

**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 ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»
для студентов направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование,
направленность (профиль) «Медиация и социальная педагогика».

Ставрополь
2026

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Тема 1. Определение понятия, сущность и специфика индивидуального психологического консультирования

Тема 2. Виды психологического консультирования

Тема 3. Структура процесса индивидуального консультирования

Тема 4. Этап оказания психологического воздействия

Тема 5. Технология ведения консультативной беседы

Тема 6. Традиционные и современные технологии психологического консультирования

Тема 7. Методы невербальной коммуникации. Методы аналитического исследования

Тема 8. Психодиагностика в индивидуальном психологическом консультировании. Оценка проблем клиента

Тема 9. Методы когнитивно-поведенческого подхода в психологическом консультировании

ВВЕДЕНИЕ

Цель освоения дисциплины: формирование у обучающихся основ знаний по практике оказания различных видов психологической помощи; развитие более глубокого понимания содержания и процедуры психологического консультирования, его предмета, объекта и других базовых составляющих.

Задачи освоения дисциплины:

1. сформировать общие представления о психологическом консультировании, психологической помощи.

2. освоить методологию психологического консультирования (развитие личности клиента как ее предмет).

3. сформировать представление о методах и подходах в практике о психологического консультирования об их соотношении в психологической деятельности.

4. изучить разнообразные методы психологической помощи, их уровни и классификации.

5. сформировать навыки построения грамотного плана психологической помощи при различных запросах на нее.

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

Тема 1. Введение. Определение понятия, сущность и специфика индивидуального психологического консультирования. Цели, задачи, принципы психологического консультирования

Цель: закрепление представлений студентов о психологическом консультировании как научной дисциплине, ее месте в системе психологического знания, научить студентов дифференцированно владеть понятийно - категориальным аппаратом и умению критически анализировать существующие концепции психологической науки.

Теоретическая часть: Возникновение и развитие основных психотерапевтических подходов на Западе.

Возникновение психологического консультирования на Западе. Психотерапия как единое предметное поле, откуда выделились психологическое консультирование, психологическая коррекция и клиническая психология. Ориентация психологического консультирования на трудности в межличностных отношениях психически здоровых людей, оптимизацию процессов, связанных с учебной и трудовой деятельностью. Ориентация психологической коррекции на исправление особенностей психического развития клинически здоровых людей, если они не соответствуют оптимальной модели. Ориентация клинической психологии на помощь людям, признанным больными людьми. Сферы применения психологического консультирования.

Отличия психологического консультирования от психокоррекции и психотерапии, характеризующие сущность этого метода оказания психологической помощи: более широкая сфера применения по сравнению с клинической практикой, обращенность к проблемам психически здоровых людей; ориентация на более широкое использование данных, полученных с помощью статистических методов анализа; работа преимущественно с ситуационными проблемами, решаемыми на уровне сознания, в отличие от ориентации на глубинный анализ проблем и работу с бессознательным в психотерапии; большая субъект-субъектность, диалогичность общения психолога и клиента; ориентация на здоровые стороны личности клиента, отказ от концепции болезни в процессе работы с ним, признание прав клиента на большую вариативность поведенческих реакций и психических состояний как здоровых, а не болезненных явлений; ориентация на большую активность и самостоятельность клиента в процессе работы с ним, пробуждение внутренних ресурсов человека; допустимость в психологическом консультировании более широкого спектра разнообразных профессиональных моделей деятельности психолога-консультанта.

Отличия, связанные с локусом жалобы клиента, особенностями диагностики, способами оказания воздействия, сроками работы (количество встреч), типом клиентов, требованиями к уровню подготовки специалиста, оказывающего воздействие.

Психологическое консультирование и клинически ориентированная психотерапия как методы, ориентированные на разные этапы взаимодействия психолога и клиента: психологическое консультирование имеет целью профилактику глубоких личностных расстройств, психотерапия работает с этими расстройствами. Психологическое консультирование помогает разрешить жизненно важные проблемы, хроническая незавершенность которых ведет к неврозу

Вопросы и задания:

1. Определение предмета изучения консультативной психологии.
2. История возникновения и развития знаний относительно структуры, форм и факторов, оказывающих влияние на процесс общения психолога и клиента.
3. Основные задачи консультативной психологии.
4. Проблема методов исследования в консультативной психологии.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме: Основная литература:

Абрамова, Г. С. Психологическое консультирование : теория и практика : учебное пособие для вузов и ссузов / Г.С. Абрамова. - Москва : Прометей, 2018. - 362 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-

предоставляемых учителям, ученикам, родителям, администрации и т.д., сущность которых сводится к тому, что психолог советует прибегать к конкретным действиям, изменениям поведения, отношений с целью влияния на других участников учебно-воспитательного процесса. На это указывают Г. С. Абрамова, М. П. Матвеева и др.

Деловым называется консультирование, связанное с преодолением людьми деловых проблем выбора профессии, совершенствования и развития способностей, организации труда, повышения работоспособности, проведения деловых переговоров.

За продолжительностью сотрудничества психолога и клиента различают:

Разовую консультацию. Это консультация, продолжительностью 45-60 мин. Она проводится в случаях, когда клиент обратился к психологу по поводу проблемы, с которой ему, прежде всего, нужна помощь других специалистов; когда психолог информирует клиента по вопросам, входящим в его компетентность, когда клиент обращается к психологу за поддержкой решения, которое он собирается принять в отношении определенной жизненной ситуации; когда клиент вдруг прийти не может;

Краткосрочное консультирование. Длится на протяжении 3-4 встреч. Чаще всего проводится в случаях, когда клиент нуждается в консультации просветительско-рекомендательного характера или с диагностической целью;

Среднесрочное консультирование. В течение 10-15 встреч осуществляется значительная психокоррекционная работа;

Длительное консультирование. Психолог работает с клиентом в течение года. Проведение психологического консультирования выдвигает ряд требований к психологу-консультанту. Так, в частности, человек, который занимается психологическим консультированием, должно иметь высшее психологическое образование, достаточный практический опыт работы в качестве психолога-консультанта, подтвержденный соответствующими сертификатами.

