Негосударственное образовательное учреждение высшего образования
«Московский социально-педагогический институт»
Факультет коррекционной педагогики и специальной психологии

Утверждена
на заседании учебно-методического совета
НОУ ВО «МСПИ»
«25» сентября 2026 г. протокол № 3

Рабочая программа дисциплины

23. «Психологическое консультирование»

Дополнительная профессиональная образовательная программа
(программа профессиональной переподготовки)

«Клиническая психология»

Форма обучения
Очно-заочная

Москва – 2026

РАЗДЕЛ 1. Учебно-методический раздел рабочей программы дисциплины

1.1. Аннотация рабочей программы дисциплины

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Цель изучения дисциплины: формирование представлений о теоретических основах психологического консультирования, базовых навыков и профессиональной позиции консультанта.

Задачи дисциплины:

1. Ознакомить слушателей с основами психологического консультирования как формы профессиональной деятельности клинического психолога;
2. Сформировать целостное представление и базовые навыки реализации психологических процедур и техник консультирования, включающих анализ проблемной ситуации клиента и мер, необходимых для психопрофилактики, сохранения и улучшения психического и физического здоровья, формирования здорового образа жизни, а также личностного развития;
3. Ознакомить с этическими, организационными, коммуникативными принципами консультирования.
4. Мотивировать на формирование и повышение профессиональной компетентности и последующую профессиональную деятельность в области психологического консультирования.

Содержание дисциплины:

Цели, задачи и принципы консультирования
Методологические основы консультирования
Организационные условия консультирования
Стадии консультационного процесса
Технологии консультирования
Особенности консультирования различных групп клиентов и работников учреждений
Профессиональная компетентность консультанта

1.2. Цель и задачи обучения по дисциплине

Цель[1]:

формирование представлений о теоретических основах психологического консультирования, базовых навыков и профессиональной позиции консультанта.

Задачи[2]:

1. Ознакомить слушателей с основами психологического консультирования как формы профессиональной деятельности клинического психолога;

2. Сформировать целостное представление и базовые навыки реализации психологических процедур и техник консультирования, включающих анализ проблемной ситуации клиента и мер, необходимых для психопрофилактики, сохранения и улучшения психического и физического здоровья, формирования здорового образа жизни, а также личностного развития;

---

[1] Цель – представление о результатах освоения дисциплины. Цель дисциплины должна быть соотнесена с результатом освоения ОП ВО (формируемыми компетенциями). Цель должна быть обозначена кратко, четко и иметь практическую направленность. Достижение цели должно быть проверяемым

[2] Формулировка задач должна быть связана со знаниями, умениями и навыками (владениями), также должны быть учтены виды деятельности, указанные в ОП ВО.

3. Ознакомить с этическими, организационными, коммуникативными принципами консультирования.

4. Мотивировать на формирование и повышение профессиональной компетентности и последующую профессиональную деятельность в области психологического консультирования.

В случае успешного овладения дисциплины будущий специалист **должен**

1.3. Язык обучения

Язык обучения – русский.

1.4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы

Код компетенции наименование компетенции	**Код, наименование и содержание индикатора достижения компетенции**	**Результаты обучения**
ОПК-6. Способен разрабатывать и реализовывать комплексные программы	ИОПК-6.1.Использует знания основных понятий, цели и структуры процесса психологического консультирования,	**На уровне знаний*:*** - знает основные теоретические положения и направления психологического консультирования в клинической психологии;

предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию и неврачебной психотерапии как виду профессиональной деятельности клинического психолога	современных направлений психологического консультирования и психотерапии. ИОПК-6.2. Разрабатывает и реализует комплексные программы психологического консультирования и психотерапии в индивидуальной, семейной и групповой формах с учетом нозологической, возрастной, социо-культурной специфики пациентов (клиентов) и оценивает их эффективность. ИОПК-6.3. Применяет основные методы и техники психологического консультирования и психотерапии.	**На уровне умений:** -умеет организовывать и проводить психологическое консультирование медицинского персонала (или работников других учреждений) по вопросам взаимодействия с пациентами (клиентами) и в целях психопрофилактики, сохранения и улучшения психического и физического здоровья, формирования здорового образа жизни, а также личностного развития; **На уровне навыков:** владеет навыками организации и проведения психологического консультирования в клинике (или других учреждения); - владения основными приемами группового и индивидуального психологического консультирования; владения основными критериями отбора психодиагностических и консультативных средств; - анализа эффективности психологического консультирования.

РАЗДЕЛ 2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Учебно-тематический план дисциплины

Очная форма обучения

Номер темы	Название темы	Объем дисциплины (модуля), час.					Форма промежуточной аттестации (ПА)
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СР	
			Л	ПР	КСР		
Тема 1	Цели, задачи и принципы консультирования.					2	
Тема 2	Методологические основы консультирования		2				
Тема 3	Организационные условия консультирования		2				
Тема 4	Стадии консультационного процесса		2				
Тема 5	Технологии консультирования		2				
Тема 6	Особенности консультирования различных групп клиентов и работников учреждений		2				
Тема 7	Профессиональная компетентность консультанта		2				
	Промежуточная аттестация						**Экзамен**
	ВСЕГО в академических часах	**36**				**22**	2

** Разработчик указывает формы промежуточной аттестации: экзамен, зачет, дифференцированный зачет*

Используемые сокращения:

Л – занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся);

ПЗ – практические занятия (виды занятия семинарского типа за исключением лабораторных работ);

ПрП – работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации практической подготовки;

СР – самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

ПА – промежуточная аттестация (зачет или экзамен).

Образовательные технологии

Учебный процесс при преподавании курса основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены лекциями и семинарскими (практическими) занятиями. Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы слушателей в информационной образовательной среде.

2.2. Краткое содержание тем (разделов) дисциплины Тема 1. Цели, задачи и принципы консультирования.

Психологическое консультирование как область профессиональной деятельности психолога. Цели и задачи психологического консультирования. Принципы и виды психологического консультирования. Психодинамический подход и техники в работе консультанта. Психологическое консультирование в когнитивно-поведенческом подходе. Экзистенциально-гуманистический подход и его техники в работе консультанта.

Тема 2. Методологические основы консультирования

Определение методологии как области знания. Совокупность познавательных средств, методов, приемов, используемых в психологическом консультировании. Система методологических принципов: принцип детерминизма, уважение свободы личности, принцип индивидуальности, целостность подхода,

Тема 3. Организационные условия консультирования

Требования к помещению и оборудованию для консультаций. Организация пространства с эстетической, психологической и терапевтической точки зрения. Особенности организации различных форм консультирования: индивидуального, семейного, группового. Особенности организации дистантного консультирования: телефон экстренной психологической помощи и консультирование с использованием компьютерных технологий.

Оформление документации и формы отчетности. Хранение информации.

Тема 4. Стадии консультационного процесса

Консультационный процесс: определение, стадии, фазы. Контакт и техники, способствующие установлению контакта. Требования к контракту, составление. Понятие «присутствия», три аспекта присутствия. Разделение ситуации, проблемы и запроса на работу. Проблемное пространство клиента. Работа с гипотезами. Анализ консультационного процесса, критерии эффективности

Тема 5. Технологии консультирования

Понятие о технологиях и техниках в консультировании. Техника, метод – определение понятий. Классификация методов, применяемых в консультировании. Методы клинической диагностики в структуре консультирования. Принципы и критерии применения. Наблюдение (включенное наблюдение). Тестирование. Беседа.

Техники активного слушания. Базовые навыки, необходимые в процессе оказания психологической помощи (активное слушание, перефразирование, отражение чувств, присоединение чувств к содержанию, прояснение). Использование базовых техник на различных стадиях психологического консультирования. Возможные ошибки консультанта.

Тема 6. Особенности консультирования различных групп клиентов и работников учреждений

Технологии работы психолога-консультаната с клиентами различных возрастных групп: дети дошкольного и младшего школьного возраста, подростки, взрослые, пожилые. Особенности консультирования родителей по вопросам детско-родительских отношений, психологическим аспектам развития и обучения детей, сохранения и улучшения их психического и физического здоровья. Технологии консультирования манипулятивных клиентов. Распознавание манипуляции и прогнозирование манипулятивных воздействий в консультативном взаимодействии. Описание манипулятивных ролей. Треугольник С. Карпмана. Последствия манипулятивных воздействий. Особенности работы с манипулянтами, взрослыми и детьми

Особенности консультирования медицинского персонала (или работников других учреждений: социальных работников, педагогов, и др.) по вопросам взаимодействия с пациентами (клиентами), создания необходимой психологической атмосферы и «терапевтической среды» в учреждениях и семьях клиентов.

Тема 7. Профессиональная компетентность консультанта

Общие и специальные профессиональные качества. Способность к эмпатическому слушанию, конгруэнтность. Принятие клиента и безоценочное общение. Принятие ответственности и рефлексия своих действий, чувство юмора. Осознанность, соблюдение личных и профессиональных границ. Доверие к клиенту как имеющему потенциал для решения своих проблем. Технологии повышения качества консультативной помощи и обеспечения психологической безопасности консультанта. Проблема профессионального выгорания консультанта. Технологии профилактики выгорания. Супервизия: цели, формы и технологии. Проработка собственной проблематики консультанта в личной терапии. Технологии повышения квалификации.

2.3. Описание занятий семинарского типа

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1.

Тема: методологические основы консультирования

Цель: донести до слушателей основные понятия методологических основ психологического консультирования.

Понятийный аппарат: методология, парадигма, метод, методика, технология, техника, методологические принципы.

Описание занятия: презентация студентами подготовленных докладов с последующее групповой дискуссией по изложенным вопросам.

Вопросы для обсуждения:

1. Определение методологии как области знания.
2. Познавательные средства, используемые в психологическом консультировании.
3. Методологические принципы: принцип детерминизма, уважение свободы личности, принцип индивидуальности, целостность подхода,

Требования к подготовке к занятию: студенты готовят по предложенным вопросам доклады с мультимедийными презентациями на основе литературных источников.

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2.

Тема: организационные условия консультирования

Цель: студенты должны осознать значимость создания необходимых условий для психологического консультирования.

Понятийный аппарат: эстетика пространства, психологический климат, рабочая документация, хранение информации.

Описание занятия: презентация студентами подготовленных докладов с последующее групповой дискуссией по изложенным вопросам.

Вопросы для обсуждения:

1. Организация пространства консультирования.
2. Инструментарий, применяемый при консультировании.
3. Организация индивидуальной работы психолога-консультанта: режим работы и правила распределения рабочего времени в соответствии с видами работ.
4. Документооборот консультанта и требования к хранению информации

Требования к подготовке к занятию: студенты готовят по предложенным вопросам доклады с мультимедийными презентациями на основе литературных источников.

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3.

Тема: стадии консультационного процесса

Цель: раскрыть студентам суть консультационного процесса в стадийной поэтапности и сформировать алгоритм процесса.

Понятийный аппарат: консультационный процесс, контакт, контракт, запрос, проблемное поле, эффективность.

Описание занятия: презентация студентами подготовленных докладов с последующее групповой дискуссией по изложенным вопросам.

Вопросы для обсуждения:

1. Консультационный процесс: определение, стадии, фазы.
2. Контакт и техники, способствующие установлению контакта.
3. Требования к контракту, составление.
4. Треугольник спасательства.
5. Разделение ситуации, проблемы и запроса на работу, цель консультации.
6. Проблемное пространство клиента. Работа с гипотезами.
7. Анализ консультационного процесса, критерии эффективности

Требования к подготовке к занятию: студенты готовят по предложенным вопросам доклады с мультимедийными презентациями на основе литературных источников.

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4.

Тема: технологии консультирования

Цель: донести до слушателей многообразие технологий и технических приемов консультирования.

Понятийный аппарат: методы психологического консультирования, технологии психологического консультирования, техники активного слушания, вербальный компонент, невербальный компонент.

Описание занятия: презентация студентами подготовленных докладов с последующее групповой дискуссией по изложенным вопросам.

Вопросы для обсуждения:

1. Значение технологий в процессе психологического консультирования.
2. Цели применения каждой из базовых техник консультирования.
3. Техники диагностики, применяемые в процессе психологического консультирования.
4. Соотношение вербального и невербального компонентов деятельности психолога-консультанта.

Требования к подготовке к занятию: студенты готовят по предложенным вопросам доклады с мультимедийными презентациями на основе литературных источников.

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5.

Тема: особенности консультирования различных групп клиентов

Цель: формирование навыков работы с манипулятивными клиентами, осознание студентами особенностей при консультировании различных возрастных групп..

Понятийный аппарат: манипуляция, треугольник Карпмана, насильник, жертва, спасатель. возрастные периоды, консультирование детей, подростков, пожилых.

Описание занятия: презентация студентами подготовленных докладов с последующее групповой дискуссией по изложенным вопросам.

Вопросы для обсуждения:

1. Причины возникновения манипулятивного поведения
2. Манипуляция – как деформация общения
3. Базовые потребности человека-манипулятора
4. Внутренний мир человека-манипулятора
5. Методы преодоления манипуляции в психологическом консультировании
6. Позиция психолога-консультанта при работе с манипуляциями
7. Особенности психологического консультирования клиентов различных возрастных групп.
8. Особенности консультирования детей дошкольного возраста.
9. Особенности консультирования с детьми школьного возраста.
10. Особенности консультирования подростков.
11. Особенности консультирования пожилых

Требования к подготовке к занятию: студенты готовят по предложенным вопросам доклады с мультимедийными презентациями на основе литературных источников.

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 6.

Тема: профессиональная компетентность консультанта

Цель: раскрытие студентам роли и содержания профессионально важных качеств консультанта и условий его психологической безопасности, осознание студентами своих профессиональных задач – самовоспитания и заботы о своем психологическом здоровье.

Понятийный аппарат: профессионально важные качества, рефлексия, эмпатия, психологическая безопасность, профессиональное выгорание, супервизия, повышение квалификации.

Описание занятия: презентация студентами подготовленных докладов с последующее групповой дискуссией по изложенным вопросам.

Вопросы для обсуждения:

1. Роль профессионально важных качеств консультанта в работе с клиентом.
2. Характеристика профессионально важных качеств консультанта.
3. Значение и условия психологической безопасности консультанта.
4. Сравнительная характеристики супервизии и личной терапии консультанта

Требования к подготовке к занятию: студенты готовят по предложенным вопросам доклады с мультимедийными презентациями на основе литературных источников.

2.4. Описание занятий в интерактивных формах

Интерактивное занятие к теме 1 «Цели, задачи и принципы консультирования»

Интерактивных занятий нет.

Интерактивное занятие к теме 2 «Методологические основы консультирования»

Интерактивных занятий нет.

Интерактивное занятие к теме 3 «Организационные условия консультирования»

Интерактивных занятий нет.

Интерактивное занятие к теме 4 «Стадии консультационного процесса»

В качестве интерактивной формы проведения занятия используется методика «Разбор конкретных ситуаций (кейсы)» - техника обучения, использующая описание реальных социальных ситуаций, для анализа обучающимися с целью определения сути проблем, предложения возможных решений, выбора лучших из них.

Несколько студенческих мини-групп, по 4-6 человек в каждой, знакомятся с содержанием кейса, обсуждают ситуацию и готовят ответы на сформулированные преподавателем вопросы. Результаты обсуждения в форме «решений» презентуются каждой группой и комментируются преподавателем.

В рамках курса предусмотрена работа над двумя кейсами: (см. приложение № 1)

Задание:

Дать ответы на следующие вопросы

1. Определить осуществленные стадии консультационного процесса.
2. Какие техники активного слушания предъявляет консультант?
3. Как осуществлялось формирование цели консультации?
4. Как определить эффективность консультации?
5. Какие гипотезы подтвердились в процессе консультации?

Оценивается активность слушателей в обсуждении, правильность выводов. **Интерактивное занятие к теме 5: «Технологии консультирования»**.

В качестве интерактивной формы проведения занятия используется методика «Разбор конкретных ситуаций (кейсы)» - техника обучения, использующая описание реальных социальных ситуаций, для анализа обучающимися с целью определения сути проблем, предложения возможных решений, выбора лучших из них.

Несколько студенческих мини-групп, по 4-6 человек в каждой, знакомятся с содержанием кейса, обсуждают ситуацию и готовят ответы на сформулированные преподавателем вопросы.

Результаты обсуждения в форме «решений» презентуются каждой группой и комментируются преподавателем.

В рамках курса предусмотрена работа над четырьмя кейсами: (см. Приложение 2)

Задание: ответить на следующие вопросы

1. Какие техники активного слушания может продемонстрировать психолог?
2. Как будут отражены чувства клиента?
3. Какие техники могут быть использованы для установления контакта с клиентом.
4. Возможные ошибки консультанта в данном случае.
5. Какие эмоции передает клиент и о чем это говорит?
6. Сделать подбор диагностических техник для данного клиента, обоснуйте ваш выбор. Оценивается активность слушателей в обсуждении, правильность выводов.

Интерактивное занятие к теме 6: «Особенности консультирования различных групп клиентов»

В качестве интерактивной формы проведения занятия используется методика «Разбор конкретных ситуаций (кейсы)» - техника обучения, использующая описание реальных социальных ситуаций, для анализа обучающимися с целью определения сути проблем, предложения возможных решений, выбора лучших из них.

Несколько студенческих мини-групп, по 4-6 человек в каждой, знакомятся с содержанием кейса, обсуждают ситуацию и готовят ответы на сформулированные преподавателем вопросы. Результаты обсуждения в форме «решений» презентуются каждой группой и комментируются преподавателем.

Задание:1

1. Выявить роль манипулянта. (см. приложение 4).
2. Выдвинуть гипотезы о причинах возникновения данной роли.

Сделать предложения о возможных действиях психолога-консультанта при работе

Задание:2.

Ответить на следующие вопросы: (см. приложение 2).

1. Определить стадии беседы.
2. Какие эмоции передает клиент и о чем это говорит?

3. Выявить особенности психологической работы с представителем данной возрастной группы.

Оценивается активность слушателей в обсуждении, правильность выводов.

Интерактивное занятие к теме 7: «Профессиональная компетентность консультанта»

В качестве интерактивной формы проведения занятия используется методика «Дебаты и дискуссии», которая является интеллектуальной игрой для обучающихся, представляющие собой особую форму обсуждений, которые ведутся по определенным правилам. Суть дебатов заключается в том, что две команды выдвигают свои аргументы и контраргументы по поводу предложенного тезиса, пытаясь убедить третью сторону (жюри) в своей правоте.

Группа слушателей распределяется на 2 подгруппы, которые знакомятся с контрольными вопросами от преподавателя, обсуждает ответы на вопросы и предлагают их на совместное обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

1. Из каких составляющих складывается профессиональная компетентность консультанта?
2. Какими основными установками характеризуется зрелая личность консультанта.?
3. Какие индивидуальные свойства консультанта вам известны?
4. Какие свойства можно отнести к профессионально важным качествам?
5. Какие условия профессиональной безопасности консультанта вы можете назвать?
6. От чего зависит профессиональный рост, повышение квалификации консультанта? Оценивается активность слушателей в обсуждении, правильность выводов.

2.5. Организация планирования встреч с приглашенными представителями организаций

Встречи с приглашенными представителями организаций не предусмотрены.

2.6. Особенности освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья

Обучение слушателей с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения института, а также пребывание в указанных помещениях.

Получение образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Категории слушателей	**Формы**
С нарушением слуха	- в печатной форме; - в форме электронного документа
С нарушением зрения	- в печатной форме увеличенным шрифтом; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла
С нарушением опорно-двигательного аппарата	- в печатной форме; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

Перечень фондов оценочных средств, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Для слушателей с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные средства:

Категории слушателей	**Виды оценочных средств**	**Формы контроля и оценки результатов обучения**
С нарушением слуха	Тест	преимущественно письменная проверка

С нарушением зрения	собеседование	преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушением опорно-двигательного аппарата	Решение дистанционных тестов, контрольные вопросы	-

Студентам с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку ответов к зачёту, разрешается готовить ответы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного

документа. Для лиц с

нарушениями слуха:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

- инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме);

- доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом);

- доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах.

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

- лекционная аудитория – мультимедийное оборудование (для слушателей с нарушениями слуха);

- учебная аудитория для практических занятий (семинаров) мультимедийное оборудование, (для слушателей с нарушениями слуха).

2.7. Методические указания для слушателей по освоению дисциплины

Основными принципами изучения данной дисциплины являются:

- принцип развивающего и воспитывающего обучения;
- принцип культуро-природосообразности;
- принцип научности и связи теории с практикой;
- принцип систематичности;
- принцип наглядности;
- принцип доступности;
- принцип положительной мотивации и благоприятного климата обучения.

Методическое обеспечение дисциплины осуществляется за счёт использования

современных учебников (учебных комплексов, справочной литературы, словарей, интернет-сайтов специальных зданий и организаций) и учебных пособий, касающихся проблематики изучаемой дисциплин.

2.8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

«Учебные аудитории для проведения лекционных и практических занятий» (для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся всех направлений подготовки) Специализированная мебель и технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории: Настенная маркерная доска/экран – 1 шт., Стол преподавателя – 1 шт., Стул преподавателя – 1 шт., Вешалка – 1 шт Стул со столиком и подлокотниками – 40шт. Технические средства обучения Переносной мобильный мультимедиа комплекс с доступом к сети Интернет: - Ноутбук- 1шт - Беспроводная мышь – 1 шт - Проектор – 1 шт	**«Аудитория для самостоятельной работы»** **(аудитория общего пользования с подключением к системам телекоммуникации и с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду (доступ в сеть Интернет, Wi-Fi, глобальные поисковые системы, электронная почта и т.д.)** Специализированная мебель и технические средства обучения: Настенный экран – 1 шт., Шкаф железный картотечный – 1 шт., Стул мягкий синий– 16 шт., Вешалка – 1 шт. Стол – 6 шт., Стул со столиком и с подлокотниками - 9 шт., Компьютерный стол – 9 шт. (для проведения занятий лекционного и семинарского типа, практических занятий, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся всех направлений подготовки) Специализированная мебель и технические средства обучения: Настенный экран – 1 шт., Шкаф железный картотечный – 1 шт., Стул мягкий синий– 16 шт., Вешалка – 1 шт. Стол – 6 шт., Стул со столиком и с подлокотниками - 9 шт., Компьютерный стол – 9 шт. Технические средства обучения Комплект оборудования с доступом к сети Интернет - 10 шт.: моноблок HP All-in-One 22-df1 (3T758EA#ACB) Процессор: Intel Core i3-1125G4 2GHz, 8Gb, SSD 500Gb Клавиатура USB HP Мышь USB HP Гарнитура (наушники+микрофон) SVEN

РАЗДЕЛ 3. Требования к самостоятельной работе слушателей в рамках освоения дисциплины

Самостоятельная работа слушателей в рамках дисциплины является одним из базовых компонентов обучения, приобретения общекультурных и профессиональных компетенций, предусмотренных компетентностно-ориентированным учебным планом и рабочей программой учебной дисциплины. В процессе самостоятельной работы студенты проявляют свои творческие качества, поднимаются на более высокий уровень профессионализации.

Формы выполнения студентами самостоятельной работы могут быть разнообразны: как выполнение ряда заданий по темам, предложенным преподавателем, так и выполнение индивидуальных творческих заданий (в согласовании с преподавателем): составление библиографии, картотеки статей по определенной теме; составление опорных схем для осмысления и структурирования учебного материала; создание электронных презентаций; выступления на научно-практических конференциях и мн. др.

Типовые задания СРС:

- работа с первоисточниками;
- подготовка докладов;
- изучение отдельной темы и разработка опорного конспекта;
- решение исследовательских задач;
- составление понятийного тезауруса;
- подготовка презентации;
- написание эссе;
- составление аннотированного списка литературы по одной из тем;
- исследовательские работы (возможна разработка проекта).

Самостоятельная работа слушателей – способ активного, целенаправленного приобретения студентом новых для него знаний, умений и компетенций без непосредственного участия в этом процессе преподавателей. Самостоятельная работа по дисциплине является единым видом работы, которая может состоять из нескольких заданий.

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы

Цель выполнения самостоятельной творческой работы – приобретение опыта активной самостоятельной учебно-познавательной деятельности.

Целью СРС является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом творческой, исследовательской деятельности. СРС способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

В процессе выполнения самостоятельной работы студенты должны быть ориентированы на:

- систематизацию и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений слушателей;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности слушателей: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений для эффективной подготовки к зачетам и экзаменам.

Успех студента в изучении курса зависит от систематической индивидуальной деятельности по овладению учебным материалом. Студентам целесообразно наладить творческий контакт с преподавателем, придерживаться его рекомендаций и советов по успешному овладению

Требования к структуре и оформлению работы.

Данная работа в окончательном варианте, который предоставляется преподавателю, должна быть иметь следующую **структуру**:

Титульный лист (Образец титульного листа определяется Положением об аттестации учебной работы слушателей института, и опубликован на сайте www.psysocwork.ru раздел «Учебный процесс» / «самостоятельная работа»).

Устанавливаются следующие требования к **оформлению самостоятельной работы**:

- параметры страницы (210х297 мм) А4;
- интервал полуторный;
- шрифт 12, Times New Roman;
- поля страницы: левое – 2 см, правое – 1,5 см, верхнее – 2 см, нижнее – 2 см.
- все страницы должны иметь сквозную нумерацию арабскими цифрами в верхнем правом углу.

3.1. Задания для самостоятельной работы по каждой теме (разделу) учебно-тематического плана

(общее количество часов отведенных на выполнение самостоятельной работы для очной формы обучения – 76 часов).

Тема 1. Цели, задачи и принципы консультирования.

Задания к теме:

На основании изучения литературы проанализируйте и представьте в виде творческой работы собственное мнение на следующие темы:

1. Цели, задачи и принципы консультирования.
2. Особенности оказания психологической помощи в России.
3. Современное представление об основных задачах консультирования с точки зрения разных психологических школ.
4. Представление о консультировании в массовом сознании людей.

Тема 2. Методологические основы консультирования

Задания к теме:

1. Выпишите определения парадигмы, Дайте характеристику естественнонаучной парадигмы психологии.

2. Дайте определение современным проблемам психологии.

Тема 3. Организационные условия консультирования

Задания к теме:

1. Составьте конспекты по следующим вопросам:

- найдите информацию об организации процесса консультирования в разных отечественных учреждениях.

- найдите информацию об организации процесса консультирования в разных зарубежных учреждениях.

2. По собранной по заданию 1 информации проведите сравнительный анализ различий в оборудовании кабинета, других аспектах деятельности с точки зрения эффективности консультативного процесса.

Тема 4. Стадии консультационного процесса

Задание 1.

1. Познакомиться с кейсом 1 в Приложении №1. Описать представленный процесс консультирования с точки зрения алгоритма. Ответить на вопрос: все ли этапы и фазы процесса представлены?

2. Провести ученическую консультацию по запросу клиента (выбор клиента из сокурсников), составить протокол беседы, определить последовательность стадий.

Задание 2.

1. Проанализировать кейс 2 из Приложения № 1

Составить план проведения консультации и сделать вывод о соответствии алгоритму консультирования.

2. Провести ученическое консультирование. В беседе сделать акцент на заключение контракта.

Задание 3. На основании разбора кейсов 1 и 2 сделать выводы о проблемном поле клиентов.

Тема 5. Технологии консультирования

Задания к теме

1. Подготовьте описание случая психологического консультирования в форме презентации. Оформление презентации должно носить индивидуальный характер. Опишите технологию консультирования реального или воображаемого клиента, обращающегося с каким-либо реалистичным запросом на психологическое консультирование, по следующему плану:

1. Описание обращения

Краткая характеристика клиента (пол, возраст и т.д.)

Характеристика условий обращения (куда обратился, в каком состоянии…)

Краткая характеристика ситуации, с которой обращается клиент

2. Установление контакта с клиентом

На что следует обратить внимание при установлении контакта с данным клиентом: задачи, техники, приемы

3. Прояснение ситуации клиента (ориентация в позиции клиента)

− Задачи, техники, особенности (на что обратить внимание) исследования ситуации данного клиента,

− Приведите примеры 2-3 вопросов

− Приведите примеры двух гипотез о причинах затруднений клиента

4. Прояснение запроса

− Задачи, техники, особенности (на что обратить внимание) исследования запроса данного клиента

− Приведите примеры вопросов (3-5)

− Приведите пример возможного нерабочего (первичного) запроса в данной ситуации

− Приведите пример возможного рабочего (вторичного) запроса в данной ситуации

5. Заключение психологического контракта

− Приведите примерный фрагмент диалога для описываемого случая

6. Работа с проблемой

− Цель

− Техники

− Примерный фрагмент диалога

7. Завершение (выход из контакта)

− Задачи работы с данным клиентом на этапе завершения

− Приведите пример завершения консультации – фрагмент диалога

Задание 2:

2. Перефразируйте и отразите эмоциональное состояние клиента.

1. В своем коллективе теперь я чувствую себя так плохо! Никто не подходит ко мне в обеденный перерыв. Спрошу что-нибудь – как будто, не замечают. Разве я виновата в том, что именно меня назначили начальником отдела? (обида, одиночество)

2. Неужели ничего нельзя сделать? Неужели врачи скрывают правду? Кто-нибудь может мне ответить, что с ним происходит? Может быть нужно достать лекарств? Только скажите каких! Я не вынесу, если что-то случится! (страх, неизвестность)

3. Я потерял ее навсегда! Она сказала, что больше не придет! Она даже забрала все свои вещи и оставила только те, что подарил ей я. Какие мне найти слова, чтобы вернуть ее? (потеря)

4. Я думаю, что это из-за меня его уволили. Если бы я тогда вступился за него на собрании, рассказал о его сильных сторонах, о том, что он сделал для фирмы, они никогда бы не сделали бы этого. Но люди слабы. Я промолчал. Побоялся, как бы не уволили меня! А теперь так об этом жалею… (вина)

5. Я чувствую себя неудачником. Что бы я ни начинал делать, все заканчивается ничем. Я много раз пытался начать все сначала. И что же? Как будто злой рок висит надо мною и ничего уже нельзя сделать (уныние)

Задание 3.

Проведите резюмирование указанных текстов в задании

2. Задание 4.

