

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное агентство по образованию
Южно-Уральский государственный университет
Кафедра психологии развития

**МЕТОДЫ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

Методические указания

Челябинск
Издательство ЮУрГУ
2006

Методы психологического консультирования: Методические указания/ Составитель Г.И. Захарова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2006. – 13 с.

Целью методических указаний является оказание помощи студентам факультета психологии в изучении дисциплины «Методы психологического консультирования».

В методических указаниях отражены состав и объем дисциплины, тематика лекций и содержание практических занятий; предлагаются по каждой теме вопросы для самоконтроля, примеры тестов для промежуточного контроля усвоения знаний студентами, вопросы к экзамену; содержится список основной и дополнительной литературы.

Методические указания предназначены для студентов 4 курса очного и 5 курса заочного обучения факультета психологии по специализации «Психология развития и возрастная психология».

Табл. 2, список лит. – 30 назв.

Одобрено учебно-методической комиссией факультета психологии.

Рецензент канд. психол. наук, доцент Выбойщик И.В.

©Издательство ЮУрГУ, 2006.

ВВЕДЕНИЕ

Данная дисциплина относится к дисциплинам специализации для подготовки дипломированных специалистов по специальности 020400 – «Психология». Программа дисциплины разработана для студентов очной и заочной форм обучения на факультете психологии университета.

Согласно п. 2.2.1 ГОС «Требования к минимуму содержания и уровню подготовки выпускника по специальности 020400 – Психология», выпускник (дипломированный специалист) должен в результате усвоения дисциплины «Методы психологического консультирования»:

- знать цели, задачи, основные принципы (правила) психологического консультирования; содержание этапов процесса консультирования; основные методы и техники психологического консультирования;

- уметь правильно осуществить первичный приём клиента, установить с ним контакт; заключить контракт, владеть навыками поддержания консультативного контакта;

- иметь представление о феноменах переноса, контрпереноса, сопротивления, о ловушках в консультировании;

- уметь использовать различные техники и приёмы психологического консультирования на разных стадиях консультативной беседы.

Изучение данной дисциплины базируется на знаниях в области общей психологии; психологии личности; возрастной психологии и психологии развития; основ психологического консультирования.

В методических указаниях отражены состав и объем дисциплины, тематика лекций и содержание практических занятий; предлагаются по каждой теме вопросы для самоконтроля, примеры тестов для промежуточного контроля знаний; содержатся списки основной и дополнительной литературы, вопросы к экзамену.

Согласно учебному плану, студенты дневного и заочного отделения в седьмом и десятом соответственно семестрах сдают экзамен по данной дисциплине. Экзамен проводится в форме устного ответа на вопросы билета. Перед экзаменом проводятся консультации.

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

СОСТАВ, ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 1

Состав и объем дисциплины

Вид учебной работы	Всего часов		Распределение по семестрам в часах				
			Семестр				
	Оч.	Заоч.	1	...	7	9	10
Общая трудоемкость дисциплины	100	85	–	–	100	52	33
Аудиторные занятия	48	14	–	–	48	12	2
Лекции (Л)	16	10	–	–	16	10	–
Практические занятия (ПЗ)	32	4	–	–	32	2	2
Самостоятельная работа (СРС)	52	71	–	–	52	40	31
Вид итогового контроля	экзамен		–	–	экзамен	–	экзамен

Таблица 2

Разделы дисциплины, виды и объем занятий

№ п.п.	Наименование разделов, тем дисциплины	Объем в часах по видам							
		Всего		Л		ПЗ		СРС	
		Оч.	Заоч.	Оч.	Заоч.	Оч.	Заоч.	Оч.	Заоч.
1	Беседа как основной метод психологического консультирования	14		2	1	6	–	6	9
2	Характеристика пространства консультирования	16		4	2	6	1	6	6
3	Техники и приемы психологического консультирования	32		6	4	12	2	14	22

№ п.п.	Наименование разделов, тем дисциплины	Объем в часах по видам							
		Всего		Л		ПЗ		СРС	
		Оч.	Заоч	Оч.	Заоч	Оч.	Заоч	Оч.	Заоч
4	Специальные (частные) вопросы и проблемы консультирования	21		3	2	2	–	16	22
5	Личность консультанта как главный инструмент в консультировании	17		1	1	6	1	10	12
Итого		100	85	16	10	32	4	52	71

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЛЕКЦИЙ

Тема 1. Беседа как основной метод психологического консультирования

Понятие и характеристика консультативной беседы. Организация и стадии консультативной беседы. Технология ведения консультативной беседы.

Тема 2. Характеристика пространства консультирования

Характеристика пространства терапевтических отношений. Этические позиции в консультировании. Ловушки консультирования. Феномен «спасательства» в консультировании.

Тема 3. Техники и приемы психологического консультирования

Базовые навыки консультанта: техники и приемы психологического консультирования. Техника постановки вопросов. Прием приближения речи консультанта к языку клиента. Техника поддержки и ободрения клиента. Прием нерефлексивного слушания. Техники перефразирования и обобщающего резюме. Техники прояснения; интерпретации; отражения чувств. Прием конфронтации. Техника самораскрытия консультанта.

Тема 4. Специальные (частные) вопросы и проблемы консультирования

Консультирование трудных клиентов: тревожных; враждебно настроенных и агрессивных. Особенности консультирования немотивированных клиентов. Консультирование при переживании вины и плачущих клиентов. Консультирование при переживании утраты.

Тема 5. Личность консультанта как главный инструмент в консультировании

Роль и место консультанта в психологическом консультировании. Модель эффективного консультанта. Влияние профессиональной деятельности на личность консультанта. Синдром «сгорания» и его профилактика.

ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ И КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

Тема 1. Характеристика пространства терапевтических отношений

Характеристика пространства консультирования. Отношение к клиенту. Анализ этических позиций в консультировании, стиля консультанта (ролевая игра «клиент – консультант», групповая дискуссия). Формирование позиции консультанта.

Контрольные вопросы

1. Обозначить возможные пространства психологического консультирования или терапевтические пространства.
2. Описать выделенные пространства психологического консультирования.
3. Раскрыть содержание позиции консультанта в каждом из выделенных терапевтических пространств.
4. Охарактеризовать отношение к клиенту в каждом из выделенных терапевтических пространств.

Тема 2. Ловушки консультирования

Знакомство с типичными ловушками в консультировании: «Последняя соломинка», «Чудотворец» и др. (упражнение «Ловушки консультирования»). Развитие умений распознавать ловушки; реагировать на истинные чувства (боли, страха, бессилия) клиента.

Контрольные вопросы

1. Раскрыть содержание понятия «ловушки консультирования».
2. Описать механизмы действия ловушек консультирования.
3. Сформулировать возможные рекомендации профилактики попадания в ловушки.
4. Привести характеристики ролей преследователя, жертвы, спасателя.
5. Обозначить стереотипы феномена «спасательства» и выделить правила избегания спасательства в консультировании.

Тема 3. Техники и приемы психологического консультирования

Рассмотрение техник и приемов, которые определяют эффективность консультативного диалога. Техника постановки вопросов. Техника поддержки и ободрения клиента. Прием нерефлексивного слушания. Техники перефразирования, обобщающего резюме, прояснения. Техники отражения чувств клиента и самораскрытия консультанта. Тренировка базовых навыков консультанта: освоение техник психологического консультирования.

Контрольные вопросы

1. Назвать особенности использования открытых вопросов в психологическом консультировании.
2. Определить значение и привести примеры конкретных (закрытых) консультативных вопросов.
3. Описать, как реализуется техника ободрения и поддержки клиента.
4. Объяснить преимущества вопроса «как?» в консультативной беседе по сравнению с вопросом «почему?».
5. Раскрыть содержание техник перефразирования и обобщающего резюме, используемых в консультировании.

Тема 4. Метод «трехступенчатой ракеты»

Знакомство с особым способом интегрированного использования базовых навыков и умений консультанта. Тренировка умений «бытия здесь и теперь», присутствия с очевидным, отражения собственных чувств.

Контрольные вопросы

1. Раскрыть содержание техники отражения чувств клиента.
2. Обозначить цели и правила использования техники отражения чувств клиента.
3. Раскрыть содержание техники самораскрытия консультанта.
4. Определить цели и значение отражения консультантом собственных чувств.
5. Привести примеры использования техник отражения чувств клиента и отражения консультантом собственных чувств.

Тема 5. Технология ведения консультативной беседы

Анализ содержания стадий консультативной беседы: а) стадия знакомства; б) стадия сбора информации; в) стадия перебора и проверки консультативных гипотез и др. (упражнения; ролевые игры). Развитие умений ведения консультативной беседы.