Кроме знаний и умений, психолог-консультант должен быть наделен рядом специальных личностных качеств: любить людей, быть проникательным, хорошим, терпеливым, ответственным и коммуникабельным. Р.Мей отмечал, что главное у психолога-консультанта

— это «доброжелательность и стремление понять клиента, помочь ему увидеть себя с лучшей стороны и осознать свою ценность как личности».

Вопросы и задания:

1. Проблемно-ориентированное консультирование (consulting).
2. Личностно-ориентированное консультирование (counseling).
3. Решение-ориентированное консультирование (solution talk).

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме: Основная литература:

Абрамова, Г. С. Психологическое консультирование : теория и практика : учебное пособие для вузов и ссузов / Г.С. Абрамова. - Москва : Прометей, 2018. - 362 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-906879-71-4, экземпляров

Дополнительная литература:

1. неограничено Мартынова, Е. В. Индивидуальное психологическое консультирование. Теория, практика, обучение Электронный ресурс / Е. В. Мартынова. - Индивидуальное психологическое консультирование. Теория, практика, обучение, 2020-04-19. - Москва :

2. Генезис, 2015. - 384 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-98563-320-7, экземпляров неограничено

3. Забродин, Ю.М. Психологическое консультирование Электронный ресурс : учебное пособие / В.Э. Пахальян / Ю.М. Забродин ; ред. Ю.М. Забродин. - Психологическое консультирование, 2023-05-22. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 286 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-4486-0385-3, экземпляров неограничено

1. Эмпатическая ориентация.
2. Парадоксальная ориентация.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме: Основная литература:

Абрамова, Г. С. Психологическое консультирование : теория и практика : учебное пособие для вузов и ссузов / Г.С. Абрамова. - Москва : Прометей, 2018. - 362 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-906879-71-4, экземпляров

Дополнительная литература:

1. неограничено Мартынова, Е. В. Индивидуальное психологическое консультирование. Теория, практика, обучение Электронный ресурс / Е. В. Мартынова. - Индивидуальное психологическое консультирование. Теория, практика, обучение, 2020-04-19. - Москва : Генезис, 2015. - 384 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-98563-320-7, экземпляров неограничено

2. Забродин, Ю.М. Психологическое консультирование Электронный ресурс : учебное пособие / В.Э. Пахальян / Ю.М. Забродин ; ред. Ю.М. Забродин. - Психологическое консультирование, 2023-05-22. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 286 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-4486-0385-3, экземпляров неограничено

3. Пахальян, В.Э. Личностно-ориентированное консультирование в образовании Электронный ресурс : учебное пособие / В.Э. Пахальян. - Личностно-ориентированное консультирование в образовании, 2023-05-22. - Саратов : Вузовское образование, 2018. - 288 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-4487-0251-8, экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

<http://koob.ru>, подборка психологической литературы

<http://www.biblioclub.ru>, подборка психологической литературы

<http://voppsy.ru> (журнал «Вопросы психологии»), <http://psychol.ras.ru/08.shtml>

(«Психологический журнал») <http://www.iprbookshop.ru> - ЭБС IPRbooks

Тема 5. Технология ведения консультативной беседы.

Цель: закрепление представлений студентов о психологическом консультировании как научной дисциплине, ее месте в системе психологического знания, научить студентов дифференцированно владеть понятийно - категориальным аппаратом и умению критически анализировать существующие концепции психологической науки.

Актуальность темы: В консультировании важно, чтобы психолог и клиент не просто пришли к некоему совместному выводу или решению, но и то, как этот вывод или точка зрения были достигнуты в ходе беседы, то есть на каких конкретных фактах из жизни клиента он основан. Забывание, непонимание клиентом этого важнейшего момента является одним из основных механизмов сопротивления психологическому воздействию, когда казавшиеся замечательными идея или путь изменения взаимоотношений вдруг начинают восприниматься клиентом как необоснованное, непонятное откуда возникшее решение.

Теоретическая часть: Длительность приема, во время которого собственно и происходит беседа, значительно варьирует в зависимости от целей и задач консультирования, организационных форм, в рамках которых оно проводится, а также теоретических ориентации консультанта Начало беседы. Первое, что необходимо сделать консультанту во время приема -это встретить и усадить клиента. Успех беседы во многом зависит от того, насколько уже с первых минут психолог сумеет проявить себя доброжелательным и заинтересованным собеседником. Очень важный момент начала беседы - знакомство с клиентом по имени. В принципе, клиент может отказаться назвать себя, но забывать или не предложить ему представиться - это значит во многом обречь консультацию на неудачу.

Расспрос клиента. Условно разделим этот этап беседы на два подэтапа, на

первом из которых психолог еще ничего не знает о клиенте и поэтому больше всего заинтересован в том, чтобы последний максимально полно рассказывал о себе и о своей ситуации. Второй же этап начинается тогда, когда консультант уже имеет достаточно информации для того, чтобы сформулировать психокоррекционные гипотезы и начать их проверку. Первая фаза расспроса клиента. Поскольку на этой фазе основная цель консультанта

— «разговорить» клиента, ее реализации лучше всего будут помогать вопросы и реплики, максимально стимулирующие его рассказ. «Расскажите мне о ваших отношениях...», «Какая у вас семья?» Естественно, пока клиент говорит, психолог не просто слушает, а работает. Условно можно выделить несколько направлений работы на этом этапе консультирования. Консультант 1) поддерживает контакт с клиентом; 2) стимулирует его на дальнейший рассказ; 3) способствует целенаправленному развитию беседы; 4) осмысливает то, что говорит клиент. Для того чтобы полноценно участвовать в диалоге с клиентом, консультанту следует помнить имена, названия, даты, различные детали, упоминаемые клиентом. Процесс расспроса занимает 25-30 минут, но 15-20 минут спустя после начала беседы консультант должен уже достаточно хорошо разбираться в проблемах и ситуации клиента, быть готовым к тому, чтобы перейти ко второй фазе расспроса - формулированию и проверке консультативных гипотез. Гипотезы в психологическом консультировании. Каждая гипотеза - это попытка консультанта понять консультацию клиента

Гипотезы в психологическом консультировании — это, по сути, варианты более конструктивных позиций в ситуации, вероятные способы переориентирования клиента в его отношении к своим проблемам.

Гипотезы консультанта основываются на том, что рассказывает клиент о себе и своих проблемах. Вторая фаза расспроса клиента. Во второй фазе характер вопросов принципиально меняется. Формулировки становятся более тонкими, направленными на уточнение возникших у консультанта идей. «Сколько раз в неделю он возвращается после двенадцати?», «Когда именно у Вас впервые возникло ощущение, что она нездорова?» Основной подход к работе на 2 этапе расспроса - это анализ конкретных ситуаций из жизни клиента Работа с конкретными ситуациями — для консультанта один из наиболее надежных способов проверить свои гипотезы. После того, как две-три такие конкретные ситуации обсуждены, консультант может с уверенностью сказать, какая из гипотез оказалась наиболее подходящей. Оказание психокоррекционного воздействия. Воздействие строится на анализе конкретной ситуации. Задачи психокоррекционного воздействия можно считать реализованными только в том случае, когда не только в сознании консультанта, но и в сознании клиента выстроена своеобразная цепочка событий. Цель консультанта при этом - помочь клиенту сформулировать как можно большее число возможных вариантов поведения, а затем, внимательно анализируя их, выбрать то, что является наиболее подходящим для данного человека в его ситуации. Завершение беседы. 1. Подведение итогов беседы (краткое обобщение всего происшедшего за время приема; 2. Обсуждение вопросов, касающихся дальнейших отношений клиента с консультантом или другими необходимыми специалистами; 3. Прощание консультанта с клиентом.

Вопросы и задания:

1. Предложение клиенту нескольких возможных альтернатив ответа относительно вариантов чувств, которые клиент испытывает.
2. Акцентирование эмоциональных переживаний клиента через проявление пристального внимания к эмоционально окрашенным словам и выражениям.
3. Использование парадоксальных вопросов.
4. Уточняющие и углубляющие формулировки.
5. Использование интерпретаций.
6. Перефразирование.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме: Основная литература:

Абрамова, Г. С. Психологическое консультирование : теория и практика : учебное пособие для вузов и ссузов / Г.С. Абрамова. - Москва : Прометей, 2018. - 362 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-906879-71-4, экземпляров

Дополнительная литература:

1. неограничено Мартынова, Е. В. Индивидуальное психологическое консультирование. Теория, практика, обучение Электронный ресурс / Е. В. Мартынова. - Индивидуальное психологическое консультирование. Теория, практика, обучение, 2020-04-19. - Москва : Генезис, 2015. - 384 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS.

- ISBN 978-5-98563-320-7, экземпляров неограничено

2. Забродин, Ю.М. Психологическое консультирование Электронный ресурс : учебное пособие / В.Э. Пахальян / Ю.М. Забродин ; ред. Ю.М. Забродин. – Психологическое консультирование, 2023-05-22. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 286 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-4486-0385-3, экземпляров неограничено

3. Пахальян, В.Э. Личностно-ориентированное консультирование в образовании Электронный ресурс : учебное пособие / В.Э. Пахальян. - Личностно-ориентированное консультирование в образовании, 2023-05-22. - Саратов : Вузовское образование, 2018. - 288 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-4487-0251-8, экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

<http://koob.ru>, подборка психологической литературы

<http://www.biblioclub.ru>, подборка психологической литературы

<http://vorpsy.ru> (журнал «Вопросы психологии»), <http://psychol.ras.ru/08.shtml>

(«Психологический журнал») <http://www.iprbookshop.ru> - ЭБС IPRbooks

Тема 6. Традиционные и современные технологии психологического консультирования

Цель: закрепление представлений студентов о психологическом консультировании как научной дисциплине, ее месте в системе психологического знания, научить студентов дифференцированно владеть понятийно - категориальным аппаратом и умению критически анализировать существующие концепции психологической науки.

Актуальность темы: В настоящее время в мире распространяется эклектичное консультирование представляющее собой попытку интеграции лучших сторон различных школ. Эклектичное консультирование опирается на системную интеграцию нескольких теоретических подходов в стремлении найти единое начало и проверить, как новая система «работает» на практике.

Теоретическая часть: Теория личности как методологическая основа консультирования выполняет следующие функции:

- обобщение всей накопленной информации в русле данного подхода в работе, что обеспечивает консультанта максимальным количеством информации по соответствующей проблематике и помогает обобщить опыт его индивидуальной работы с различными клиентами;

- разъяснение сложных, глубинных явлений человеческой психики на основе выработанных теоретических конструктов, что позволяет консультанту лучше понять проблему клиента и выстроить адекватную гипотезу;

- прогнозирование последствий поведения личности на основе полученных наблюдений и данных исследований, что позволяет консультанту в большей или меньшей степени предвидеть результаты процесса консультирования;

- поиск и сбор новой информации об особенностях человеческой личности в рамках заданной теории, что позволяет консультанту расширить область знаний и применения конкретной теории личности, а также разработанных в ее русле практических методов и техник.