Проведите примеры использования техники прояснения в ответ на реплики клиента, указанные в задании 2.

Задание 5.

Опишите примеры вербальных и невербальных приемов консультирования.

Предполагаемая литература:

1. Ишкова М. А. Основы психологического консультирования [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / М. А. Ишкова. – 2-е изд., тер. – М.: ФЛИНТА, 2015. – 115 с. Режим доступа: https://ibooks.ru/reading.php?productid=352458.

2. Смолова Л.В. Психологическое консультирование: учебное пособие / Л.В. Смолова. – М.: Флинта, 2016, - 416 с. Режим доступа: https://ibooks.ru/reading.php?productid=352243.

Тема 6. Особенности консультирования различных групп клиентов

Задания к теме

Задание 1.

Приведите практический пример работы с клиентом-манипулянтом с доминантой жертвы. Сделайте предположение о причинах возникновения данной манипуляции, о методах ее преодоления в психологическом консультировании, о позиции консультанта и его действиях. Аргументируйте свою точку зрения.

Задание 2.

Приведите практический пример работы с клиентом-манипулянтом с доминантой спасателя. Сделайте предположение о причинах возникновения данной манипуляции, о методах ее преодоления в психологическом консультировании, о позиции консультанта и его действиях. Аргументируйте свою точку зрения.

Задание 3.

Приведите практический пример работы с клиентом-манипулянтом с доминантой преследователя. Сделайте предположение о причинах возникновения данной манипуляции, о методах ее преодоления в психологическом консультировании, о позиции консультанта и его действиях. Аргументируйте свою точку зрения.

Задание 4.

Опишите различные возрастные периоды, их отличия и особенности их консультирования.

Задание 5.

Напишите работу, раскрывающую характерные отличия психологического консультирования детей.

Задание 6.

Напишите работу, раскрывающую характерные отличия психологического консультирования подростков.

Задание 7.

Напишите работу, раскрывающую характерные отличия психологического консультирования пожилых.

Тема 7. Профессиональная компетентность консультанта

Задания к теме

Задание 1.

Изучите литературу и в тезисах осветите следующие вопросы:

1. Формирование профессионально важных качеств консультанта
2. Эмпатия в консультативном процессе.
3. Проблема эмоционального выгорания консультанта.
4. Проблемы образования и самообразования консультантов.

Задание 2.

Напишите сочинения на следующие темы:

1. Мои сильные стороны как консультанта и качества, нуждающиеся в доработке.
2. Мои опасения, которые связаны с работой психолога-консультанта.
3. Ценности, на которые я хочу ориентироваться в работе консультанта.

3.2. Критерии оценки результатов выполнения самостоятельной работы

Оценка самостоятельной работы осуществляется в соответствии с Положением об аттестации учебной работы слушателей института в рамках балльно-рейтинговой системы оценки учебной работы слушателей.

Баллы БРС присваиваются следующим образом:

- 30 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы достойны отличной оценки;

- 25 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны хорошей оценки;

- 20 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны удовлетворительной оценки;

- 10 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в не полном объеме (не менее 75% заданий), все работы в среднем достойны оценки не ниже хорошей;

- 0 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны неудовлетворительной оценки.

РАЗДЕЛ 4. Фонд оценочных средств

К основным формам контроля, определяющим процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине «Психологическое консультирование» относится рубежный контроль (тест минимальной компетентности), промежуточная аттестация в форме экзамена по дисциплине.

Критериями и показателями оценивания компетенций на различных этапах формирования компетенций являются:

- знание терминов, понятий, категорий, концепций и теорий по дисциплине;

- понимание связей между теорией и практикой;

- сформированность аналитических способностей в процессе изучения дисциплины;

- знание специальной литературы по дисциплине.

Шкала оценивания для экзамена

Уровень знаний, аттестуемых на экзамене, оценивается по пятибалльной системе с оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

ОТЛИЧНО (5 баллов)

Обучающийся показывает высокий уровень теоретических знаний, владения понятийным аппаратом дисциплины, умения решать проблемные ситуации и устанавливать междисциплинарные связи. Демонстрирует знание профессиональных терминов, понятий, категорий, концепций и теорий по дисциплине, устанавливает содержательные междисциплинарные связи, развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит убедительные примеры, обнаруживает аналитический подход в освещении различных концепций, делает содержательные выводы, демонстрирует знание специальной литературы в рамках учебной программы и дополнительных источников информации. На вопросы отвечает четко, логично, уверенно, по существу. Способен принимать быстрые и нестандартные решения.

Многоплановое решение профессионально-ориентированной задачи (кейса)

Оценка «отлично» выставляется, когда обучающийся глубоко знает стадии, процедуры и техники консультирования, виды, формы и методы консультирования; этические принципы; грамотно применяет разные техники консультирования; анализирует консультационный процесс с точки зрения достижения поставленных целей; свободно проводит психологическое консультирование в соответствии с заявленным запросом гражданина

ХОРОШО (4 балла)

Обучающийся показывает достаточный уровень владения понятийным аппаратом и знанием основ теории и закономерности учебной дисциплины. При ответе допускает незначительные ошибки, неточности по критериям, которые не искажают сути ответа. В целом содержательно отвечает на дополнительные вопросы. При этом примеры, иллюстрирующие теоретическую часть ответа, приводит не вполне развернуто и обоснованно.

Решение профессионально-ориентированной задачи (кейса) с незначительными ошибками и неточностями.

УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО (3 балла)

Обучающийся показывает поверхностное владение теоретическими знаниями и понятийным аппаратом дисциплины. Продемонстрированные базовые знания частичные, отрывочные, бессистемные, теоретические и практические аспекты проблемы не связаны. В основном не может ответить на дополнительные вопросы и привести адекватные примеры

Решение профессионально-ориентированной задачи (кейса) содержит существенные ошибки и неточности.

НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО (2 балла)

Обучающийся показывает низкий уровень компетентности, недостаточное раскрытие профессиональных понятий, категорий, концепций, теорий. Ответ содержит ряд серьезных неточностей, выводы поверхностны или неверны. Не может привести примеры из реальной практики. Неуверенно и логически непоследовательно излагает материал. Неправильно отвечает на дополнительные вопросы или затрудняется с ответом.

Профессионально-ориентированная задача (кейс) не решена или содержит грубые ошибки.

4.2. Формирование компетенций в процессе освоения дисциплины

Номер темы	Название темы	Код изучаемой компетенции
Тема 1	Цели, задачи и принципы консультирования.	ОПК-6
Тема 2	Методологические основы консультирования	ОПК-6
Тема 3	Организационные условия консультирования	ОПК-6
Тема 4	Стадии консультационного процесса	ОПК-6
Тема 5	Технологии консультирования	ОПК-6
Тема 6	Особенности консультирования различных групп клиентов и работников учреждений	ОПК-6
Тема 7	Профессиональная компетентность консультанта	ОПК-6

4.3. Описание форм аттестации текущего контроля успеваемости (рубежного контроля) и итогового контроля знаний по дисциплине (промежуточной аттестации по дисциплине)

Рубежный контроль (текущий контроль успеваемости) – проводится преподавателем в процессе изучения дисциплины в форме теста минимальной компетентности. Тест считается пройденным, если будут даны ответы не менее, чем на 70% вопросов.

Примеры тестовых заданий:

1. Принципы работы консультанта с проблемой клиента в психологическом консультировании:

Выберите все ответы, которые, по Вашему мнению, являются правильными

а. не переформулировать проблему, а решать ее

б. работа с актуальной ситуацией

в. только по контракту

г. отвечать за результат

д. не решать проблему, а переформулировать ее

2. Принципы взаимодействия с клиентом в процессе консультирования: Выберите все ответы, которые, по Вашему мнению, являются правильными: а. присутствие

б. поддержка

в. эмпатия

г. принятие

д. внимание

3. Сопоставьте элементы

1. эмпатия	а. концентрация внимания на происходящем
2. присутствие	б. способность почувствовать состояние другого
3. принятие	в. безоценочное отношение

4.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины

Промежуточная аттестация по дисциплине является итоговой проверкой знаний и компетенций, полученных студентом в ходе изучения дисциплины.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в виде экзамена. Промежуточная аттестация проводится в соответствии с требованиями Положения об аттестации учебной работы слушателей института.

Примерные вопросы к экзамену

1. Психологическое консультирование как область профессиональной деятельности психолога.
2. Цели и задачи психологического консультирования.
3. Принципы психологического консультирования.
4. Основные направления психологического консультирования.
5. Позиция консультанта, цели работы, основные концепции и представители психодинамического направления.
6. Позиция консультанта, цели работы, основные концепции и представители когнитивно-поведенческого направления.
7. Позиция консультанта и цели работы, основные концепции и представители экзистенциально-гуманистического направления.
8. Определение методологии психологии
9. Познавательные средства в психологии
10. Система методологических принципов в психологии

11. Формы психологического консультирования.
12. Основные требования к помещению для проведения психологических консультаций.
13. Основные требования к оборудованию для проведения психологических консультаций.
14. Организация индивидуальной работы психолога-консультанта: режим работы и правила распределения рабочего времени в соответствии с видами работ.
15. Учетная и отчетная документация психолога-консультанта.
16. Требования к хранению информации в условиях психологической консультации.
17. Консультационный процесс – определение
18. Стадии консультационного процесса
19. Построение контакта с клиентом
20. Психологический контракт и требования к нему
21. Агоритм консультирования
22. Эффективность консультационного процесса
23. Треугольник «спасательства»
24. Работа с гипотезами
25. Методы клинической диагностики в психологическом консультировании.
26. Техники активного слушания как основные технология консультативного процесса
27. Технология информирования в психологическом консультировании
28. Технология реферирования в психологическом консультировании
29. Невербальные приемы в психологическом консультировании
30. Техники работы с чувствами в психологическом консультировании
31. Назовите техники активного слушания, раскройте их содержание.
32. Манипуляция как скрытое управление.
33. Причины возникновения манипулятивного поведения
34. Распознавание манипуляции в консультативном взаимодействии.
35. Описание манипулятивных ролей. Треугольник С. Карпмана.
36. Технологии работы с манипулятивными клиентами
37. Особенности психологического консультирования детей
38. Особенности психологического консультирования подростков.
39. Особенности психологического консультирования пожилых.
40. Особенности психологического консультирования родителей
41. Особенности психологического консультирования медицинских работников по вопросам помощи пациентам

42. Особенности психологического консультирования социальных работников по вопросам помощи клиентам

43. Особенности психологического консультирования педагогов по вопросам помощи учащимся

44. Профессионально важные качества консультанта.

45. Профессиональная позиция консультанта: ценностные ориентации и установки.

46. Явления переноса и проекции в работе консультанта.

47. Психологическая безопасность и проблема эмоционального выгорания.

48. Причины возникновения и профилактика профессионального выгорания консультанта

49. Супервизия в психологическом консультировании.

50. Технологии повышения квалификации консультанта.

Выделенный текст в кейсах – пояснения консультанта своего понимания происходящего, рефлексия.

Кейс 1.

Клиентка – Оксана (имя изменено), 30 лет. Работает. Выглядит опрятно, приветливо, говорит неторопливо. П: Добрый день! О: Добрый день! П: Как удобно будет обращаться: на «ты» или на «вы»? О: На-ты. П: На-ты. Перед началом консультации я расскажу немного о принципах нашей работы. Во-первых, конфиденциальность: все, о чем мы будем говорить, не будет нигде мною озвучено, но содержание беседы будет изложено в дипломной работе, и может обсуждаться при защите. Там не будет содержаться твоя личная информация, помимо имени и возраста. Я гарантирую, что помимо вуза я это ни с кем нигде не обсуждаю. Ты согласна с такими условиями? О: Да. П: Если хочешь, имя можно изменить. О: Нет.
Согласие на аудиозапись клиентка дала еще до начала консультации.
П: Хорошо. Второй принцип – это активность, то есть, сам клиент принимает на себя ответственность за те изменения, которые он хочет достичь, потому что лучше его самого никто его не знает, в том числе психолог. С этим условием согласна? О: Да. П: И если ты захочешь прервать обсуждение какой-то темы, то можешь это сделать в любой

момент.

О: Хорошо.

П: Хорошо! Я готова тебя слушать.

О: У меня такой запрос… Вот я сейчас собираюсь поехать в отпуск, и меня вообще пугают какие-то.. мммм… как бы это сказать-то… будущее, что ли… Я начинаю думать о том, что мне что-то предстоит, пугаюсь, начинаю тревожиться, плохо сплю, когда засыпаю, перед сном, меня это возбуждает. Вот, прям не угомониться. И я думаю о том, что мне нужно работать, что там получится, не получится… Сейчас я еду в отпуск, собираюсь, по крайней мере, на Новый Год ехать. Я решилась поехать, но при этом меня начинает пугать дорога, самолеты, аэрофобия моя, и плюс я начинаю думать о том, что что-то случится как будто бы. И я начинаю думать: интересно, это интуиция мне подсказывает, типа, не едь никуда, или это… или это мои страхи, грубо говоря,

меня так тревожат и пытаются меня так… Ну вот, собственно, вот это.

Обращаю внимание на чередование понятий «страх»/«фобия» и «тревожность». Оксана постоянно говорит о тревожности, но упоминает «аэрофобию». Тревожность – беспредметный страх, но, кажется, в данном случае он может иметь конкретный предмет, и тогда работать надо будет со страхом, а не с тревожностью. Отмечаю необходимость прояснить это.

П: Ты сказала: аэрофобия, это откуда такое слово?

Уточняю, чтобы прояснить происхождение этого специфического термина. Может, кто- то поставил Оксане «диагноз». Фобия – патологический страх. Нужно прояснить, действительно ли в данном случае он настолько выражен.

О: Я боюсь очень

летать. П: Постоянно?

О: Постоянно.

П: Много раз приходилось летать на самолетах?

О: Я не так часто вообще летаю, но один раз да, как-то за месяц 13 перелетов было, и тогда я в принципе уже спокойно к этому относилась, как к маршрутке. Но так вот, когда я летаю раз в месяц, тьфу раз в месяц, раз в год или два раза в год, туда-обратно, мне, конечно, тяжело.

П: Последний перелет когда

был? О: Эмм. В июле.

П:В июле. Тоже было тревожно?

Намеренно использую терминологию клиента. Не говорю: «страшно». Говорю: «тревожно».

О: Да…

П:М-гм.

О: Перед этим я так хорошо выпиваю (улыбается). Чтобы снять эту тревожность. Потому что, когда я пью успокоительные таблетки, то они, видимо, как-то на адреналине, вообще не успокаивают, настигают меня после: когда я выйду из самолета, тогда я вот – расслабилась. А так
они не снимают тревожности.

Замечаю, что, когда обсуждается привычка Оксаны выпивать перед полетом, появляется ироничный тон и выражение лица. Возможно, это проявление неконгруэнтности. Но это не точно.

П: Понятно. Она за какой период до пугающего события начинается?

Этим вопросом намереваюсь проверить, может ли это быть предвосхищающая тревога, или все же речь идет о страхе полетов.

О: Мммм… Наверное, когда я прихожу в аэропорт, то сильнее начинаю переживать. Но она так, фоном…

Ранее упоминалось нарушение сна, предшествующее полету. Здесь его как будто нет. Обращаю внимание клиентки на это.

