы (или рисунка) в данном параграфе. Таблица помещается в качестве следующей страницы после первого упоминания о ней в тексте.

Последовательность выполнения задания

Студент совместно с научным руководителем составляют примерный график написания курсовой работы. Составляется также примерный план всей курсовой работы. Во введении указывается в основных чертах гипотеза, проблема исследования, цель и конкретные задачи, основные методики исследования, характеристика выборки. Первоначальный рабочий план студент составляет совместно с руководителем. В дальнейшем такой план может уточняться, изменяться, однако основная задача должна оставаться неизменной.

При составлении плана студенту необходимо уяснить очередность и логическую последовательность намеченных работ, определиться с базой исследования, уточнить объём выборки, выбрать необходимые приемы и методы (методики) исследования и статистической обработки данных, сформулировать гипотезу, цель и задачи своего исследования. В творческом исследовании план имеет динамический, подвижный характер.

Критерии оценивания работы

Оценка «ОТЛИЧНО» выставляется в том случае, если:

1. содержание и оформление работы соответствует требованиям данных методических указаний и теме работы;
2. работа актуальна, выполнена самостоятельно, имеет творческий характер, отличается определенной новизной;
3. дан обстоятельный анализ степени теоретического исследования проблемы, различных подходов к ее решению;
4. проблема раскрыта глубоко и всесторонне, материал изложен логично;
5. теоретические положения органично сопряжены с практикой; даны представляющие интерес практические рекомендации, вытекающие из анализа проблемы;
6. в работе широко используются материалы исследования, проведенного автором самостоятельно или в составе группы (в отдельных случаях допускается опора на вторичный анализ имеющихся данных);
7. в работе проведен количественный анализ проблемы, который подкрепляет теорию и иллюстрирует реальную ситуацию, приведены таблицы сравнений, графики, диаграммы, формулы, показывающие умение автора формализовать результаты исследования;
8. широко представлен список использованных источников по теме работы;
9. приложения к работе иллюстрируют достижения автора и подкрепляют его выводы;

10. по своему содержанию и форме работа соответствует всем предъявленным требованиям.

Оценка «ХОРОШО»:

1. содержание и оформление работы соответствует требованиям данных методических указаний;
2. содержание работы в целом соответствует заявленной теме;
3. работа актуальна, написана самостоятельно;
4. дан анализ степени теоретического исследования проблемы;
5. в докладе и ответах на вопросы основные положения работы раскрыты на хорошем или достаточном теоретическом и методологическом уровне;
6. теоретические положения сопряжены с практикой;
7. представлены количественные показатели, характеризующие проблемную ситуацию;
8. практические рекомендации обоснованы;
9. приложения грамотно составлены и прослеживается связь с положениями курсовой работы;
10. составлен список использованных источников по теме работы.

Оценка «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО»:

1. содержание и оформление работы соответствует требованиям данных методических указаний;
2. имеет место определенное несоответствие содержания работы заявленной теме;
3. в докладе и ответах на вопросы исследуемая проблема в основном раскрыта, но не отличается новизной, теоретической глубиной и аргументированностью, имеются не точные или не полностью правильные ответы;
4. нарушена логика изложения материала, задачи раскрыты не полностью;
5. в работе не полностью использованы необходимые для раскрытия темы научная литература, нормативные документы, а также материалы исследований
6. теоретические положения слабо увязаны с управленческой практикой, практические рекомендации носят формальный бездоказательный характер.

Оценка «НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО»:

1. содержание и оформление работы не соответствует требованиям данных методических указаний;
2. содержание работы не соответствует ее теме;
3. в докладе и ответах на вопросы даны в основном неверные ответы;

4. работа содержит существенные теоретико-методологические ошибки
5. поверхностную аргументацию основных положений;
6. курсовая работа носит умозрительный и (или) компилятивный характер;
7. предложения автора четко не сформулированы.

Порядок защиты работы

Защита курсовой работы (проекта) является обязательной формой проверки выполнения работы. Защита производится на заседании кафедры, научно-методического семинара кафедры, научной проблемной группы специальной комиссией, утверждаемой директором института, состоящей обычно из 3 преподавателей кафедры, при непосредственном участии руководителя, в присутствии студентов. Результаты наиболее интересных курсовых работ (проектов) могут быть доложены на научных конференциях.

Публичная защита стимулирует научный интерес, творчество, ответственность студентов. Защита состоит в коротком докладе студента по выполненной работе и в ответах на вопросы присутствующих на защите. Научный руководитель зачитывает отзыв на курсовую работу (проект) студента. Результаты защиты курсовой работы (проекта), согласно действующему Положению о текущем контроле и промежуточной аттестации в СКФУ, оцениваются дифференцированной отметкой по пятибалльной системе. Оценка курсовой работы (проекта) заносится в зачетную книжку студента и зачетно-экзаменационную ведомость, составляемую в 2-х экземплярах, один из которых хранится на кафедре в течение всего срока обучения студента, другой представляется в дирекцию института (филиала) или деканат факультета. Защита курсовых работ (проектов), предусмотренных учебным планом, проводится не позднее, чем за две недели до начала зачетно-экзаменационной сессии. Студент, не представивший в установленный срок курсовую работу (проект) или не защитивший ее по неуважительной причине, считается имеющим академическую задолженность.

Список литературы, рекомендуемый к использованию:

Основная литература:

1. Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: Учебное пособие. - М.: «Ось-89», 2014. - 336 с.
2. Шаграева О.А. Основы консультативной психологии. – М.: Академия, 2015. – 272 с.

Дополнительная литература:

1. Психологическое консультирование : учеб.-метод. пособие / авт.-сост.: Н. Н. Волоскова ; М. В. Коваленко ; Федеральное агентство по образованию, Ставроп. гос. ун-т. - Ставрополь : Изд-во СГУ, 2007. - 82 с. - Библиогр.: с. 80-81.(2009)

2. Современные методы психологического консультирования : программа / Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО "Ставроп. гос. ун-т" ; авт.-сост.: Н. Н. Волоскова ; М. В. Коваленко. - Ставрополь : Изд-во Сев.-Кав. социального ин-та, 2010. - 21 с. - Библиогр.: с. 18-19.(2010)

3. Сапогова Е. Е. Практикум по консультативной психологии. – СПб.: Речь, 2010- 544 с.

Методическая литература:

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.psychology-online.net> - Психологическая библиотека оригинальных текстов (история, теория, практика) по общей, возрастной и социальной психологии, методические разработки для студентов и преподавателей психологии, аннотации журналов по психологии, статьи, обзоры.

2. <http://www.koob.ru/verderbers/> -библиотека по психологии

3. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека