

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное агентство по образованию  
Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова  
Кафедра психологии труда и организационной психологии

**О. Н. Саковская**

# **ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

*Методические указания*

*Рекомендовано  
Научно-методическим советом университета для студентов,  
обучающихся по специальности Психология*

Ярославль 2010

УДК 37.04  
ББК Ю949я73  
С 15

*Рекомендовано  
Редакционно-издательским советом университета  
в качестве учебного издания. План 2009/10 года*

Рецензент  
кафедра психологии труда и организационной психологии  
Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова

**Саковская, О. Н. Основы психологического консульти-**  
С 15 **рования: метод. указания** / О. Н. Саковская; Яросл. гос. ун-т  
им. П. Г. Демидова. – Ярославль : ЯрГУ, 2010. – 52 с.

В методических указаниях содержатся основные темы лекций и семинаров, раскрываются методы, способствующие более глубокому усвоению важных тем спецкурса, методы разных школ консультирования, приведены примеры их освоения в практике работы с клиентом.

Знание предложенных тем, приемов и методических процедур необходимо в работе психологов-консультантов, психологов в организации.

Предназначены для студентов, обучающихся по специальности 030301.65 Психология (дисциплина «Основы психологического консультирования», блок ДС), очной и очно-заочной форм обучения.

УДК 37.04  
ББК Ю949я73

© Ярославский государственный  
университет им. П. Г. Демидова, 2010

А

Спецкурс «Основы психологического консультирования» для студентов 4 курса специализации «Организационная психология и менеджмент» предполагает лекционные и практические занятия, целью которых является изучение слушателями основ психологического консультирования.

Курс направлен на изучение стратегий, целей и задач процесса психологического консультирования, разных подходов к консультированию, видов оказания психологической помощи, также рассматриваются вопросы формирования базовых навыков консультирования. Часть занятий построена в форме практикума.

Методические указания состоят из трех основных разделов. В разделе 1 представлено основное тематическое содержание курса, литература для подготовки к занятиям, а также примерные варианты контрольных вопросов и заданий для текущей и промежуточной аттестации студентов. Раздел 2 посвящён рассмотрению некоторых теоретических вопросов. Раздел 3 включает методы и приёмы, применяемые разными школами консультирования.

## **Раздел 1. Содержание курса «Основы психологического консультирования»**

### ***1.1. Основные положения***

**Цель курса:** изучение базовых основ психологического консультирования. Формирование четкой системы представлений о направлениях и школах психологического консультирования.

**Задачи курса:** сформировать знания, умения и навыки, необходимые для практической работы психолога-консультанта, а именно:

- знание этапов, методов, приемов и техник консультирования, общей модели консультирования, консультативных подходов; этических основ работы психолога-консультанта;

- умение устанавливать контакт и достигать взаимопонимания с клиентом, выделять его проблему, анализировать формы консультирования с позиций их соответствия проблемам и задачам клиента, отслеживать динамику изменений, проис-

А

ходящих с клиентом; применять базовые навыки консультирования по сбору информации.

*Требования к уровню освоения содержания курса*

**Студент должен:**

– иметь представление об общих основах консультирования как форме психологической помощи: общей стратегии, целях и задачах процесса консультирования; участниках процесса консультирования: консультанте и клиенте; основных формах работы: интервьюировании, консультировании, психотерапии.

– знать направления психологического консультирования и методологические основы, круг решаемых проблем и формы работы.

– уметь: устанавливать первоначальный контакт с клиентом и структурировать взаимоотношения; выделять цели консультирования; определять и согласовывать желаемое направление действий; искать альтернативные решения; прорабатывать различные варианты решения проблемы; исследовать личностную динамику клиента.

Курс включает:

Лекции – 17 час.

Практические (семинарские) занятия – 17 час.

Индивидуальная работа под руководством преподавателя – 32 час.

Всего часов под руководством преподавателя – 66 час.

## **1.2. Содержание разделов (тем) дисциплины**

### **Тема 1. Общие основы консультирования.**

Общее понятие о консультировании как форме психологической помощи. Общая стратегия, цели и задачи процесса консультирования. Участники процесса консультирования: консультант, клиент. Понятие «психологической помощи». Виды психологической помощи. Консультирование, психотерапия, психологическая коррекция как основные формы психопрофилактической и развивающей работы.

### **Тема 2. Контакт в консультировании.**

Понятие контакта в консультировании. Фазы контакта. Приёмы установления, поддержания и выхода из контакта.

### **Тема 3. Условия и принципы эффективного консультирования. Базовые навыки психолога-консультанта.**

Этические принципы консультирования. Взаимоотношения клиента и консультанта. Общекоммуникативные навыки. Приёмы активного слушания: перефразирование, отражение чувств, присоединение чувства к содержанию. Трудности в освоении базовых навыков. Понятие «эмпатии» в консультировании. Профессионально значимые качества: социальный интеллект, эмпатия, интенциональность, наблюдательность, аутентичность.

### **Тема 4. Процесс консультирования. Основные этапы консультирования.**

Понятие психологического запроса. Первичный запрос, реальный запрос. Психологический контракт. Пятиступенчатая модель консультирования. Основные проблемы, лежащие в основе обращения за психологической помощью. Основные теоретические подходы к пониманию психологической проблемы в рамках различных школ и направлений. Выделение целей консультирования: определение и согласование желаемого направления действий. Поиск альтернативных решений: проработка различных вариантов решения проблемы; исследование личностной динамики клиента. Обобщение: анализ процесса консультирования, интернализация ответственности за результаты консультирования.

### **Тема 5. Характер оказания психологической помощи в зависимости от организации жизненного мира клиента.**

Теория «жизненных миров» Ф. Василюка. Виды критических ситуаций. Феноменологические критерии диагностики «жизненных миров». Виды психологической помощи на разных уровнях проживания. Стадии переживания горя.

### **Тема 6. Психологические проблемы, вызываемые кризисами развития на основных жизненных стадиях.**

Основные психологические проблемы детей дошкольного, младшего школьного, подросткового возраста и юношей. Психологические трудности зрелого и пожилого возраста.

### **Тема 7. Этапы, методы, приемы и техники консультирования в разных психологических школах.**