П: М-гм. Я услышала, что ты плохо спишь уже за некоторое время до события. Примерно за какое время начинаются эти проявления?

О: Может быть, сейчас я плохо сплю не только из-за этого, - из-за того, что я переживаю перед самолетом, конкретно из-за самолета, поэтому… не могу сказать, потому что я в принципе плохо сплю.

П: Не связываешь это конкретно с предстоящим полетом?

О: Нет. Потому что я могу и в принципе, когда я еще не купила билеты и не собиралась никуда ехать, я тоже плохо спала, поэтому… Но вот именно сейчас, в последнее время, я перед сном начинаю себя стимулировать к тому, чтобы планировать свою поездку дальше, но как-то у
меня самосаботаж происходит.

По-видимому, нарушение сна клиентка не связывает с озвучиваемым страхом. Это может быть отдельной темой для обсуждения. Если еще раз она всплывет, можно будет ее развить. Но пока продолжаю прояснять запрос.

П: М-гм. Давай тогда уточним: мы будем работать именно со страхом предстоящего полета, или с бессонницей? С чем хотелось бы поработать?

О: Эээ… Ну скорее наверное не с бессонницей, а вот…. С тревожностью перед будущими событиями. Какими-то.

П: Не только полетами, а в принципе?

О: Да. Да, вот так.

«Тревожность перед будущими событиями» - тревожность, имеющая предмет – будущие

события. Следовательно, не тревожность, а все-таки страх. Но, в то же время, «фоновая» тревожность индивида является почвой для возникновения конкретных страхов. Полагаю, в данном случае четкое разделение невозможно, и имеет смысл работать с двумя феноменами.

П: М-гм. Какой будет критерий того, что работа сделана, и ты получила результат?

О: Ну критерий – то, что я смотрю в светлое будущее, а не вижу его в каких-то черных тонах, грубо говоря, что что-то должно обязательно случиться. Чтобы этого ощущения не было: «а вдруг что-то случится?».

«Ощущение как будто что-то случится» не совсем конкретно. Прошу прояснить, какие чувства имеет в виду клиентка.

П: Какого ощущения?

О: … (в замешательстве).

П: Например, опасности, неуверенности, незащищенности, или что-то еще?

О: Вот! Неуверенности, да.

То есть, неуверенность в будущем. Возникает гипотеза о чрезмерном стремлении к контролю, который часто бывает связан с тревожностью.

П: Сейчас, можешь себе представить пугающее событие? Например, предстоящий полет.

О: Да.

П: Как бы ты оценила уровень тревожности по шкале от 1 до

10? О: Ну на данный момент 5-6.

П: 5-6. А в момент

полета? О: 10.

П: А хотелось бы? По итогу нашей работы, хотелось бы уменьшить цифру на этой шкале?

Конкретизирую запрос на текущую консультацию.

О: Ну так ведь у нас не совсем связано все с полетами.

П: Полет взят как пример события, которое вызывает тревожность.

О: А, тогда да, снизить. Ну, чтобы у меня было… как сказать. Чтобы я… Здоровое чувство чтобы было. Понятно, что что-то может случиться, а может нет. Здоровый человек, грубо говоря, он понимает, что вероятность какая-то существует, но он на этом не акцентируется, вероятность

есть много чего.

Интересно, у Оксаны есть некий «эталон» реагирования – «здоровый человек». Считаю нужным уточнить этот концепт.

П: Здоровый человек, которого ты описываешь, чем именно от тебя отличается в своем восприятии таких ситуаций?

О: Спокойствием.

П: Здоровый человек не

тревожится? О: Нет, не настолько,

насколько я.

П: По шкале как бы он оценил сейчас свою тревогу по поводу полета?

О: 0-1. Его в принципе это не беспокоит. Ну, я же вот, например, не беспокоюсь, что здесь случится теракт, вот конкретно здесь. А вот насчет самолета, например, я переживаю.

П: Тогда скажи, пожалуйста, помимо самолета, какие события или явления могут вызвать такую же реакцию?

О: Мммммм. Ну… (долго думает) В машинах иногда я пугаюсь тоже. Но это скорее когда резко какие-то там движения происходят.

П: Но до поездки в машине тревоги нет.

О: До – да, наверное, нет. Но в момент я могу встревожиться…

П: Я услышала, что, говоря про самолеты, есть тревожность

заблаговременная. О: Да.

П: То есть, не в момент, когда ты уже в аэропорту, а до этого. Именно такую тревожность может, другие события вызывают?

О: (думает) …ну так сложно сказать. Нет, наверное.

Возникает идея предложить клиентке тест на ситуативную и личностную тревожность, он может помочь прояснить ситуацию, если она останется непроясненной к концу консультации.

П: Только самолеты.

О: Ну да… Нет, ну тревожность, если вообще абстрагироваться, то тревожность у меня наверное, если мне нужно с кем-то поговорить. С начальством. Если будет разговор, да. Если по работе мне в какие-то инстанции нужно идти, я могу заблаговременно чувствовать какую-то тревожность.

П: М-гм. В какой сфере ты работаешь?

О: Я эколог, работаю в офисе. Пятидневная работа.

П: Можно ли по уровню тревожности сопоставить полет и разговор с начальством? Насколько разную они вызывают реакцию?

О: (думает) Кстати, они, наверное, на одном уровне. И в пиковые моменты они примерно одинаковы. Ну, может быть, на единицу самолет сильнее.

П: М-гм. Значит, мы нашли самолеты и разговор с начальством. Что-то еще?

О: (думает) Ну так нет, наверное, все.

Все-таки обнаруживается второй страх. Пока не вижу в них ничего общего.

П: Я так подробно спрашиваю, потому что ты сказала, что хочешь поработать не только с аэрофобией, но и с тревожностью в других ситуациях, мы нашли, что это бывает на работе и в

полете.

О: Да.

Может быть, есть что-то общее в форме проявления этой реакции?

П: А можешь рассказать, как стандартно этот процесс происходит? Когда ты начинаешь тревожиться, как это обычно продолжается, какова кульминация и чем все заканчивается обычно?

О: (думает)

П: Можно на каком-то конкретном примере.

О: Ну вот, например, недавно мне нужно было идти к начальству, мне нужно было просить… это был разговор о повышении заработной платы. Мне нужно было подойти. В итоге я долго откладывала-откладывала-откладывала, и потом вроде как решилась, назначила дату, когда я туда пойду. Вроде как фоном таким было какое-то беспокойство, но я себя уговаривала, что все хорошо, ничего страшного, все ходят, ты можешь тоже пойти. Но это за несколько дней. А вот так вот сильнопрям тревожно стало за несколько часов до этого. Прям вот… ну прям тревожно стало. Ладошки потели…

П: А по шкале до 10?

О: На восьмерке наверное.

П: М-гм. И что было потом? Состоялся этот

разговор… О: И все, меня сразу отпускает.

П: В процессе разговора отпускает? Или уже после?

О: После. В процессе я чувствую себя, такая сжатая, в напряжении.

П: А в самолете точно так же? За несколько часов начинается?

О: Даа… Ну в самолете сложно отследить, потому что я как бы… выпиваю, чтобы притупить вот этот синдром…

П: А были случаи безалкогольных полетов?

О: Были. Они были ужасными! (немного смеется).

Обращаю внимание на неконгруэнтность проявления эмоции. Оксана говорит об эмоции ужаса и смеется. Это может быть защита. Не обращаю на это внимания клиентки, чтобы не отходить пока от обсуждаемой темы.

П: Можешь про них тоже рассказать?

О: Как-то мы летели… там были такие… воздушные ямы… Ну такие. Относительно того, какими, как мне рассказывали, они могут быть, это вообще была не яма, это было просто… поднялся и резко опустился, буквально на несколько метров, не то, что там нас колошматило и все там летало. Там бы я вообще откинулась (смеется). Я сидела и находилась в панике, потому что, в

связи с тем, что скачок такой был, там передо мной сидела пара, они через проход друг с другом,

они схватились за руки, стали чуть ли там не молиться. Ну я потихонечку так замираю… Сначала я пытаюсь очень много говорить… ну видимо я как-то пытаюсь себя так отвлечь. Рассказываю что-
нибудь…

Тоже чувствую тревогу, в момент рассказа клиентки. Опять неконгруэнтность. Чувствую также, как смех помогает немного с этим состоянием совладать.

П: Говорить с пассажирами?

О: Ну обычно с кем я еду,
да. П: Обычно не одна
ездишь?

О: Ну бывает одна, но когда я одна, то я всегда выпиваю. Когда я одна, трезвая почти не летаю. Но когда я летала в тот месяц, когда я практически каждые пару дней куда-то перемещалась, тогда у меня упало. На уровне тройки, может быть, было. Ну, такая адекватная, мне
кажется, оценка того, что вероятность есть, но она минимальна.

Возникла мысль: а не является ли алкоголь способом социального раскрепощения? Если клиентка летит одна, ей хочется с кем-то говорить, возможно, в трезвом состоянии это неловко. Не буду развивать эту мысль. Не аддикция была запросом.

П: А по количеству ям те разы, когда ты не волновалась, отличались от тех, где волновалась?
Объективно вы ровнее летели?

О: Нет, мы ровно летели. Плюс это были не российские авиалинии, и им, видимо, я доверяю больше. То есть заграничные авиалинии вроде как… безопаснее, что ли.

П: М-гм. Я предлагаю тебе сравнить два случая полета: тот, когда тебе было очень страшно и тот, когда не было страшно вообще. В чем их принципиальные различия?

О: По моим ощущениям… чем они отличаются… ммм. Не знаю. Качеством самолетов, мне кажется.

П: Так. Это объективный критерий. А по субъективным ощущениям?

О: Не знаю. Как-то вот… как-то я была спокойнее тогда, потому что я привыкла к этим самолетам. Они уже не внушали такого страха.

П: Привычка?

О: Да. Да. На тот момент я привыкла летать.

Значит, это точно не фобия.

П: То есть, часто повторяешь это действие и уровень тревоги снижается.

О: Да. А теперь, каждый новый полет через большой промежуток времени… Как-то вот… П: Понятно. Тревога ощущается в теле каким образом?

О: Сдавливанием в груди.

П: В каком именно месте?

О: Вот здесь (кулак сжимает на уровне груди, чуть ниже шеи). П: Что еще происходит? С дыханием, сердцебиением?

О: Сердцебиение, да, учащается, ладошки потеют… Ладошки и стопы, и всепульсирует.

Хочу поинтересоваться, знает ли Оксана дыхательные техники. Возможно, полезно будет познакомить ее с ними.

П: Ты раньше была у психологов? О: Да.

П: С этой темой?

О: Нет.

П: Давали когда-нибудь дыхательные упражнения, направленные на расслабление, снятие тревожности?

О: Нет.

П: М-гм. Возможно, в следующий раз я о них расскажу. Существуют специальные техники, позволяющие снизить уровень тревоги, но это целесообразно делать, когда у тебя высокий уровень тревоги, например, в самолете.

О: М-гм.

Пока информации вроде достаточно. Думаю, можно будет узнать что-то дополнительное посредством проективной техники.

П: Как ты относишься к рисованию? О: Я рисую.

П: Я хочу попросить тебя изобразить тревогу. Как на ум придет, не обязательно рисовать конкретные предметы, абстрактно. Сможешь это сделать?

О: Да.

П: (достает бумагу и карандаш).

О: Просто тревога, как она у меня выглядит?

П: Да. Представь себя сейчас в той ситуации, когда ты ее чувствуешь максимально по шкале, и изобрази то, что придет тебе на ум.

О: (быстро изображает на листе рисунок) Ну вот какое-то такое что-то.

П: Какой бы ты цвет выбрала?

Цветных художественных материалов при себе не было.

О: Черный.

П: Черный. Можешь рассказать об этом? Какие ощущения вызывает у тебя рисунок?

О: Тревожные.

П: Тревожные ощущения.

О: Ну вот ну да…

П: Что можно изменить, чтобы этот рисунок стал, быть может, менее тревожным, более приятным? Представь, что ты можешь выбрать для него другой цвет.

О: Если бы оно рассосалось, ну не было бы таким сгустком…

П: (дает еще один лист) Можешь вот здесь нарисовать, как образом она бы выглядела?

О: М-гм (рисует, тоже очень быстро, несколько секунд). У нее есть границы, но она вот… какое-то такое.

П: А вот это вызывает какие эмоции? О: Спокойнее я на нее смотрю.

П: Спокойствие?

О: Ну да. Да.

П: Каким цветом оно было бы нарисовано? О: Желтым.

П: Желтым. Закрашено?

О: Нет, просто так.

П: На что-нибудь похоже?

О: На облако.

П: А с облаком что ассоциируется? О: Воздушность и легкость.

П: А вот с этим что (первый рисунок)?

О: Тяжесть такая… Не знаю, как камень, может быть.

П: М-гм. Камень. Еще есть какие-нибудь ассоциации? О: Нет.

П: (выдержав паузу) Спасибо большое. Это может понадобиться для дальнейшей работы.

Интересные ассоциации: камень и облако. Думаю о целесообразности дать арт-терапевтическое упражнение с двумя задействованными цветами на следующем занятии.

П: А сейчас у нас еще осталось время, и я хотела бы предложить сделать, возможно, немного парадоксальную вещь…

О: М-гм.

Захотелось проделать технику из позитивной психотерапии, для прояснения ресурсов. Кажется, клиентка обладает достаточными способностями и готовностью.

П: Скажи, сколько времени тебе может понадобиться, чтобы избавиться от озвученной проблемы?

О: Ну, пару месяцев, наверное.

П: Пару месяцев.

О: М-гм.

П: Вот допустим, прошло два месяца. Можешь представить, что мы с тобой где-то встречаемся, при каких-то обстоятельствах, и ты мне рассказываешь, как ты решила эту проблему?

О: как я ее решила…

П: Да. Сможешь придумать и рассказать мне об этом?

О: (долго думает, смотрит в окно).

П: Представь максимально подробно, при каких обстоятельствах, в какое время года и дня мы встретились, что это за день, какая погода…

О: Мммм. Ну это зима, солнечный морозный день. Мы встретились на улице.

П: Угу. Где?

О: На Невском.

П: На Невском. Ты во что одета?

О: В пуховик… перчатки, пуховик,

шапка. П: Угу. Какого цвета?

О: Черный пуховик. Цветной

шарф. П: А я?

О: В красной куртке.

П: Угу. Вот я тебе говорю: «Привет, Оксана! Ну как, ты смогла решить свою проблему?»

О: Да, легко вообще летаю, не переживаю.

П: Здорово! А как тебе удалось

это? О: Ммм. А я успокоилась!

П: А как тебе удалось успокоиться?

О: Мммм… Не знаю, какие-то внутренние слова и убеждения поменялись и это теперь не вызывает у меня какого-то страха.

П: Угуу. А какие убеждения вызывали?

О: Убеждения ,что летать опасно, что самолет ничем не закреплен, он может просто взять и упасть.

П: как тебе удалось заменить это убеждение?

О: (долго думает, улыбвается)… то есть, на какие поменялись?

П: Нет, как ты смоглавот то убеждение поменять на более конструктивное? И как оно именно звучит?