Контрольные вопросы

1. Выделить основные стадии консультативной беседы.
2. Назвать цели и правила использования перифразирования в консультативной беседе.
3. Описать, как реализуется техника прояснения в консультировании.
4. Раскрыть содержание техники интерпретации и приема конфронтации.
5. Объяснить цель и значение использования вводных слов при реализации некоторых техник консультирования.

Тема 6. Специальные проблемы психологического консультирования

Консультативный контакт с трудными клиентами. Консультирование тревожных, враждебно настроенных, немотивированных клиентов и др. Обучение приемам контакта с трудными клиентами.

Контрольные вопросы

1. Назвать, какие клиенты могут быть отнесены к категории «трудных».
2. Описать возможные действия консультанта с целью снижения волнения клиента.
3. Описать приемы мобилизации консультантом своего внимания на стадии слушания клиента.
4. Обозначить цели и особенности использования техники обобщающего резюме.

Тема 7. Обращение к личности консультанта

Личностные ресурсы консультанта. Синдром сгорания. Способы психологической профилактики. Осознание своих внутренних ресурсов и осознание своих внутренних барьеров, мешающих позаботиться о себе (психогимнастические упражнения).

Контрольные вопросы

1. Определить роль и место консультанта в психологическом консультировании.
2. Обозначить профессионально значимые качества и личностные особенности психолога-консультанта.
3. Раскрыть влияние профессиональной деятельности на личность консультанта.
4. Определить понятие «синдрома сгорания» в консультировании.
5. Обозначить возможные способы профилактики синдрома сгорания у консультанта.

ПРИМЕРЫ КОНТРОЛЬНЫХ ТЕСТОВ

В начале консультативной беседы удачными фразами консультанта можно считать следующие, кроме одной:

1. Что Вас привело ко мне?
2. У Вас случилось что-то серьёзное?
3. Слушаю Вас...
4. С чего Вы хотели бы начать свой рассказ?

Какое из перечисленных определений означает содержание техники отражения чувств клиента:

1. Выражение консультантом чувств клиента на языке невербального общения
2. Демонстрация клиенту неадекватности и неадаптивности его чувств
3. Вербализация не высказанных клиентом чувств, о которых консультант догадывается по невербальным проявлениям клиента и особенностям ситуации
4. Уточнение своими словами высказанных клиентом чувств и переживаний

Все указанные утверждения являются техниками или приёмами психологического консультирования, кроме одного:

1. Отражение чувств клиента
2. Отражение неадаптивного поведения клиента
3. Перефразирование высказывания клиента
4. Резюмирование нескольких высказываний клиента

Цели техники перефразирования верно отражают следующие утверждения, кроме одного:

1. Подкорректировать высказывание клиента
2. Показать клиенту, что он услышан
3. Выделить суть сообщения
4. Убедиться в правильности понимания мыслей клиента

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ

1. Понятие, сферы применения и виды психологического консультирования.
2. Основные отличия психологического консультирования и психотерапии.
3. Цели, задачи и общие принципы психологического консультирования.
4. Понятие консультативного контакта. Факторы, определяющие качество консультативного контакта (краткая характеристика).
5. Атмосфера (климат) консультативной беседы: физические компоненты.
6. Атмосфера консультативной беседы: эмоциональные компоненты.
7. Характеристика невербального консультативного контакта.
8. Понятие и характеристика феноменов переноса, контрпереноса и сопротивления в консультировании и психотерапии.
9. Характеристика консультативной беседы, основные стадии беседы (краткое описание).
10. Значимые аспекты первой консультативной встречи.
11. Понятия в консультировании: запрос клиента, проблемная ситуация, консультативная гипотеза, психологическая проблема, психологический диагноз.
12. Понятие и процесс формирования контракта.
13. Техники и приёмы психологического консультирования или техники вербального контакта (техника постановки вопросов, отражения чувств, прояснения и др.).
14. Характеристика пространства консультирования или терапевтических отношений.
15. Ловушки и «спасательство» в консультировании.
16. Личностные ресурсы и профессионально-значимые качества консультанта.
17. Подготовка консультанта. Понятие супервизии в консультировании. Структура супервизорской сессии.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Основной