- Использование той или иной теории личности в практике психологического

консультирования имеет следующие ограничения и правила:

– работа консультанта (психотерапевта) не может быть успешной без опоры на то или иное теоретическое представление о причинах возникшей у клиента проблемы, его глубинных конфликтов, проблем в межличностных отношениях и т. п.;

– консультант (психотерапевт) не должен слепо придерживаться объяснительных принципов только одной теоретической концепции личности, так как ни одна, даже самая обширная, теория не в состоянии объяснить все феномены человеческой личности. Консультант должен вырабатывать гибкость мышления и профессионального поведения;

– консультант, строя свою работу на той или иной теоретической основе и используя определенные теоретические конструкты для объяснения и понимания личности и проблем клиента в целом, в то же время должен опираться на принцип уникальности каждой личности. Это означает, что в работе с каждым конкретным клиентом должны использоваться те методы и техники, которые подходят именно для этого клиента, а также могут быть хороши на одной стадии и не работать на другой, даже если выбранная техника не будет в должной мере соответствовать теории, на которую опирается консультант. Примером такого стиля работы может служить использование консультантом (психотерапевтом), ориентированным на психодинамическое направление, метода самораскрытия, который не свойствен данному подходу, но может быть использован для конкретного клиента и именно с ним этот метод будет наиболее конгруэнтным (подходящим);

– ориентация на ту или иную теоретическую основу должна соответствовать личности самого консультанта (психотерапевта) и индивидуальному стилю его работы. Важно, чтобы консультант, используя определенную теорию, чувствовал себя в процессе консультирования и психотерапии уверенно и комфортно.

Вопросы и задания:

1. Концепция психоанализа З.Фрейда: основные теоретические положения (принцип удовольствия, теория инстинктов, бессознательное и сознание).
2. Структура психического аппарата.
3. Психологические защитные механизмы.
4. Ограничения и практическое значение психодинамического подхода.
5. Адлериаанский анализ в психологическом консультировании: основные психотехнические подходы.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме: Основная литература:

Абрамова, Г. С. Психологическое консультирование : теория и практика : учебное пособие для вузов и ссузов / Г.С. Абрамова. - Москва : Прометей, 2018. - 362 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-906879-71-4, экземпляров

Дополнительная литература:

1. неограничено Мартынова, Е. В. Индивидуальное психологическое консультирование. Теория, практика, обучение Электронный ресурс / Е. В. Мартынова. - Индивидуальное психологическое консультирование. Теория, практика, обучение, 2020-04-19. - Москва : Генезис, 2015. - 384 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS.

- ISBN 978-5-98563-320-7, экземпляров неограничено

2. Забродин, Ю.М. Психологическое консультирование Электронный ресурс : учебное пособие / В.Э. Пахальян / Ю.М. Забродин ; ред. Ю.М. Забродин. - Психологическое консультирование, 2023-05-22. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 286 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-4486-0385-3, экземпляров неограничено

3. Пахальян, В.Э. Личностно-ориентированное консультирование в образовании Электронный ресурс : учебное пособие / В.Э. Пахальян. - Личностно-ориентированное консультирование в образовании, 2023-05-22. -

Саратов : Вузовское образование, 2018. - 288 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-4487-0251-8, экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

<http://koob.ru>, подборка психологической литературы

<http://www.biblioclub.ru>, подборка психологической литературы

<http://voppsy.ru> (журнал «Вопросы психологии»), <http://psychol.ras.ru/08.shtml>

(«Психологический журнал») <http://www.iprbookshop.ru> - ЭБС IPRbooks

Тема 7. Методы невербальной коммуникации. Методы аналитического исследования

Цель: закрепление представлений студентов о психологическом консультировании как научной дисциплине, ее месте в системе психологического знания, научить студентов дифференцированно владеть понятийно - категориальным аппаратом и умению критически анализировать существующие концепции психологической науки.

Актуальность темы: Невербальное поведение - это способ прочесть то, как чувствует себя клиент в данный момент. Невербальные сообщения часто отличаются от вербальных, а по совпадениям и расхождениям между ними можно догадаться о том, что происходит в тот или иной момент консультации.

Теоретическая часть: Различные формы невербального поведения используются для выделения или акцентирования вербального сообщения, для усиления какой-либо части сообщения, для объяснения молчания, для добавления новой информации к высказыванию или для искажения вербального сообщения. С помощью теоретических моделей консультанту легче понять вклад невербального поведения в консультативные отношения. Чувствительность к невербальным сообщениям требует концентрации и развивается в процессе тренировки.

Изучению важности невербальных намеков посвящено несколько исследований. Клейборн (Claiborn, 1979) в ходе исследования вербальных вмешательств и невербального поведения обнаружил, что клиенты воспринимают использование интерпретации в качестве признака компетентности консультанта, а вербальным перефразировываниям доверяют в меньшей степени. Точно так же они воспринимали экспрессивное невербальное поведение консультантов (вокальную вариативность, лицевую экспрессию, зрительный контакт и жесты). И наоборот, привлекательность и компетентность консультантов, чье невербальное поведение было сравнительно не экспрессивным оценивалось ниже.

Собелман (Sobelman, 1973) и Лакросс (LaCrosse, 1975) сообщили, что клиенты воспринимают аффилиативные формы невербального поведения как более теплые и привлекательные. В категорию аффилиативных форм невербального поведения были зачислены улыбки, кивки, движения кистей рук, зрительный контакт, направление плеча к клиенту под углом 90° и наклон корпуса тела вперед под углом 20°.