О: Летать безопасно. Как… не позволяла себе внутренне накручивать и раскручивать вот эти

вот убеждения, что это опасно.. опасно.. опасно…

П: То есть, раскручивание давало тут тревожность, которая была?

О: Да.

П: А как тебе удалось перестать раскручивать?

О: Останавливала себя, пыталась останавливать мысленный поток.

П: А как так?

О: Эээ. Как так? (смеется) Переключалась на другое!

П: Чем-то другим начинала заниматься или думать?

О: Думать о чем-нибудь другом, даа.

П: Думать о чем?

О: О том, что есть много других дел, о которых нужно подумать!

П: Угу. Здорово. А кто тебе помог в этом?

О: думает).

П: Сама справилась или кто-то еще помогал? Может, кто-то из близких?

О: Ээ… Нет, наверное, сама!

П: Ни к кому не обращалась за помощью, за

поддержкой? О: За поддержкой – нет…

П: Еще что-то хочешь добавить об

этом? О: Нет, вроде все.

П: Спасибо!

О: Ха-ха, спасибо!

Отвечая на мои вопросы, Оксана видимо задумывалась, по мере разговора временами улыбалась, будто для нее прояснялось что-то. Также было заметно удивление.

Из озвученного клиенткой становится немного яснее механизм формирования страха и способ, который может быть действенным для работы с ним.

П: Оксана, консультация приближается к завершению, у нас остается еще какое-то время. Я

бы хотела задать еще несколько вопросов.

Решаю, поскольку осталось время, прояснить, не связано ли это с событиями детства.

О: М-гм.

П: Когда в первый раз возникло это

ощущение? О: В связи с полетами?

П: Вообще.

О: Вообще?...Эээ может быть во время

учебы. П: В университете или в школе?

О: В школе тоже. Наверно, в школе.

П: Что это была за ситуация?

О: (долго думает) ну, учебы. Когда меня должны были куда-нибудь вызвать отвечать… А я, например, не готова.

П: Что самое плохое могло произойти, чего ты боялась в этих ситуациях?

О: Тревожилась, наверное, в принципе из-за публичных выступлений… И в принципе обращения на себя внимания.

П: Что все будут смотреть?

О: Ну… ммм. Даже не все… Может быть все, но скорее, наверное, учитель, преподаватель… П: Преподаватель женщина или мужчина?

О: Женщина.

П: И что такого происходит? Вот он смотрит, допустим, обращает на тебя свое внимание. Это само по себе тревожно или вызывает еще какие-то переживания?

О: Нет… что она может меня не оценить или, например, вскрыть какие-то мои слабые стороны…

П: И тогда что?

О: Позор.

П: Перед кем?

О: Перед учителем. Перед классом.

П: Когда-нибудь это осуществлялось?

О: Нет.

П: А ощущение позора само по себе тревожно или чем-то еще чревато? Что в нем такого нежелательного?

О: Ну мне некомфортно, мне хочется закрыться, и чтобы меня вообще никто не видел. П: Дискомфортно?

О: Да.

П: А дискомфорт – это что? Чем он может быть страшен?

О: Ну страшного такого ничего, но мне же некомфортно в этом состоянии.

Дискомфорт как общее в неприятных для Оксаны ситуациях вызывает мысль о возможном недоверии к миру/людям, может, даже о базовом недоверии.

П: А в самолете тоже некомфортно? О: Конечно.

П: Можешь сказать, в чем различие дискомфорта при полете, разговоре с начальством, в школе? Или он везде одинаковый?

О: Нет, ну в самолете дискомфорт – это угроза жизни. Там нет ощущения позора,

дискомфорта такого, стыда. А в школе – там именно вот тревожность оттого, что как-то вскроют мои слабые стороны…

П: Какие?

О: Ну в школе, например, это какие-то невыученные уроки,

глупость. П: Невыученные уроки и глупость…

О: Ну да. Непонимание чего-то.

П: Были случаи, когда ты видела, как вскрывают чью-то глупость

прилюдно? О: Были, конечно! В школе, конечно, были (смеется).

П: Какие эмоции это у тебя вызывало?

О: Негодование. Что человек такой вот несообразительный (выделяет и растягивает слово «несообразительный»).

П: А какие эмоции?

О: Раздражение.

П: Раздражение за то, что

он… О: Глупый.

П: М-гм. То есть, на себя ты тоже испытывала бы раздражение, если бы посчитала себя глупой?

О: Да. На себя еще и агрессию.

П: А кто-нибудь говорил когда-то, что ты

глупая? О: Нет.

Чувствую, мы уходим в поле другого запроса.

П: Так. Мы немного уходим в другую тему. Я хочу вернуться и сравнить это с тревожностью полетов. Что самое страшное может произойти?

О: Смерть.

П: Ну ее уже не ощущает человек.

Надеюсь выйти на нечто, что стоит за этим страхом. В то же время именно в данный момент чувствую выраженную тревогу.

О: А этот момент? Вот эти вот несколько мгновений… не знаю, сколько это длится… Вот этот вот животный страх.

П: Страх страха?

О: Да, страх страха. Получается, так.

П: А этот страх чем страшен? Что в нем такого? Страх люди испытывают во множестве ситуаций.

О: Когда я начинаю раскручивать это у себя в голове, что может случиться, и какие у меня

будут ощущения и мысли в этот момент… Очень страшно… Я не знаю, как это…

П: Это просто страх самого страха? За ним уже ничего не стоит?

О: За ним смерть, больше ничего.

П: Но если человек после нее уже не чувствует, что еще в этой ситуации такого? О: Ну, во-первых, момент «до». А во-вторых – близкие будут переживать.

П: Близкие.

О: Да.

П: То есть, это волнение за близких? О: Да.

П: А кто у тебя близкий? О: Мама.

П: С мамой хорошие отношения? О: Да.

П: А кто еще есть в семье? Папа, братья, сестры? О: Ну брат… Папа умер…

П: Сколько лет тебе было?

О: Когда папа умер?

П: Да.

О: Это было два года назад. Мне было 27-28. П: А до этого мама волновалась?

О: Мама? Она вообще очень волнующийся человек, псих еще тот.

П: М-гм. То есть, до того, как папы не стало, она тоже волновалась? О: Постоянно. Это ее обычное состояние.

П: В чем оно выражается, относительно тебя?

О: Ммм. В какой-то момент она пыталась меня ограничивать относительно каких-то действий, поступков: туда не ходи, сюда не ходи, то не делай, это не делай…

П: Это когда?

О: Это на протяжение всей жизни, с детства, постоянно. Просто менялся формат. Потом я становилась взрослее, отдельно жила. Я училась, жила с молодым человеком. Когда я жила с молодым человеком, она считала, что он за меня несет как бы ответственность, и более-менее было еще… Потом, когда я с ним рассталась, - опять же, тотальный контроль, что вот, иди туда, иди сюда. Сюда не ходи… К унитазу не подходи – засосет… грубо говоря.

П: А сейчас это в чем выражается?

О: Сейчас… У нас произошел конфликт, после которого она поняла, что нет смысла мне что-

то запрещать, потому что я скорее порву отношения. Но она пытается предостерегать. Что-то типа «Как ты туда поедешь одна?» (немного кривляется).

П: Именно одна?

О: Да, наверное, в первую очередь «одна», а потом уже «поедешь».

П: А если не одна летишь куда-то, тревожишься меньше?

О: Да.

П: Понятно. Спасибо тебе за активность и откровенность, наша беседа на сегодня подходит к концу. Как ты себя чувствуешь?

О: Тревожно мне как-то (смеется).

Немного нервный смех. И опять неконгруэнтность. Похоже, Оксана пытается защищаться от выражения этой эмоции.

П: Тревога была с самого начала? Или появилась в связи с какими-то вопросами?

О: Когда мы заговорили, наверное, о страхе страха. Потом о волнении родителей там… что мама и вот…

Можно предположить, что именно это и является наиболее значимым, коль скоро разговор на эти темы вызвал у Оксаны такую реакцию.

П: В какой именно момент?

О: Она начала возрастать с момента страха страха.

Опять замечаю, что испытываю тревогу.

П: Так. По шкале как ощущается?

О: Прям так интенсивноощущается. Восьмерочка.

П: Сейчас так же на 8?

О: Да…

Понимаю, что надо снизить уровень эмоциональной реакции клиентки. Приходит на ум ресурсное упражнение.

П: Тогда давай сделаем кое-что с этим. Можешь представить сейчас нечто, что тебе очень приятно? Какое-то место, ситуацию, например, где ты была или хотела бы побыть. С кем-то или без никого.

О: Ну это, наверное, у меня дома.. Дома, в кровати, под одеялом, да! (смеется) Это, наверное, самое безопасное…

П: Можешь себя представить в кровати? Под одеялом. О: М-гм.

П: Какое освещение?

О: Темно!

П: Какое это время дня?

О: Сумерки, закрыты шторы…

П: А время года?

О: Зима.

П: Зима. Какой месяц?

О: Январь.

П: И что ты там

делаешь? О: (смеется)

Лежу!

П: Кто-то там есть еще?

О: Нет.

П: Слышно какие-нибудь звуки?

О: Телевизор работает.

П: И что там?

О: Музыкальный канал.

П: Есть какие-нибудь запахи?

О: Нет.

П: Какая цветовая гамма преобладает?

О: Ну в принципе все в полумраке, темно, и цвета тоже такие темные. Как и есть на самом деле: темные, коричневые, бежевые тона, и только освещение от телевизора, и все.

П: Что ты ощущаешь при

этом? О: Спокойствие.

П: Как ты его ощущаешь (до 10

баллов)? О: 9.

П: Спокойствие на девятку. Значит, все хорошо, ничего не тревожит и не угрожает?

О: Да.

П: Тебе там нравится?

О: Да.

П: Когда почувствуешь, что можешь вернуться, возвращайся. Ты можешь воспроизводить этот ресурсный образ, чтобы набраться спокойствия, когда тебе это потребуется.

О: М-гм. Да.

П: Как сейчас чувствуешь себя? Что стало с тревожностью? Она снизилась?

О: Да!

П: На сколько?

О: Наверное, до четверки.

Мне хотелось услышать, что тревога стала меньше. Иначе надо было бы опять что-то с этим делать, а время уже поджимает.

П: Хорошо. Мы можем завершать консультацию на сегодня?

О: Да.

П: Спасибо!

О: Спасибо тебе!

Кейс 2.

Клиент Н. – Женщина 35 лет. Замужем, двое детей. Ухоженная, следит за собой.

Работает продавцом одежды, но только по выходным в поддержку семейного бизнеса. В остальное время занимается воспитанием и развитием детей, ведет домашнее хозяйство. Старается уделять время своим интересам. Увлекается эзотерикой. Прошла обучение на курсах «Предсказание на картах ТАРО» и освоила некоторые азы по ритуалистике и пр. Все полученные знания сразу применяет в своей жизни на себе и своих близких.

Консультация по скайпу в онлайн режиме. Мы с Н. знакомы поэтому в диалоге сразу на «ты».

Н. – здравствуй

К – здравствуй Н, тебе удобно? Никто не помешает?

Н. –да, всё в порядке. Сын занят уроками, младшая дочь спит, муж еще на работе. Мне никто не помешает.

Клиент расположена к общению. Бодрый голос. Позитивный настрой

К.- Я тоже подготовилась, нам никто не помешает.

К.- Н., скажи, пожалуйста, бывала ли ты ранее на консультации у психолога?

Н.- нет, никогда раньше не приходилось.

К.- Вначале нам необходимо заключить с тобой контракт, который заключается в том, что все, о чем мы с тобой сегодня будем говорить, останется между нами.

Н.- естественно (улыбается)

К. - В любой момент нашей беседы ты можешь мне сказать, что больше не хочешь говорить на эту тему. Это твое право, ты можешь им воспользоваться. Ты можешь остановить беседу.

Продолжает пребывать в приподнятом настроении, подхихикивает

К. – о чем ты хочешь поговорить? Скажи мне, пожалуйста, что тебя сейчас волнует?

У клиента есть выбор запросов, она перебирает и рассуждает что актуально, а что

уже нет. Можно ли помочь консультированием или вопрос не из этой области. По мере обращения к разным темам, голос становится все серьезнее и появляется какая-то растерянность, неуверенность

Н. – давай на тему работы поговорим. Хотелось бы начать практиковать в области предсказания на картах ТАРО или что-то еще, чему я научилась за последние несколько месяцев. Но боюсь начинать.

К. – в чем это выражается?

Н. – я боюсь налажать. Боюсь, что где-то будет ошибка. Не знаю с чего начать, как начать.

К. – давай определимся, какова цель нашей беседы?

Н. – понять, как мне начать практику предсказания на ТАРО или что-то другое из того, что умею.

К.- как мы поймем, что цель достигнута?

Н.- мы определимся с направлением и с чего начать действовать (прим. К. **Маркер)**

К. – я правильно понимаю, мы говорим о том, что ты хочешь использовать полученные знания, чтобы начать зарабатывать и ты не понимаешь с чего начать?

Н.- да, все правильно.

К.- Чего ты боишься?

Н. – Я боюсь того, что что-то не получится

К.- а что у тебя может не получиться?

Н.- я не могу выучить значение всех карт. Кажется, что мне физически это не дано. Одна карта с другой означает одно, эта же карта с третьей картой –другое. Множество комбинаций и на каждую свое значение.

Я не могу запомнить, и мне все время приходится при раскладе пользоваться планшетом, чтобы подсмотреть значение выпавшей комбинации. Ну, вот представь, ты приходишь ко мне, я тебе говорю: «Подождите минуточку, сейчас я посмотрю/проверю, что это значит, потому что мне кажется это плохая комбинация. …. А нет! Знаете, вам повезло! Эта комбинация хорошая…» Ты же больше не придешь ко мне, скажешь - «что это за ерунда какая-то. Она не знает, что карта означает и смотрит обозначение на планшете»

Это ж смешно

Клиент расстроена, тяжело вздыхает. Предполагаемый диалог был произнесен с язвительной интонацией.

Когда она сказала, что хочет уже практиковать, но при этом не выучила до конца значение всех комбинаций, я ощутила некий провал, как будто меня на резинке столкнули в

пропасть и я пружиню в ней. По телу пробежал холодок. Беру себя в руки и продолжаю работу.

К. – тебе важно, что о тебе скажут?

Н. – конечно важно! Если обо мне будут плохо отзываться, то у меня не будет клиентов. Да и я буду себя не хорошо чувствовать.

К. - нехорошо – это как?

Н. - буду чувствовать себя никчемной, бестолковой неудачницей.

Я почувствовала уныние и даже болезненный отклик у себя на душе, когда клиент сказала, как она будет себя ощущать в случае неудачи.

К. – и как часто тебя волнует чужое мнение о тебе?

Н. – всегда и во всем. С детства. Мои родители предъявляли ко мне повышенные требования, поэтому мне приходилось стараться, чтобы быть лучшей.

К.- а как ты училась в школе?

Н. – хорошо. До золотой медали в школе я не дотянула, но ВУЗ я закончила с красным дипломом.

Клиент говорила о своих достижениях с гордостью, но я почувствовала в ее речи вынужденность такого результата. Чувствовалось, что если не так (быть лучшей), то лучше никак. Ассоциация прошла как борьба за выживание.

К. – значит выучить материал для тебя не проблема!