1. Алёшина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – 208 с.
2. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика. – М.: Изд-во «Института психотерапии», 2000. – 368 с.
3. Гулина М.А. Терапевтическая и консультативная психология. – СПб.: Изд-во «Речь», 2001. – 352 с.
4. Коттлер Дж., Браун Р. Психотерапевтическое консультирование. – СПб.: Изд-во «Питер», 2001. – 464 с.
5. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. – М.: Академический проект 1998. – 234 с.
6. Мастерство психологического консультирования / Под ред. А.А. Бадхена, А.М. Родиной. – СПб.: Изд-во «Европейский Дон», 2002. – 184 с.
7. Меновщиков В.Ю. Введение в психологическое консультирование. – М.: Смысл, 2000. – 109 с.
8. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Изд-во «Питер», 2000. – 464 с.

Дополнительный

1. Абрамова Г.С. Практикум по психологическому консультированию. – Екатеринбург: Деловая книга, 1995. – 119 с.
2. Абрамова Г. С. Практическая психология. – Екатеринбург: Деловая книга, 1999. – 512 с.
3. Александров А.А. Личностно-ориентированные методы психотерапии. – СПб.: Изд-во «Речь», 2000. – 240с.
4. Аммон Г. Психосоматическая терапия. – СПб.: Изд-во «Речь», 2000. – 238 с.
5. Ахола Т., Фурман Б. Краткосрочная позитивная психотерапия. – СПб.: Изд-во «Речь», 2000. – 220 с.
6. Ахола Т., Фурман Б. Терапевтическое консультирование. – СПб.: Изд-во «Речь», 2001. – 160 с.
7. Варга А.Я. Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс. – СПб.: Изд-во «Речь», 2001. – 144 с.
8. Витакер К., Бамберри В. Танцы с семьей. Семейная терапия: символический подход, основанный на личностном опыте. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – 176 с.
9. Горноста́й П. П., Васьковская С. В. Теория и практика психологического консультирования. – Киев, 1995. – 186 с.
10. Мейер В., Чессер Э. Методы поведенческой терапии. – СПб.: Изд-во «Речь», 2001. – 256 с.
11. Минделл А., Минделл Э. Вскачь, задом наперед: Процессуальная работа в теории и практике. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – 224 с.

12. Мустакас К. Игровая терапия. – СПб.: Изд-во «Речь», 2000. – 282 с.
13. Мэй Р. Искусство психологического консультирования / Пер. с англ. Т.К. Кругловой. – М.: Независимая фирма «Класс», 1994. – 144 с.
14. Основы возрастно-психологического консультирования / Под ред. А.Г. Лидерса. – М.: Изд-во МГУ, 1991. – 77 с.
15. Психологическая помощь и консультирование в практической психологии. – СПб.: Изд-во «Дидактика Плюс», 1999. – 329 с.
16. Роджерс К. Консультирование и психотерапия. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 464 с.
17. Рудестам К. Групповая психотерапия. – СПб.: Изд-во «Питер», 1999. – 384 с.
18. Самоукина Н. Практический психолог в школе: лекции, консультирование, тренинг. – М.: ИНТОР, 1997. – 192 с.
19. Семейная психотерапия / Серия «Хрестоматия по психологии» / Сост. Э.Г. Эйдемиллер, Н.В. Александрова, В. Юстицкис. – СПб.: Изд-во «Питер», 2000. – 512 с.
20. Семья в психологической консультации: Опыт и проблемы психологического консультирования / Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. – М.: Педагогика, 1989. – 206 с.
21. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. – СПб.: Изд-во «Питер», 1999. – 656 с.
22. Ялом И.Д. Экзистенциальная психотерапия. – М.: Независимая фирма «Класс», 2001. – 576 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
СОСТАВ, ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	4
ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЛЕКЦИЙ.....	5
ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ И КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ	
Тема 1. Характеристика пространства терапевтических отношений.....	6
Тема 2. Ловушки консультирования.....	6
Тема 3. Техники и приемы психологического консультирования.....	7
Тема 4. Метод «трехступенчатой ракеты».....	7
Тема 5. Технология ведения консультативной беседы.....	7
Тема 6. Специальные вопросы психологического консультирования.....	8
Тема 7. Обращение к личности консультанта.....	8
ПРИМЕРЫ КОНТРОЛЬНЫХ ТЕСТОВ	9
ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ	10
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	11