Проводилось также несколько исследований кинесического невербального поведения. Шпигель и Махотка (Spiegel, Machotka, 1974) обнаружили, что позы с открытой позицией рук оцениваются как холодные, отталкивающие, застенчивые и пассивные, тогда как позы с умеренно открытыми позициями рук оценивались как теплые и принимающие. Позы с чрезмерно открытыми позициями рук оценивались как нескромные и эксгибиционистские. Смит- Хайнен (Smith-Hanen, 1977) подтвердила, что поза со скрещенными руками - самая холодная и в меньшей степени характерна для эмпатической установки. Она также исследовала различные варианты положения ног с точки зрения "теплоты" и "эмпатии" и установила, что самой холодной и наименее эмпатичной является поза со скрещенными ногами, при которой лодыжка одной ноги лежит на колене другой ноги; однако поза, при которой колено одной ноги лежит на колене другой ноги, а также поза, при которой человек сидит "с ногами" на диване или в кресле, не оценивались как холодные и менее эмпатичные.

Уаксер (Waxer, 1977) исследовал возможности определения тревоги по различным элементам невербального поведения. Полученные им результаты в целом поддерживают теорию Экмана. Участникам исследования удавалось определить наличие тревоги и её интенциональность по одним только невербальным признакам. Самыми важными невербальными намеками, позволявшими установить наличие тревоги, были положение

кистей рук, взгляд, положение губ и положение корпуса тела. Для клиентов, испытывавших тревогу, были характерны нервные движения кистей рук и нехарактерны сигнальные жесты; также для них был характерен менее продолжительный зрительный контакт с собеседником; они реже улыбались и держали корпус тела более напряженно. Это исследование подтвердило не только то, что более явственную "утечку" правдивой информации дает тело, а не лицо, но и то, что переживающие тревогу клиенты чаще использовали само-адапторы и иллюстраторы. Кроме того, обнаружилось, что наблюдатели, оценивавшие уровень тревоги клиентов, были сосредоточены в большей степени на движениях рук, чем на иных формах невербального поведения. Другие области тела (например, ноги и ступни), по-видимому, реже привлекают к себе внимание наблюдателя.

Известно, что между клиентом и консультантом могут возникнуть коммуникативные затруднения по причине классовых и культурных различий. В определенной мере эти затруднения могут быть вызваны особенностями невербального поведения и присущими индивидам формам ведения беседы. Объем личного пространства, необходимый для комфортного самочувствия, неодинаков для представителей различных культурных групп. И консультант, и клиент могут неверно истолковать сокращение или увеличение физической дистанции. Значение визуального контакта не менее важно: англо-американцы используют зрительный контакт для того, чтобы подтвердить, что они слушают, однако в других культурах прямой взгляд и попытка уклониться от прямого зрительного контакта имеют иной смысл. В некоторых культурных группах принято наблюдать за собеседником периферическим зрением и избегать прямого зрительного контакта; а в некоторых культурах уклонение от зрительного контакта служит признаком уважения и почтения к собеседнику. Консультант может неверно истолковать невербальное поведение клиента, происходящего из иной культурной группы. Конвенциональные нормы ведения беседы также зависят от культурных традиций, равно как и способы приветствия, обращения друг к другу

Вопросы и задания:

- 1. Интенсивность, или повышение и понижение громкости голоса.** Повышение или понижение громкости может затрагивать единственный слог, целое предложение или большую часть сообщения. Повышение громкости обычно свидетельствует о тревоге или раздражении; понижение громкости может являться признаком недовольства или разочарования.
- 2. Общий уровень тона, или повышенный либо пониженный тон.** Повышенный тон обычно встречается в контексте раздражения или тревоги; пониженный тон может обозначать различные виды выделения (в том числе, недоверие).
- 3. Расширенный регистр и сжатый регистр.** Эти признаки означают, соответственно, расширение и сжатие обычного интервала между тонами произносимых фонем.
- 4. Зажатость и открытость.** Эти качества психологически связаны со степенью мускульного напряжения, в котором находится голосовой аппарат. Чем больше напряжение, тем явственнее эффект зажатости ("скрипучий" голос). Открытость, или свобода, проявляется в гулком, раскатистом голосе, производящем впечатление авторитетности.
- 5. Растягивание и сокращение.** Эти признаки относятся к индивидуальному темпу произнесения слогов.
- 6. Ускоренный и замедленный темп речи.**
- 7. Понимание человеческой природы в психоаналитической теории.**
- 8. Перенос и контрперенос в консультировании.**
- 9. Комплекс неполноценности, социальный интерес, жизненный стиль как основные компоненты адлеровской теории.**
- 10. Методы транзактного анализа и психотехники транзактного консультирования**
- 11. Подготовить тематические сообщения:**

1. Техника интерпретации в психоаналитически ориентированном консультировании.
 2. Техника структурирования и руководства в психологическом консультировании.
 3. Работа с жизненным сценарием в психологическом консультировании.
12. Упражнение «Раннее детское воспоминание»

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме: Основная литература:

Абрамова, Г. С. Психологическое консультирование : теория и практика : учебное пособие для вузов и ссузов / Г.С. Абрамова. - Москва : Прометей, 2018. - 362 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-906879-71-4, экземпляров

Дополнительная литература:

1. неограничено Мартынова, Е. В. Индивидуальное психологическое консультирование. Теория, практика, обучение Электронный ресурс / Е. В. Мартынова. - Индивидуальное психологическое консультирование. Теория, практика, обучение, 2020-04-19. - Москва : Генезис, 2015. - 384 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-98563-320-7, экземпляров неограничено