Н. – заучивание комбинации карт отличается от простой зубрежки. Наверное, большую роль практика играет, которой у меня очень мало.

К. – а что мешает практиковать чаще?

Н. – клиентов я не искала еще, потому что не уверена в себе. А своим приходится делать расклады бесплатно. Обидно тратить столько много времени на расклады, расшифровку и ничего за это не получать.

К. – я правильно понимаю, ты не берешь клиентов со стороны, потому что испытываешь неуверенность в себе из-за отсутствия опыта, а получать опыт безвозмездно со «своими» людьми ты не хочешь?

Н. – да, так. Безвозмездно-то мне приходится делать той же маме, свекрови,

мужу. К. – и как результат, есть совпадения?

Н. – да почти всегда. Если не полностью совпадают предсказания с событиями, то все равно что-то да сбывается.

К. – и как реагируют твои близкие?

Н. – если четкое совпадение – как будто, так и надо, если не видят – говорят, что все это ерунда.

Никто из родственников и близких не поддерживает клиентку. Не воспринимают занятия клиента всерьез. Я чувствую обиду за отношение родственников. Н. относится к своему делу серьезно, близкие могли хотя бы из уважения к ней, по-другому

К. – они как-то благодарят тебя за работу?

Н. – нет. Все как само собой разумеющееся. Как будто я для этого и училась, чтобы их всех обслуживать.

К. – ты самостоятельно решаешь, когда и кому из них ты сделаешь расклад?

Н. – я только для себя и сына, а остальным по их запросу, а иногда даже требованию.

К. – даже так?

Н. – да, моя мама, когда ей надо, задолбает. Сто пятьдесят раз напомнит и спросит готово или нет.

У меня неприятное чувство. Просто использование человека без всякой благодарности.

К. – если я правильно тебя поняла, то выучить материал, чтобы стать лучшей, для тебя не проблема. И на практике карты тебя практически не подводят, правильно?

Н. – да, правильно

К. – и, тем не менее, ты боишься брать клиентов со стороны, чтобы начать зарабатывать. Может дело не в незнании карт?

Н. – может, а в чем тогда?

К. – ты представляла себе, как ты будешь работать, как будет организован процесс?

Н. – ну как.. люди будут давать мне запрос, я буду делать расклад, давать им информацию, а они мне платить за это.

У клиента есть представление, как должен происходить процесс работы с клиентом. Я решила предложить ей мысленно пройти весь процесс и посмотреть, как она будет себя чувствовать. И предлагаю начать с самого приятного момента – получения вознаграждения за работу.

К. – можешь сейчас представить момент, когда тебе платят деньги за твою работу?

Н. – могу

К. – что ты чувствуешь?

Н. – радость от полученных денег, думаю уже на что я их потрачу

К. – что-то еще ощущаешь?

Н. – только приятные чувства, удовольствие и хочется новых заказов.

Клиент довольна, улыбается. Некоторая эйфория от обладания собственными деньгами. Я так же как и клиент испытывая приятные чувства

К. - теперь можешь представить себе сам процесс твоей работы?

Н. – могу, нужно представить, как я карты раскладываю?

К.- представь, что пришел клиент, озвучил запрос и ты начала свою работу.

Сейчас на лице появилось напряжение, чувствуется растерянность.

Н. – я сильно волнуюсь, чувствую растерянность

К. – что тебя разволновало?

Н.- а вдруг выпадет комбинация, которую я не расшифрую или ошибусь?

К.- что тогда случится?

Н. – я не смогу подсмотреть в планшет при клиенте, а он это заметит и не станет мне доверять. Скажет, что я шарлатанка.

Опять уныние в голосе. Мне передается некоторая нервозность. Кажется, что еще секунда и моя клиент откажется делать расклад своему клиенту из боязни показаться не в лучшем свете

К. – давай представим, что между вами ширма. Клиент сидит за ширмой и не видит, как ты работаешь.

Н. – а так можно?

К.- мы же имеем право на фантазию? Сейчас мы фантазируем

Облегченно выдыхает, к ней возвращается спокойствие.

Н.- когда он за ширмой, мне спокойно. Я чувствую себя увереннее. Я могу обратиться за помощью к планшету.

К. – что ты сейчас чувствуешь?

Н. – мне понравилось. Хоть сейчас бери да работай так! Жалко, что в жизни ширму не поставить.

Эксперимент завершен. Я чувствую, что у клиента появилась надежда, она на позитиве и у меня откликаются положительные эмоции. Мне приятен результат.

К.- я тоже почувствовала, что, когда твой клиент был за ширмой, ты ощущала себя очень уверенно.

Н.- выходит, что я могу работать и с чужими людьми, но, когда они не видят, как я работаю.

К. – да, и ты уверена в себе и не боишься.

Н. – хм.. а что если я буду делать это через интернет? Ведь многие же оказывают подобные услуги удаленно.

К. – правильно ли я поняла тебя, что ты только что определилась с направлением и началом своих действий?

Н. – да, я начну практиковать через интернет. У меня появится опыт и уверенность. И я быстрее выучу карты!

К. – значит мы достигли сегодняшней цели?

Н.- да, полностью достигнута цель. Я уверена теперь в каком направлении двигаться и что делать.

К. - Н., сегодня мы немного поработали с твоей уверенностью, смоделировали ситуацию, познакомили с ощущениями от этой ситуации. На сегодня работа закончена, но для повышения твоей уверенности и закрепления результата тебе нужно еще поработать над собой и, главное, совершенствовать свои знания. Я хочу тебе напомнить, что ты можешь снова ко мне обратиться для продолжения работы в этом направлении или обратиться к другому психологу, если посчитаешь это необходимым.

Н. - Спасибо! Я обязательно буду стараться и с удовольствием приду за закреплением!

Н. точно знает, что у нее есть вариант, который положит начало ее практике и позволит обрести опыт и быть более уверенной в своей работе.

Кейс 1.

Клиент – девушка 27 лет, уроженка Тулы. Работает врачом в Санкт – Петербурге в двух клиниках два с половиной года. Живет в съемной квартире. Квартиру снимает сама. В Туле остались мать и муж. Состоит в браке три года. Детей нет. Общение с матерью хорошее. Мать периодически приезжает ее навестить. Общение с мужем редкое и носит либо нейтральный, либо негативный характер. Видятся примерно пять дней за три месяца, когда она сама приезжает на праздники в Тулу. Возвращаться туда жить она не хочет, а он, в свою очередь, не хочет переезжать в Санкт – Петербург. На данный момент рассматривается вопрос о разводе.

К – я хочу развестись, но все уговаривают меня подождать с этим процессом.

Пс – муж в их числе?

К - Нет, ему безразлично.

Он не уделяет мне никакого внимания. Я ему безразлична. Ему все равно, где я и что со мной. Он не помогает мне финансово и морально. Я уверена, что у него есть другая женщина, хотя он это отрицает.

Пс – Тебе кто – то это сказал?

К – Нет. Но я в этом уверена.

Пс - если никто этого не говорил и он сам все отрицает, то почему ты считаешь что ты права?

К – он не уделяет мне должного внимания, не присылает деньги, а значит, он тратит их на другую, да и вообще не хочет переехать сюда жить.

Пс – а раньше он присылал тебе деньги?

К – да.

Пс – а общение имело эмоционально окрашенный характер?

К – да (опустив глаза чуть улыбается).

Пс – он предлагал вернуться жить в Тулу?

К - да, но я не хочу (уверенно смотрит на психолога).

Пс – ты спрашивала его о причинах изменения его поведения?

К – да, но это было давно.

Пс – и что он сказал тебе в тот момент?

К – что во всем виновата я сама. (опускает глаза)

Пс – ты еще что-то хочешь рассказать о ваших отношениях?

К – не знаю. Мне тяжело.

Пс – а что именно тяжело или где?

К – я очень устала, у меня в груди давит.

Пс – а как ты опишешь давление в груди?

К – как будто что – то очень тяжелое положили мне на грудь и это что – то давит на нее.

Пс – ты когда–нибудь рассказывала об этом мужу?

К – зачем? Я ведь сама виновата.

Пс – сейчас у тебя также давит в груди?

К – да.

Пс – а что бы хотела сказать мужу?

К – зачем?!

Пс – что ты имеешь ввиду «зачем»?

К – зачем ты так поступаешь? Ты ведь обещал быть всегда со мной.

Пс – ты сказала, что еще что-то давит.

К – да, как будто что – то тяжелое давит на грудь.

Пс – а как ты считаешь, в чем причина такого поведения твоего мужа?

К – мое потребительское отношение.

Пс – что ты имеешь в виду?

К – я принимала его как должное. Высылаемые деньги сразу прогуливала, а на

малейшие претензии реагировала слишком грубо. Я понимаю, что виновата во всем и из – за этого мне очень тяжело, это чувство как – бы давит на меня.

Пс –а ты говорила это мужу?

К – нет.

Пс – можешь объяснить почему?

К – он мужчина. Если я ему нужна, он сделает все, чтобы сохранить брак.

Пс – но ведь брак зависит от обоих?

К – ну да.. (грустно опускает глаза)

Пс – может ты хочешь попробовать наладить отношения?

К – да, хочу, но он сказал, что ему безразлично, что будет дальше.

Пс – то есть, возможно, проявляет гордость, как и ты?

К – да….(вопросительно поднимает глаза)

Пс – и так же старается «задеть» тебя?

К –да...(во взгляде появляется надежда)

Пс – а если бы он признался тебе, что до сих пор любит, то что бы ты хотела ему сказать в ответ?

К – что я тоже его очень люблю и вся эта ситуация из – за меня.

Пс – не забывай, что брак – это работа обоих супругов, а значит не стоит винить только себя. Лучше постарайся для начала спокойно поговорить с мужем.

Кейс 2.

Клиент – девушка 25 лет, уроженка Пскова. В 2013 году поступила на 1-ый курс СПб государственного медицинского университета. Проживает в общежитии от университета. Девушка воспитывалась матерью. Мать не знает, кто отец девочки. Мать подвержена алкогольной зависимости. После отъезда дочери, мать начала сожительствовать с мужчиной, который употребляет алкоголь (в день отъезда мать сказала, что ей пора самой налаживать свою жизнь, и рада, что дочь будет жить в общежитии). Общежитие для девушки единственный дом, т.к. ей больше некуда пойти, из близких родственников осталась бабушка, которая живет в д.Тверды.

Пс – О чем ты хочешь поговорить сегодня?

К– Я собираюсь убить своего ребёнка (чуть не плачет).

Пс – Это очень ответственный шаг, хотя сотни девушек по всему миру делают это не задумываясь. Я думаю, раз ты пришла ко мне, то ты просматривала какие-то альтернативные действия.

Пс– Их нет, и не может быть, я не нужна никому кроме себя, а ребенок он будет только обузой!

П – Расскажи мне, почему ты считаешь, что из данной ситуации нет выхода, и необходимо прибегать к кардинальным мерам?

К– Этот ребенок не будет нужен никому кроме меня, а у меня учеба, может, это единственный шанс, для меня встать на ноги. Мне не кому его тут дать и не с кем жить, чтобы кто-то присматривал за ним. И я честно, честно не знаю, что мне делать. Моя мать дала четко понять, что не хочет меня видеть, что она собирается строить теперь свою жизнь. Отец, отказался, ссылаясь на то, что я приблудная девка. Меня обязательно выгонят из общежития, если узнают, что я беременна, нам четко дали понять, что такие тут не нужны.

Пс– Более близкие родственники отец ребенка, или бабушка как ты думаешь, могли бы они тебе помощь?

К– Я, об этом конечно же думала, но я уверенна, что отец не поможет.

Пс –Ты говорила с ним о своем положении?

К– Да.

Пс – И какая была его реакция, какие были его действия?

К – Он сказал, что это не его ребенок, что я все выдумала, что он не хочет и ему рано. Я ему сказала, что ты же говорил что любишь, а он только посмеялся в ответ. Мы с ним начали встречаться с октября этого года, все было так красиво, я его так сильно полюбила, я не хотела тогда с ним спать, но он настоял, и я поддалась, а теперь вот, разгребаю.

Пс – В данном случае отцовство может доказать тест ДНК и Суд, поэтому с данной проблемой можно разобраться. Расскажи, как ты узнала о ребенке, какие чувства ты испытала, когда узнала о случившемся?

К – Я испытала радость, и счастье, но следом пришло осознание всего и меня поглотил страх.

Пс – Ты говорила, что есть бабушка.

К – Да, есть

Пс– может быть она тебе смогла бы помочь с жилплощадью?

К– у нее таких денег нет, а если жить у неё можно забыть про универ, а еще только первый курс.

Пс – Скажи, этот ребенок желанный или ты боишься, что не сможешь больше иметь детей или страх за то, что придется нести груз ответственности за сделанное?

К – У меня была мечта, что я стану успешным врачом, выйду замуж и только тогда у меня будут дети, но такого…Я конечно понимаю, что если я рожу, то я повторю судьбу

матери, и все, все будут говорить мол «яблоко, от яблони», но это же не так! Я не хочу, жить в одной маленькой коморке, перебиваться от зарплаты до зарплаты, думать о том, как прокормить себя и ребенка.

А если у меня ничего не получится, и я сорвусь как моя мать? Что если я тоже начну пить?

Пс – Каждый идет по тому пути, который должен пройти. Я лишь могу тебе показать возможные исходы данных ситуаций, но решить, в конце концов, придется тебе, и не отцу, не бабушке, не матери

К – Я не знаю, я очень хочу детей, но не сейчас, но отказываться от такого дара, я тоже бы не хотела.

П – Значит ты больше хочешь оставить ребенка, чем получить образование врача.

Пс – Какие у тебя взаимоотношения с бабушкой?

К– Хорошие, она мне всегда звонит, зовет к себе. Она у меня уже старенькая и ей нужна помощь, по хозяйству, да и по дому.

Пс– Так почему бы не попробовать и не съездить к бабушке и не поделиться своей проблемой?

К– Но как же тогда учеба?

Пс– Вот теперь перед тобой встает вопрос, что для тебя, является более дорогим и важным.

К – Поймите, я все, я все теряю, если оставляю этого ребенка!!! Я все потеряю, если его рожу.

П – Закрой глаза, на минутку и представь себе своего ребенка у тебя на руках….А теперь представь себя без ребенка, твое местоположение, что тебя окружает, кто тебя окружает из людей…

К– Представила. Кроме учебы у меня боле ничего не остается и маленькой комнаты в общежитии. Но, если я брошу учебу, то ребенка… я на что буду растить, то, что выплачивает государство, не хватит, с животом, меня никуда не возьмут. На рынок идти торговать тоже не хочу, ребенка нужно растить в спокойствии. Все, все не так, я представляла, что когда у меня будет ребенок, я буду ездить к бабушке в деревню, отремонтирую там дом и буду в тишине и спокойствии растить ребенка.

Пс – Конечно дом не отремонтированный, но, тем не менее, бабушке можешь помогать по хозяйству, она, возможно, сможет за ребенком присмотреть. Предлагаю тебе вспомнить свое детство и подумать о том, чтобы ты, там, если бы была своей матерью, изменила, ели бы знала к какому состоянию тебя это приведет сейчас?

К – Приводила бы время больше с ребенком, устроилась бы на работу, не опускала бы руки, пошла, учиться на высшее, когда я пошла в школу. Встретила хорошего мужчину.

Пс– Вот, видишь этот вызов ты приняла и постаралась исправить, так чем та ситуация отличается от твоей?

К– Не знаю (думает) ничем, получается.

Пс– Вот, видишь, ты можешь построить свою жизнь точно так же, сделать для ребенка-то, что не хватало тебе.

К– Да, я действительно могу дать этому ребенку больше.

Пс – Ты молодец. Какие действия ты собираешься предпринять дальше?

К– Я оставлю ребенка и уеду к бабушке. Учебу продолжу после рождения ребенка.

Кейс 3.

Клиент –женщина, 42 года, уроженка Санкт-Петербурга. Работает в больнице мед.сестрой, живет в своей квартире одна. Родители погибли много лет назад, муж умер 2 месяца назад от сердечного приступа. Детей нет.

К – У меня умерли все мои близкие люди.

Пс – Расскажите, пожалуйста, поподробнее.

К – Много лет назад мои родители погибли в автокатастрофе. Потом муж умер у меня на руках, а я не смогла его спасти. Я оказывала ему помощь, но не смогла его спасти.

Пс – Но ведь бывает такое, что ничего нельзя сделать.

К – Да, мне говорили, что ему нельзя было помочь, но я не верю. Он умер из-за меня.

Пс – Почему Вы так думаете?

К – Когда ему стало плохо, я сразу оценила состояние и вызвала скорую помощь. Пока она ехала, я стала проводить реанимационные мероприятия, как меня учили и как я делала не один раз. Когда приехала скорая, они стали продолжать мои действия, и делать дополнительные, но ничего не помогло. Они сказали, что я все делала правильно, но ничего нельзя было сделать, даже если бы в тот момент работники скорой помощи были бы рядом со всем своим оборудованием и препаратами. Но я им не верю.

Пс – Почему вы им не верите? Ведь вы видели все, и вы как специалист оказывали помощь правильно.

К – Они так сказали, чтобы не подставить самих себя, и чтобы я не чувствовала вины за произошедшее.

Пс – Но вину вы чувствуете?

К – Да.

Пс – Какие у Вас были отношения с мужем?

К – Очень хорошие. Мы очень подходили друг другу, почти не ссорились. Он очень поддержал меня, когда погибли мои родители. Если бы не он, я не перенесла бы этого.

Пс – А сейчас Вас кто-нибудь поддерживает? У Вас есть друзья?

К – Да, друзья есть. Я вижу, что они беспокоятся обо мне, но я не могу говорить с ними обо всем этом. Они все равно не поймут.

Пс – А Вы пробовали говорить с ними?

К – Нет. Они постоянно лезут ко мне с разговорами, но я не хочу их видеть. В их взглядах столько жалости, что становится противно. Меня сейчас спасает только работа – там ко мне не лезут с жалостью, даже наоборот, иногда относятся ко мне с большей агрессией, чем раньше.

Пс – В чем проявляется эта агрессия?

К – Коллеги считают, что я ко всем придираюсь по мелочам, и сторонятся меня. А я просто хочу, чтобы все делали все правильно, ведь из-за ошибок и недочетов может умереть еще кто-нибудь.

Пс – То есть вы думаете, что они не испытывают к Вам жалости и сочувствия?

К – Может и испытывают, я не знаю. Но мне кажется, что они думают, что я сама виновата, раз не смогла его спасти. Но они ничего не говорят про это.

Пс – Вы дружите с кем-нибудь из коллег?

К – Да, я дружу с одной коллегой. Но она тоже ничего не говорит. Пс – А вы пытались с ней поговорить?

К – Нет. Я знаю, что если бы я заговорила с ней, она поддержала бы меня, но все же я боюсь, что она скажет, что я виновата. Я знаю, что она так не скажет, конечно, но все равно боюсь.

Пс – Вы хотите услышать, что Вы не виноваты?

К – Да, я хочу знать это. Это чувство не дает мне покоя. В глубине души я знаю, что сделала все правильно, но чувство вины не оставляет меня.

Пс –Давайте мы попробуем убрать это чувство?

К – А разве это возможно?

Пс – Мы попробуем это сделать. Надо над этим поработать, Вы согласны?

К – Да, хорошо. Сейчас я устала, я потом подумаю над этим.

Пс – Хорошо, продолжим в следующий раз.

Кейс 4.

Клиент – женщина 29 лет. Замужем. Образование высшее, по профессии – учитель английского языка. Воспитывает двухлетнего сына, находится в декретном отпуске. Проживает в отдельной квартире с мужем и сыном. Мать клиентки живет в том же городе. Родители мужа живут в сельской местности.

Пс - О чем Вы хотели поговорить на нашей встрече?

К – Ну…,это скорей не я хотела, а мой муж. Он считает, что у меня проблема.

Пс – Т.е. я правильно Вас понимаю, Вы не считаете, что у Вас есть проблема и пришли сюда только потому, что этого хотел Ваш муж?

К – Нет, ну я не против поговорить…,просто не думаю, что это поможет. А проблема все-таки, конечно, есть. Но не у меня, а скорее, у него!

Пс – Расскажете подробнее?..

К – Он меня не понимает!

Пс. – В чем именно это проявляется?

К – Родители моего мужа живут в сельской местности и он постоянно к ним ездит!..То племянник у него родился, то помочь с чем-то нужно, то еще что-то! А я ненавижу эту деревню, меня просто раздражает необходимость общаться со всеми этими людьми! И родители его бесят, образ жизни их, взаимоотношения, отношение к жизни.

Пс – Вас раздражает деревня или необходимость общаться с родственниками мужа?

К – И то, и другое. Когда я там появляюсь. Но больше всего меня бесит то, что он туда ездит постоянно!

Пс – Родители Вашего мужа просят его приехать? Или он это делает сам по собственному желанию?

К – Да не просят они, просто во время разговора по телефону, например, жалуются на что-то и все – он уже летит туда!

Пс – Т.е. Ваш муж ездит к родителям достаточно часто, я Вас правильно поняла?

К – Ну раза 2 в месяц, иногда один, но меня это все равно раздражает!

Пс - Вы с ним не ездите, так?

К – Ну практически. Иногда приходится, когда совсем уж отказаться не получается.

Пс – Как Вы можете охарактеризовать ваши отношения с мужем?

К – Никак. Их по большому счету и нет. Я сижу весь день с ребенком, Саша приходит с работы вечером, садится за компьютер, а потом спать идет. У него ни на что нет времени, даже фильм какой-нибудь вместе посмотреть, засыпает под него и все!

Пс – Т. е. Вы обижены на мужа, потому что он не уделяет Вам и ребенку достаточно времени, так?

К – Ну он кормит ребенка утром перед выходом на работу, занимается с ним пока я не проснусь. И вечером, когда с работы приходит, ведет ребенка на прогулку, готовит ужин и спать его укладывает, но я считаю, что это справедливо, я же тоже имею право на отдых!

Пс – А как Вы отдыхаете? Что Вы делаете пока Ваш муж занимается ребенком?

К – В интернете сижу, общаюсь с кем-нибудь или просто по сайтам лажу, ничем не занимаюсь особенным.

Пс – А почему бы Вам не прогуляться вместе с ребенком и мужем? Вы ведь говорите, что Вам не хватает его внимания?

К – Да я и так от сына устаю за день! Тишины хочется! А мужа на меня, видимо, просто не хватает уже вечером…

Пс – А если бы Вы взяли обязанности по кормлению и укладыванию сына, может быть, у мужа оставалось бы больше сил и времени на ваше общение?

К – Может быть. Но я ненавижу готовить.

Пс – Т.е. я правильно понимаю, когда Ваш муж уезжает к родителям, Вам приходится все делать самостоятельно?

К – Да! И это тоже меня раздражает! И, кроме того, мне скучно, я не знаю, чем себя занять. И пока он там занимается «отмечаниями» какими-нибудь и развлекается, я сижу и туплю одна…как и все остальное время..,потому и хочется его тоже заставить так сидеть...и посочувствовать как-то в итоге...

Пс – Посочувствовать Вам? Что Вы имеете в виду? В чем он Вам должен посочувствовать?

К – Ну что жизнь у меня такая однообразная и бессмысленная.

Пс – Ваша жизнь кажется Вам такой бессмысленной только когда Вашего мужа нет рядом с Вами?

К – И с ним тоже. Но когда он дома, хоть какое-то разнообразие. Ну не могу я одна вообще никак!

Пс – Почему не можете? Что Вы чувствуете, когда остаетесь одна?

К – Ну неприятно мне. Плакать хочется и…страшно.

Пс – Вы боитесь чего-то конкретного?

К – Да я не то чтобы боюсь…,просто, а вдруг с Темой (сын) что-то случится? Ну или трубу прорвет? Что мне тогда делать, когда Саши даже в городе нет?

Пс – Ну Вы же, наверное, знаете, что делать в таких случаях, куда звонить?

К –Да знаю я! Но не хочу я одна ничего и не могу!

Пс – Скажите, а есть ли у Вас какие-то интересы, хобби? Почему бы Вам не уделить

время себе пока Вашего мужа нет рядом?

К – А мне ничего не интересно. Нет у меня никаких хобби, ни от чего я не получаю удовольствия.

Пс- Без мужа или вообще?

К – Вообще. Мне не нужно это время. Мне нечем себя занять.

Пс – А что с интересами у Вашего мужа? Вы уверены, что он может обходиться без времени на себя так же, как Вы?

К – Ой, он меня достал своим футболом! Он раньше ходил играть с друзьями каждые выходные почти. Потом я ему запретила, естественно. Ну, я же ему все свое время отдаю, почему это он не должен поступать так же?!

Пс – А Вы не считаете, что каждый из партнеров имеет право на личное пространство? Если оно не требуется Вам, это же совсем не значит, что Ваш муж в нем не нуждается. Если Вы держите партнера в постоянном ограничении, будьте готовы к тому, что ему захочется выйти за эти рамки. Вы часто ссоритесь, выясняете отношения?

К- Ну выясняем конечно…И он меня обвиняет, что я его достала его этим контролем.

Пс – Ну вот видите, Ваш муж сам говорит Вам об этом. Почему Вам хочется все контролировать?

К – Ну потому что я знаю, как и что сделать

лучше. Пс – Вы не доверяете своему мужу?

К – Доверяю, но все равно должна все контролировать.

Пс – Это доставляет Вам удовольствие?

К – Да не особо. Я устаю от этого постоянного напряжения…Просто, мне кажется, иначе я не смогу.

Пс- Может, стоит попробовать позволить мужу принимать хоть какие-то решения? Снять с себя это постоянное напряжение?

К – Мне кажется, что тогда я буду в еще большем напряжении.

Пс – Скажите, а как складывались отношения между родителями в вашей семье?

К – У меня только мама. Отца я никогда в жизни не видела и ничего о нем не знаю.

Пс – А как Вы можете описать свою маму? Ваши с ней отношения?

К – Мы всегда с ней ссорились. Сейчас поменьше, потому что отдельно живем, но долго общаться все равно не можем.

Пс – Из-за чего ссоритесь?

К – Ну она всегда была уверенна, что точно знает, что мне делать, куда поступать, с кем общаться. Всегда и во всем меня контролировала и сейчас продолжает.

Пс – Вы не считаете, что неосознанно пытаетесь вести себя точно так же по отношению к мужу, как Ваша мать по отношению к Вам?

К – Ну нет, вряд ли…Хотя никогда не задумывалась над этим…Но меня всегда раздражало ее такое поведение!

Пс – Возможно, Вы теперь можете представить, что испытывает Ваш муж? Вам не кажется, что он просто ищет эмоционального комфорта, спокойствия и отдыха от ваших бурных выяснений отношений, уезжая к родителям?

К – Ну может быть, а мне что делать?

Пс- Попытаться сделать так, чтоб Ваш муж чувствовал себя комфортно дома.

К – Меня, видимо, другое еще в этом всем раздражает. Что просили много раз маму мужа приехать на выходные помочь, чтобы мы могли отвлечься как-то, а она постоянно чем-нибудь занята! Вот и мне не хочется, чтобы они внука видели. Пусть сами приезжают тогда.

Пс – А что Вы получаете от того, что не привозите к ним внука?

К – Ну удовлетворение какое-то. Это как месть, что ли. Только месть до конца никак осуществиться не может, понимаете? Вечно что-то такое вот случается и приходится уступать, ругаться с Сашей и все-таки ехать к его родителям на какие-нибудь крестины-отведки или еще что-нибудь...А мне хочется до конца испытать вот это удовлетворение от мести, не дать Саше общаться с моими потенциальными обидчиками, заставить его игнорировать их, уступая мне...Ему каждый раз дороже все остальные!

Пс – А Вы бы хотели, чтобы Ваш муж доказал Вам, что Вы для него дороже матери?

К- Конечно, хотела бы. Но вряд ли это возможно.

Пс – Роль жены и матери - это разные социальные роли. Для каждого человека мать – особенный, ни с кем не сравнимый человек. Мать вашего мужа никогда не сможет претендовать на ваше место. А значит, вам нечего делить. У каждой своя роль, свое место в жизни мужчины, которого вы любите. Каждая по-своему. Кроме того, Вам необходимо понять, что, скорее всего, вашему супругу с детства привили заботу и уважение к родителям. Вы считаете, что это плохо?

К – Наверное, нет. Но как мне справится с тем, что я чувствую в этой ситуации?

Пс – Судя по всему, Вы испытываете эмоциональную зависимость от мужа, следствием которой и является Ваша ревность, тоска, недовольство собой, желание контролировать мужа, полностью его себе подчинить. Часто в такую зависимость попадают неуверенные в себе, внушаемые люди, которых сильно контролировали собственные родители. Нам с Вами сейчас необходимо понять точную причину такой Вашей зависимости по отношению к мужу, поработать над этой зависимостью, это позволит Вам выстроить с мужем гармоничные

отношения. Было бы замечательно, если бы Ваш муж также нашел возможность прийти на консультацию. Вы со мной согласны? Хотите продолжить наше общение?

К – Да, конечно. Я многое поняла сегодня и готова работать дальше.

РАЗДЕЛ 5. Глоссарий

АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ с применением невербальных сигналов (кивки, «угу», и другие формы «эмпатического покрякивания»). Этот навык, если он не применяется слишком активно, позволяет клиенту чувствовать включенность консультанта.

БИХЕВИОРАЛЬНАЯ (ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ) ТЕРАПИЯ - группа методов, основанных на положениях бихевиоризма, теориях научения, допускающих тот факт, что поведение человека в основном обусловлено историей и результатом его научения. Сторонники бихевиоризма полагают, что психика индивидуума представляет собой совокупность сложных, но отдельных реакций и основной причиной ее формирования является воздействие факторов окружающей среды. Изменения в цепочках «стимул-реакция» обусловливают изменение поведения человека, причем его поведение может быть оценено и объяснено только при рассмотрении объективных отношений между стимулом и ответной реакцией. Иными словами, поведение человека реактивно и им управляют внешние стимулы. На первом этапе развития бихевиоральной терапии ее основной теоретической базой была теория условных рефлексов Павлова, согласно которой формирование условных рефлексов происходит при наличии смежности (совпадения по времени индифферентного и безусловного раздражителей) и повторения. Угасание условных реакций в свою очередь происходит при отсутствии их подкрепления безусловным раздражителем, причем наиболее резистентными к угашению считаются следующие схемы подкрепления: с изменчивым временным интервалом, при котором подкрепление дается случайным образом, с вариабельным соотношением, при котором величина безусловного раздражителя – подкрепляющего стимула - меняется непредсказуемым образом. На втором этапе развития поведенческой психотерапии особую роль стали играть теории инструментального, или оперантного, обусловливания Торндайка и Скиннера, согласно которым формирование условных реакций происходит путем проб и ошибок, являясь результатом выбора (селекции) нужного стереотипа поведения с последующим его закреплением, подчиняющимся определенным законам. На третьем этапе развития бихевиоризма наметилось его сближение с положениями когнитивной психологии – возникновение теории социального научения Бандуры.