2. Забродин, Ю.М. Психологическое консультирование Электронный ресурс : учебное пособие / В.Э. Пахальян / Ю.М. Забродин ; ред. Ю.М. Забродин. - Психологическое консультирование, 2023-05-22. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 286 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-4486-0385-3, экземпляров неограничено

3. Пахальян, В.Э. Личностно-ориентированное консультирование в образовании Электронный ресурс : учебное пособие / В.Э. Пахальян. - Личностно-ориентированное консультирование в образовании, 2023-05-22. - Саратов : Вузовское образование, 2018. - 288 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-4487-0251-8, экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

<http://koob.ru>, подборка психологической литературы
<http://www.biblioclub.ru>, подборка психологической литературы
<http://vorpsy.ru> (журнал «Вопросы психологии»), <http://psychol.ras.ru/08.shtml>
 («Психологический журнал») <http://www.iprbookshop.ru> - ЭБС IPRbooks

Тема 8. Психодиагностика в психологическом консультировании. Оценка проблем клиента.

Цель: закрепление представлений студентов о психологическом консультировании как научной дисциплине, ее месте в системе психологического знания, научить студентов дифференцированно владеть понятийно - категориальным аппаратом и умению критически анализировать существующие концепции психологической науки.

Актуальность темы: Специфика индивидуальной консультативной деятельности связана с проведением диагностического обследования, на основе которого затем будет составлена программа помощи.

Теоретическая часть: Специфика индивидуальной консультативной деятельности связана с проведением диагностического обследования, на основе которого затем будет составлена программа помощи. Подчеркнем, что речь идет о помощи индивидам, не имеющим патологических нарушений, т. е. находящимся в рамках медико-биологической нормы, но встретившимся с какими-либо трудностями и проблемами психологического плана. Это могут быть проблемы:

- детей (неуверенность в своих силах, негативизм, страхи и пр.);
- учащихся (школьная дезадаптация, неуспеваемость, отклоняющееся поведение);

- взрослых (утрата смысла жизни, низкая самооценка, конфликтные отношения с окружающими, нарушение детско-родительских отношений).

Психодиагностика в консультировании представляет собой реальное взаимодействие психолога-консультанта и клиента. Поэтому важнейшими методами являются наблюдение за поведением клиента и беседа с ним на разговорном житейском языке. Правильность психологического заключения зависит не только от того, насколько удачно подобраны диагностические методики, но и от того, насколько успешно личное взаимодействие психолога с клиентом.

Психологический диагноз должен быть адекватным задачам консультирования. Поэтому нельзя считать достаточным выявление психологических характеристик индивида с помощью специальных методик. Они должны рассматриваться в контексте целостного процесса развития индивида, в свете особенностей его онтогенеза, определяющих его специфические трудности и проблемы.

Вопросы и задания:

1. Тестирование в практике психологического консультирования.
2. Графические методы в практической психологии.
3. Навыки наблюдения за клиентом: «язык молчания», зеркальное отражение, сбор ключевых лингвистических концепций.
4. Оценка проблем клиента: теория оценки Дж. Келли, организационные принципы и пятишаговая модель оценки.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме: Основная литература:

Абрамова, Г. С. Психологическое консультирование : теория и практика : учебное пособие для вузов и ссузов / Г.С. Абрамова. - Москва : Прометей, 2018. - 362 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-906879-71-4, экземпляров

Дополнительная литература:

1. неограничено Мартынова, Е. В. Индивидуальное психологическое консультирование. Теория, практика, обучение Электронный ресурс / Е. В. Мартынова. - Индивидуальное психологическое консультирование. Теория, практика, обучение, 2020-04-19. - Москва : Генезис, 2015. - 384 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS.

- ISBN 978-5-98563-320-7, экземпляров неограничено

2. Забродин, Ю.М. Психологическое консультирование Электронный ресурс : учебное пособие / В.Э. Пахальян / Ю.М. Забродин ; ред. Ю.М. Забродин. - Психологическое консультирование, 2023-05-22. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 286 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-4486-0385-3, экземпляров неограничено

3. Пахальян, В.Э. Личностно-ориентированное консультирование в образовании Электронный ресурс : учебное пособие / В.Э. Пахальян. - Личностно-ориентированное консультирование в образовании, 2023-05-22. - Саратов : Вузовское образование, 2018. - 288 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-4487-0251-8, экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

<http://koob.ru>, подборка психологической литературы

<http://www.biblioclub.ru>, подборка психологической литературы

<http://vorpsy.ru> (журнал «Вопросы психологии»), <http://psychol.ras.ru/08.shtml>

(«Психологический журнал») <http://www.iprbookshop.ru> - ЭБС IPRbooks

Тема 9. Методы когнитивно-поведенческого подхода в психологическом консультировании

Цель: закрепление представлений студентов о психологическом консультировании как научной дисциплине, ее месте в системе психологического знания, научить студентов дифференцированно владеть понятийно - категориальным аппаратом и умению

критически анализировать существующие концепции психологической науки.

Актуальность темы: Поведенческая и когнитивно-поведенческая психотерапия и консультирование основаны на теории бихевиоризма (от англ. behaviour - поведение), которая связана с именами У. Бэлла, И.П. Павлова, И. М. Сеченова, Дж. Уотсона, Э. Торндайка, Б. Скиннера, Дж. Вольпе, А. Лазаруса и др. Методологическими предпосылками теории бихевиоризма явились принципы философии позитивизма, согласно которым наука должна описывать только то, что доступно непосредственному наблюдению.

Теоретическая часть: Терапия поведения (бихевиоризм) полностью поддерживает принципы бихевиорального подхода к пониманию личности и в консультативной работе ориентируется на коррекцию поведения. Терапия поведения опирается на следующие принципы:

- предметом теоретического изучения и практической работы является поведение человека;
- поведение человека формируется в процессе обучения через положительные и отрицательные подкрепления;
- у личности есть побуждения, обусловленные психологически и складывающиеся в иерархию мотивов в результате социального научения;
- в результате прошлого опыта положительного подкрепления у человека формируются ожидания;
- неподкрепление или отрицательное подкрепление сформированных ожиданий может вызывать различного рода психологические проблемы;
- неправильное поведение есть результат плохого, неправильного обучения;
- человек формируется в среде, в которой находится, но способен ее изменить, изменяя свое поведение.

Терапия поведения использует в качестве метода психологической работы, обучающего правильному поведению, подкрепление, которое определяется как воздействие на клиента, в результате которого формируется условная реакция и повышается или понижается вероятность повторения поведения. Подкрепление может быть:

- положительным, когда в результате воздействия стимула поведение повторяется, так как стимул соответствует ожиданиям индивида;
- отрицательным, когда то или иное поведение исчезает в результате несоответствия подкрепления ожиданиям индивида или когда индивид не получает никакого подкрепления, что также не соответствует его ожиданиям.

Поведенческая и когнитивно-поведенческая психотерапия и консультирование основаны на теории бихевиоризма (от англ. behaviour – поведение), которая связана с именами У. Бэлла, И. П. Павлова, И. М. Сеченова, Дж. Уотсона, Э. Торндайка, Б. Скиннера, Дж. Вольпе, А. Лазаруса и др.

Методологическими предпосылками теории бихевиоризма явились принципы философии позитивизма, согласно которым наука должна описывать только то, что доступно непосредственному наблюдению. Кардинальной позицией представителей бихевиоризма стал поиск упорядоченности, единообразия, законов взаимосвязей событий в природе. Для них этот поиск всегда начинается с наблюдения отдельных эпизодов, затем переходит к общим правилам и от них – к общим законам. Частью функционирования организма человека, доступной непосредственно наблюдению, является его поведение. Именно по поведению, убеждены бихевиористы, можно достоверно судить о характере взаимодействия человека с миром и о его воздействии на мир.

Вопросы и задания

1. Общая характеристика личностно-центрированного консультирования.
2. Методы когнитивно-поведенческих консультантов.
3. Роль гештальт-консультанта в восстановлении личностной целостности, преодолении нарушений контакта с окружающей средой и самим собой, примирении дихотомий.

Подготовить доклад по темам:

1. Основные положения теории поведенческого консультирования
2. Основные методы и процедуры рационально-эмотивного поведенческого консультирования (А.Эллис).
3. Когнитивное консультирование А. Бека: теоретические основы, цели, методы.
4. Роли консультанта, поведенческие техники.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме: Основная литература:

Абрамова, Г. С. Психологическое консультирование : теория и практика : учебное пособие для вузов и ссузов / Г.С. Абрамова. - Москва : Прометей, 2018. - 362 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-906879-71-4, экземпляров

Дополнительная литература:

1. неограничено Мартынова, Е. В. Индивидуальное психологическое консультирование. Теория, практика, обучение Электронный ресурс / Е. В. Мартынова. - Индивидуальное психологическое консультирование. Теория, практика, обучение, 2020-04-19. - Москва : Генезис, 2015. - 384 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS.

- ISBN 978-5-98563-320-7, экземпляров неограничено

2. Забродин, Ю.М. Психологическое консультирование Электронный ресурс : учебное пособие / В.Э. Пахальян / Ю.М. Забродин ; ред. Ю.М. Забродин. - Психологическое консультирование, 2023-05-22. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 286 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-4486-0385-3, экземпляров неограничено

3. Пахальян, В.Э. Личностно-ориентированное консультирование в образовании Электронный ресурс : учебное пособие / В.Э. Пахальян. - Личностно-ориентированное консультирование в образовании, 2023-05-22. - Саратов : Вузовское образование, 2018. - 288 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-4487-0251-8, экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

<http://koob.ru>, подборка психологической литературы

<http://www.biblioclub.ru>, подборка психологической литературы

<http://vorpsy.ru> (журнал «Вопросы психологии»), <http://psychol.ras.ru/08.shtml>

(«Психологический журнал») <http://www.iprbookshop.ru> - ЭБС IPRbooks

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
по организации и проведению самостоятельной работы
по дисциплине
ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ
для студентов направления подготовки
44.03.01 «Педагогическое образование»
Направленность (профиль)
«Медиация и социальная педагогика»

Ставрополь
2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА.....

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ЛИТЕРАТУРОЙ....

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ ДОКЛАДА

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОНСПЕКТИРОВАНИЮ ПЕРВОИСТОЧНИКОВ.....

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....

ВВЕДЕНИЕ

Современные стандарты подготовки бакалавров предусматривают значительный объем внеаудиторной работы. Освоение программы курса предполагает получение как теоретических знаний по

проблемам криминальной психологии, так и формирование навыков практической работы. Поэтому самостоятельная работа в рамках курса ориентирована как на теоретический, так и на практический аспект.

Самостоятельная работа студентов – это выполнение теоретических и практических заданий студентами по усвоению изучаемой дисциплины

Целью самостоятельной работы является закрепление и углубление знаний, полученных студентами на лекциях, подготовке к текущим лабораторным и практическим занятиям, промежуточным формам контроля знаний и к итоговому контролю.

Дидактические цели самостоятельных занятий:

- формирование профессиональных умений;
- формирование умений и навыков самостоятельного умственного труда;
- мотивирование регулярной целенаправленной работы по освоению специальности;
- развитие самостоятельности мышления;
- формирование убежденности, волевых черт характера, способности к самоорганизации;
- овладение технологическим учебным инструментом.