ВЫСПРАШИВАНИЕ. Консультант задает клиенту вопросы, явно стараясь разузнать что-то, но не объяснив ему своих целей.

ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ – направление в современной западной, преимущественно американской, психологии, предметом изучения которого служит целостный человек в его высших, специфических только для человека проявлениях, в т. ч. развитие и самоактуализация личности, ее высшие ценности и смыслы, любовь, творчество, свобода, ответственность, автономия, переживание мира, психическое здоровье, глубинное межличностное общение, трансценденция и т. п.

Г. п. сформировалась как течение в начале 60-х. гг. XX в., противопоставляя себя, *с* одной стороны, бихевиоризму, который критиковался за механистичность подхода к психологии человека по аналогии *с* психологией животных, за рассмотрение человеческого поведения как полностью зависимого от внешних стимулов, и, с другой стороны, психоанализу, критикуемому за представление о психической жизни человека как полностью определяемой неосознаваемыми глубинными влечениями и комплексами. Г.п. уже в 60-е годы приобрела большой вес и получила название «третьей силы» в западной психологии.

ЗАМЕЧАНИЯ О ХОДЕ БЕСЕДЫ. В ходе разговора консультант вставляет высказывания типа: «Пора приступить к предмету разговора», «Мы несколько отвлеклись от темы», «Давайте вернемся к цели нашего разговора» и т.д.

ЗАСЫПАНИЕ ВОПРОСАМИ. Консультант предлагает клиенту ответить или поразмыслить сразу над несколькими вопросами. Или перескакивает от одного вопроса к другому, имея в виду какую-то собственную логику работы над проблемой, неясную и непонятную клиенту.

ИГНОРИРОВАНИЕ. Консультант не принимает во внимание того, что говорит клиент, пренебрегает его высказываниями.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ. Вербальное (словесное) объяснение, способствующее когнитивному анализу переживаний клиента. Для данной техники у консультанта должно быть достаточно материала. Интерпретация может дать новый взгляд на проблему, расширяет видение ее причин и связей; преждевременное использование этой техники может вызвать недоумение и сопротивление клиента.

КОГНИТИВНАЯ ТЕРАПИЯ - метод, сосредоточенный на работе с отрицательными когнитивными моделями пациента, на обсуждении рациональных оснований суждений человека и поисках способов проверки определенных суждений в реальной жизни. Основными этапами процесса когнитивной психотерапии являются: обоснование основного принципа терапии, подразумевающее подготовку пациента к когнитивной психотерапии; объяснение метода лечения; формулировка пациентом своей проблемы и описание тех шагов, которые он уже предпринимал для ее решения; идентификация негативных мыслей, требующая улавливания автоматических бессознательных мыслей с помощью вопросов и анализа

различных записей в дневнике пациента; исследование ложных идей, т.е. удаление негативных мыслей на «дистанцию» и попытка объективного отношения к своей проблеме; когнитивное и поведенческое опровержение ложных идей. Стратегией редукции когнитивных нарушений при депрессии является следующая последовательность: идентификация когнитивных предубеждений пациента, прояснение отношений между когнитивной, эмоциональной и поведенческой составляющими пациента, эмоциональное дистанцирование от предубеждений, развитие позитивных и реалистических установок пациента по отношению к себе, замена неадаптивных паттернов мышления на более адаптивные, обучение находить позитивные моменты в негативно окрашенных ситуациях.

КОГНИТИВНО-БИХЕВИОРАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ - современное направление психотерапии, объединяющее достижения бихевиоральной терапии и когнитивной психологии. Ведущими техниками когнитивно-бихевиоральной терапии являются: когнитивное реструктурирование, решение проблем и различные тренинги. Основным положением когнитивно-бихевиоральной терапии является положение о «двусторонней детерминированности поведения», согласно которому поведение пациента, с одной стороны, и его мысли и чувства - с другой оказывают друг на друга взаимное влияние. В данном варианте психотерапии «когнитивное рассматривается как совокупность когнитивных событий, когнитивных процессов и когнитивных структур». Когнитивно-бихевиоральная терапия исследует мировоззрение пациента с помощью недирективных рефлексивных приемов. В данном случае психотерапевт пытается смотреть на мир глазами пациента, не оспаривая и не интерпретируя мысли последнего. Основной задачей психотерапевта, работающего в русле когнитивно-бихевиоральной терапии, является оказание пациенту помощи в понимании того, как он строит и интерпретирует окружающую его реальность («конструктивистский ключ»). Особое значение в когнитивно-бихевиоральной терапии придается необходимости учета таких факторов, как трансфер и контртрансфер. Кроме того, Когнитивно-бихевиоральная терапия поддерживает интерактивное представление пациента о своем поведении.

НЕГАТИВНАЯ ОЦЕНКА. Высказывания, принижающие личность клиента (например: «Глупости Вы говорите…», «Да Вы в этом вопросе, я вижу, ничего не понимаете…»)

ОТРАЖЕНИЕ СОБСТВЕННЫХ ЧУВСТВ. Вербализация консультантом своих актуальных эмоций. Помогает поддержанию контакта и способствует более свободному выражению чувств клиентом.

ОТРАЖЕНИЕ ЧУВСТВ. Это вербализация тех чувств, о которых клиент прямо не говорит, но которые Вы можете в нем предположить, исходя из его невербальных проявлений, а также исходя из особенностей его ситуации.

ПЕРЕФРАЗИРОВАНИЕ. Это вербальный навык повторения своими словами содержания того, что говорит клиент и начинается обычно словами: «Если я Вас правильно понял, то Вы говорите о том, что…». Показывает клиенту, что Вы правильно понимаете его, а не просто киваете.

ПОДДАКИВАНИЕ. Консультант сопровождает высказывания клиента оценочными реакциями типа: «Да-да», «Так-так…».

ПРИСОЕДИНЕНИЕ ЧУВСТВА К СОДЕРЖАНИЮ. Это вербальный навык, объединяющий отражение чувства с перефразированием содержания. Помогает разделить проблему на части и уменьшить ощущение путаницы.

ПРОЯСНЕНИЕ. Это серия вербальных навыков, используемых для получения информации от клиента. «Я не уверен, что правильно Вас понял, не могли бы Вы подробнее рассказать об этих отношениях?» «Я хотела бы уточнить, что конкретно (что еще) беспокоит Вас в Вашей медлительности?»

ПСИХОАНАЛИЗ – направление в психологии, основанное австрийским психиатром и психологом *3. Фрейдом* в конце XIX – первой трети XX в. П. первоначально возник как метод изучения и лечения истерических неврозов. Результаты психотерапевтической практики, а также анализ различных явлений нормальной психической жизни - сновидений, ошибочных действий, остроумия – были проинтерпретированы Фрейдом как результат действия общих психологических механизмов. Эти представления составили психологическое учение, в центре которого находятся бессознательные психические процессы и мотивация.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ – это совокупность процедур, направленных на помощь человеку в разрешении проблем в принятии решений относительно профессиональной карьеры, брака, семьи, совершенствования личности и межличностных отношений.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРАКТ - это соглашение между клиентом и консультантом, единое понимание того, что будет происходить в результате их взаимодействия. Это четкое определение внутри- и межличностных проблем клиента, которые нуждаются в разрешении и действий, необходимых для их разрешения. Контрактом определяются права и ответственность обеих сторон. При желании клиент может составить его в письменной форме.

ЭКЗИСТЕНЦИАЛИЗМ - (философия существования) – направление в иррационалистической философии, возникшее в начале XX века. Различают три формы экзистенциализма: экзистенциальная онтология Хайдеггера с основным вопросом о смысле бытия; экзистенциальное озарение Ясперса, которое отклоняет вопрос о смысле бытия как неразрешимый и сосредоточивает свое внимание на выяснении способа бытия человеческой экзистенции и ее отношении к (божественной) трансценденции; экзистенциализм Сартра,

который впервые ввел это название как термин, выражая в нем самостоятельную субъективистскую метафизику. Исходным пунктом экзистенциализма является философия Кьеркегора, которая освобождает человека от всякой целостности (человеческих организаций, мира идей и понятий), обусловливающей его жизнь и тяготеющей над ним. В центре экзистенциализма стоит человек реалистичный и враждебный какой-либо идеологии, у которого хватает собственных сил на то, чтобы существовать и преследовать единственную цель – внешне и внутренне справиться с бременем своей судьбы. Философия экзистенциализма лежит в основе многих методов философско-гуманистического направления психотерапии.

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ - направление современного психоанализа, основанное на комбинации положений Фрейда и Хайдеггера и исследующее личность во всей полноте и уникальности ее существования – экзистенции. Как психотерапевтический метод экзистенциальный анализ призван помочь пациенту осознать себя свободным человеком, способным к самоопределению. Одной из целей экзистенциального анализа является излечение людей посредством преодоления запретов, предвзятых мнений и субъективных интерпретаций, заслоняющих бытие.

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ КОНФЛИКТ – конфликт, обусловленный столкновением пациента с такими кардинальными вопросами существования, как смерть, свобода, изоляция и смысл жизни.

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ – направление в современной западной психологии, одна из ветвей гуманистической психологии. Исходит из первичности бытия человека в мире, столкновение с которым порождает у каждого человека базовые экзистенциальные проблемы, стресс и тревогу. Зрелой личности удается успешно совладать с ними; неспособность сделать это приводит к психическим нарушениям. Выделяют четыре основных узла экзистенциальных проблем, пути решения которых изучает экзистенциальная психология: 1) проблемы времени, жизни и смерти; 2) проблемы свободы, ответственности и выбора; 3) проблемы общения любви и одиночества; 4) проблемы смысла и бессмысленности существования.

ЭМПАТИЯ – понимание эмоционального состояния другого человека посредством сопереживания, проникновения в его субъективный мир.

ЭТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ - реализация психологом в своей деятельности специфических нравственных требований, норм поведения – как во взаимоотношениях с коллегами, научным сообществом, так и с испытуемыми, респондентами, лицами, обращающимися за психологической помощью. В первую очередь это - универсальные этические принципы и нормы, значимые для всех категорий ученых: 1) научная честность и корректность при сборе экспериментальных данных; 2) отказ от присвоения чужих идей и

результатов исследований; 3) отказ от поспешных выводов на основе непроверенных данных; 4) отстаивание своих научных взглядов в любой научной среде, в полемике с любыми авторитетами, и пр.

Сверх того: 5) ученый-психолог при проведении исследований не должен использовать методы, технику, процедуры, ущемляющие достоинство испытуемых или их интересы; 6) ему следует строго соблюдать гарантии конфиденциальности – неразглашения сообщенных сведений; 7) ему следует информировать испытуемых о целях проводимого исследования.

ЭГОЦЕНТРИЗМ. Консультант пытается понять только те проблемы клиента, которые волнуют его самого. Считает себя более компетентным в том, что важно для клиента, а что не важно.

РАЗДЕЛ 6. Информационное обеспечение дисциплины

6.1. Перечень рекомендуемой литературы, необходимой для освоения дисциплины

№	Наименование издания	Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 4	Тема 5	Тема 6	Тема 7
Основная литература								
1	Болотова, А. К. Прикладная психология. Основы консультативной психологии : учебник и практикум для вузов / А. К. Болотова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 341 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06391-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/468763	+	+	+	+	+	+	+
2	Кораблина Е. П. Психологическое консультирование : практическое пособие для вузов / Е. П. Кораблина, И. А. Акиндинова, А. А. Баканова, А. М. Родина ; под редакцией Е. П. Кораблиной. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 222 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07244-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472768	+	+	+	+	+	+	+
3	Якиманская, И. С. Психологическое консультирование : учебное пособие / И. С. Якиманская, Н. Н. Биктина. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2015. – 230 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364901	+	+	+	+	+	+	+
4	Решетников, М. М. Психологическое консультирование. Случаи из практики : практическое пособие / М. М. Решетников. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 97 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-05664-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/473582	+	+	+	+	+	+	+
5	Смолова, Л. В. Психологическое консультирование : учебное пособие для вузов / Л. В. Смолова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 356 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12382-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471731	+	+	+	+	+	+	+
Дополнительная литература								
1	Залевский, Г. В. Психологическая супервизия : учебное пособие для вузов / Г. В. Залевский. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10431-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475449	+	+	+	+	+	+	+
2	Ишкова, М. А. Основы психологического консультирования : учебно-методическое пособие : [16+] / М. А. Ишкова. – 3-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2020. – 115 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461088	+	+	+	+	+	+	+
3	Камалетдинова, З. Ф. Психологическое консультирование: когнитивно-поведенческий подход : учебное пособие для вузов / З. Ф. Камалетдинова, Н. В. Антонова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 211 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08880-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/474797	+	+	+	+	+	+	+
4	Кашапов, М. М. Психологическое консультирование : учебник и практикум для вузов / М. М. Кашапов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 157 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471149	+	+	+	+	+	+	+
5	Немов, Р. С. Психологическое консультирование : учебник для вузов / Р. С. Немов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 440 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02549-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:	+	+	+	+	+	+	+

	https://urait.ru/bcode/468602							
6	Решетников, М. М. Трудности и типичные ошибки начала терапии : практическое пособие / М. М. Решетников. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 152 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-06604-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472390	+	+	+	+	+	+	+
7	Хухлаева, О. В. Групповое психологическое консультирование : учебное пособие для вузов / О. В. Хухлаева, О. Е. Хухлаев. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08434-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/474735	+	+	+	+	+	+	+
8	Хухлаева, О. В. Психологическое консультирование и психологическая коррекция : учебник и практикум для вузов / О. В. Хухлаева, О. Е. Хухлаев. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 423 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02596-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/468721	+	+	+	+	+	+	+

6.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», используемых при освоении дисциплины

1. Психология [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://psychologiya.com.ua

2. ПСИ-ФАКТОР [Электронный ресурс]: центр по научной и практической психологии. – Режим доступа: http://psyfactor.org

6.3. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для изучения дисциплины

В рамках дисциплины используется следующее лицензионное программное обеспечение (MS OFFICE – Word, Excel, PowerPoint)

В учебном процессе используются следующие информационные базы данных и справочные системы:

ЮРАЙТ: образовательная платформа: [сайт]. – Москва, 2013 –. – URL: https://urait.ru/ (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» http://biblioclub.ru/

Консультант Плюс https://www.consultant.ru/

Гарант https://www.garant.ru/

Пси профиль. Профессиональные психологические тесты

ПО по психологическому диагностированию EffectonStudio «Отношения» - диагностика межличностных отношений на CD-диске