Самостоятельная работа включает те разделы курса, которые не получили достаточного освещения на лекциях по причине ограниченности лекционного времени и большого объема изучаемого материала.

Методическое обеспечение самостоятельной работы дисциплине состоит из:

- 1) Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно;
- 2) Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;
- 3) Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме;
- 4) Определения контрольных вопросы, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний;
- 5) Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа студента – это особым образом организованная деятельность, включающая в свою структуру такие компоненты, как:

- уяснение цели и поставленной учебной задачи;
- четкое и системное планирование самостоятельной работы;
- поиск необходимой учебной и научной информации;
- освоение собственной информации и ее логическая переработка;
- использование методов исследовательской, научно-исследовательской работы для решения поставленных задач;
- выработка собственной позиции по поводу полученной задачи;
- представление, обоснование и защита полученного решения;
- проведение самоанализа и самоконтроля

Виды самостоятельных работ по учебной дисциплине:

- работа с понятийным аппаратом;
- поисковая работа с различными источниками;
- составление аннотированного списка литературы по проблеме;
- проектирование фрагментов исследовательской деятельности;
- анализ научных исследований по психологической проблематике;
- подготовка докладов по теме.

Контроль знаний студентов включает формы текущего и итогового контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе изучения курса и включает в себя оценку работы студентов на практических и лабораторных занятиях (дискуссии, заполнение и анализ таблиц, составление конспектов, реферирование источников, составление схем и др.), а также подготовку домашнего задания.

ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА

Комплексное изучение предлагаемой студентам учебной дисциплины предполагает овладение материалами лекций, учебников, программы, творческую работу студентов в ходе проведения практических и лабораторных занятий, а также систематическое выполнение заданий для самостоятельной работы студентов.

В ходе лекций раскрываются основные вопросы в рамках рассматриваемых тем, делаются акценты на наиболее сложные и интересные положения изучаемого материала, которые должны быть приняты студентами во внимание. Материалы лекций являются основой для подготовки студентов к лабораторным занятиям.

Работа с конспектом лекций

Просмотрите конспект сразу после занятий. Отметьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попробуйте найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю.

Каждую неделю отводите время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам и тестам.

Выполнение практических занятий психологии конфликта

На первом занятии получите у преподавателя задания по курсу, планы подготовки к лабораторным и практическим занятиям. Обзаведитесь всем необходимым методическим обеспечением.

Перед практическим и лабораторным занятием изучите теорию вопроса, предполагаемого к исследованию, ознакомьтесь с опытом других исследователей в этом направлении, подготовьте протокол проведения работы, в который занесите:

- название работы; цель работы; ход работы.

Оформление практических и лабораторных работ часто требует наличия справочной литературы, которую необходимо иметь при себе на занятии.

Оформление отчетов должно производиться после окончания работы непосредственно на занятии, при наличии свободного времени или дома.

Для подготовки к защите отчета следует проанализировать экспериментальные результаты, сопоставить их с известными теоретическими положениями или эмпирическими справочными данными, обобщить результаты исследований в виде лаконичных выводов по работе.

Целью практических занятий является:

- закрепление методов приложения теории к решению практических задач анализа и синтеза психологического знания;
- проверка уровня понимания студентами вопросов, рассмотренных на лекциях и по учебной литературе, степени и качества усвоения материала студентами;
- обучение навыкам освоения методики эксперимента и работы с нормативно-справочной литературой;
- восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса и оказание помощи в его усвоении.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ЛИТЕРАТУРОЙ

Изучение и анализ литературных источников является обязательным видом самостоятельной работы студентов. Изучение литературы по избранной теме имеет своей задачей проследить характер постановки и решения определенной проблемы различными авторами, аргументацию их выводов и обобщений, провести анализ и систематизировать полученный материал на основе собственного осмысления с целью выяснения современного состояния вопроса.

Проработка отобранного материала обязательно должна идти с одновременным ведением записей прочитанного и своих замечаний. Запись может иметь как форму конспекта, так и выписок, а также картотеку положений, тезисов, идей, методик, что в дальнейшем облегчит классификацию и систематизацию полученного материала. Такого рода записи являются лучшим способом накопления и первичной обработки материал, одной из обязательных форм организации умственного труда.

Планом удобно пользоваться при подготовке к устному выступлению по выбранной теме. Каждый пункт плана должен раскрывать одну из сторон избранной темы, а весь план должен охватывать ее целиком.

Тезисы предполагают сжатое изложение основных положений текста в форме утверждения или отрицания. Они являются более совершенной формой записей и представляют основу для дискуссии. К тому же их легко запомнить.

Аннотация – краткое изложение содержания – дает общее представление о работе.

Резюме кратко характеризует выводы, главные итоги источника.

Конспект является наиболее распространенной формой ведения записей. Основную ткань конспекта составляют тезисы, дополненные доказательствами и рассуждениями. Конспект может быть текстуальным, свободным или тематическим. Текстуальный представляет собой цитатник с сохранением логики работы и структуры текста. Свободный конспект основан на изложении материала в том порядке, который более удобен автору. В этом смысле конспект представляет

собрание воедино мыслей, разбросанных по всей книге. Тематический конспект может быть составлен по нескольким источникам, где за основу берется тема, интерпретируемая по-разному.

Экономия времени дает использование при записях различного рода сокращений, аббревиатуры и т.д. многие используют для регистрации исследуемых тем систему карточек. Преимущество карточек в том, что тема там излагается очень сжато, и они очень удобны в использовании, т.к. их можно разложить на столе, перегруппировать и без труда найти искомую тему.