

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Амурский государственный университет»

**ДИСТАНЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО  
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**  
сборник учебно-методических материалов  
для психологических направлений подготовки и специальностей

2017 г.

Печатается по решению  
редакционно-издательского совета  
факультета социальных наук  
Амурского государственного  
университета

Составитель: Стародубец О.Д.

Дистанционные методы психологического консультирования: сборник учебно-методических материалов для психологических направлений подготовки и специальностей – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2017. – 29 с.

© Амурский государственный университет, 2017  
©Кафедра психологии и педагогики, 2017  
© Стародубец О.Д., составление

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Краткое изложение лекционного материала	4
2. Содержание практических занятий	18
3. Методические рекомендации (указания) к практическим занятиям	20
4. Методические указания для самостоятельной работы студентов	23
5. Список литературы	29

## 1. КРАТКОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ ЛЕКЦИОННОГО МАТЕРИАЛА

### Тема 1. Введение в дистанционное психологическое консультирование

#### 1. Виды консультирования на дистанции: телефонное консультирование, консультирование по почте, типы психологических услуг в Интернет.

Телефон доверия – это форма психопрофилактической работы, социально-терапевтической психологической помощи, адресованной лицам, находящимся в затруднительных и/или кризисных социальных и психологических состояниях.

Первоначально, телефонная психологическая помощь создавалась с целью предупреждения суицидов среди широких слоёв населения. В настоящее время, телефон доверия (ТД) выполняет более широкий спектр услуг и используется лицами, переживающими любой вид эмоционального кризиса. На современном этапе развития психологической помощи в России, ТД является самой масштабной психологической службой дистанционного массового консультирования населения.

Психологическая помощь по телефону доверия имеет ряд преимуществ для клиентов:

1. Доступность.
2. Консультации по телефону доверия традиционно полностью бесплатны.
3. Анонимность. Телефон доверия даёт клиенту возможность выговориться, как минимум, неостаться «один на один» со своими чувствами и переживаниями.
4. У клиента есть возможность прервать контакт в любой момент.
5. «Эффект доверительности». Это известное свойство телефонной связи – звучащие в непосредственной «ушной» близости голоса клиента и психолога-консультанта слитно образуют собою «задушевное» общение, что весьма способствует быстрому формированию (развитию) доверительной беседы.
6. «Неявность» психологического характера телефонной помощи.
7. Комфортность.

Консультативная переписка. Данный подход обозначается термином скриботерапия (от латинских слов: scribo – «писать» и therapia – «лечение»), имея в виду то, что в переписке отражаются как воздействие консультанта (психотерапевта) на клиента, так вербальное и невербальное самовыражение клиента.

Приёмы работы: Пересказ; уточнение; дальнейшее развитие мыслей собеседника; сообщение о восприятии консультантом состояния клиента; сообщение о восприятии консультантом себя; замечания о ходе письменного диалога.

Типы психологических услуг в интернете: На данный момент, сеть интернет представляет множество типов психологических услуг – Консультирование по переписке (в соц. сетях, по электронной почте или на специализированных сайтах); Скайп-консультирование; диагностические онлайн-тесты; вебинары, видеоролики, онлайн-тренинги и т.д.

Опыт, накопленный на сегодняшний день практической психологией и психотерапией, в том числе опыт нашей работы, позволяет говорить о следующих диагностических возможностях скриботерапии.

Во-первых, письмо дает достаточно большую психодиагностическую информацию:

а) подробнейшее изложение истории психологического страдания, многих побудительных причин, мотивов, действий разных лиц и т.д. на нескольких листах, а порой и не в одном письме раскрывают проблемы клиента, его личность больше, чем единичный телефонный контакт или очная консультация. Например, от одной нашей клиентки мы получили в течение месяца 4 объемных письма, подборку стихотворений и несколько рисунков;

б) стиль изложения, характер построения фраз, само содержание письма позволяют не только разобраться в проблеме клиента, но и уловить явную психопатологическую симптоматику;

в) зачастую в письмах имеются и прямые указания на предшествующую госпитализацию в психиатрические учреждения.

Во-вторых, скриботерапия позволяет использовать традиционные психодиагностические приемы, такие как проективные техники, исследование продуктов творчества: рисунков, стихотворений, прозаических произведений клиентов.

Консультирование с помощью письменного послания (скриботерапия: от лат. scribo – писать, therapia – лечение). Эта разновидность дистанционного консультирования иначе может обозначаться как «психотерапевтическое письмо», «психотерапевтическая переписка», «письменная психологическая помощь», «терапия домашней перепиской с врачом», «терапия письмом» и т. п. Собственно в названии и отражена вся суть данной разновидности дистанционного консультирования.

К позитивным сторонам такого консультирования можно отнести то, что написанное человеком письмо дает достаточно большую информацию о нем. Обычно здесь подробно представлена предыстория и сам процесс психологической проблемы, основные побудительные причины, мотивы, действия разных лиц и характер взаимодействия человека с ними. Письма иногда раскрывают проблемы клиента, его личность гораздо больше, чем единичный телефонный контакт или очная консультация.

Данная разновидность дистанционного консультирования позволяет использовать достаточно большой арсенал традиционных способов работы консультанта:

- проективные техники;
- анализ продуктов деятельности (рисунков, стихотворений, прозаических произведений клиентов и т. п.);
- анализ графических показателей самого письма (характер почерка, его неровность, разные размеры букв и т. п.), что позволяет получить дополнительную информацию об эмоциональном состоянии клиента, о некоторых его психических свойствах;
- контент-анализ и др.

Если выделять потенциальные преимущества консультирования письмом, то можно отметить следующее:

- здесь всегда есть время для обдуманного и взвешенного ответа;
- такой способ усиливает рефлексивный анализ своей проблемы у клиента, так как ему многое надо выразить немногими словами, лаконично и понятно;
- на каждое письмо клиента ответ могут дать несколько консультантов, что побуждает клиента к самостоятельному выбору, делает его более свободным в принятии решения относительно своей жизни.

## **2. Особенности синхронного и асинхронного консультирования.**

Асинхронный	Синхронный
Почта	Соц. сети
Электронная почта	Skype

Асинхронное консультирование. Особенности:

- имеется «зона для обдумывания»;
- время растягивается в пространстве;
- исчезает восприятие встречи;
- удобство ответа для обеих сторон;
- появляется «зона для рефлексии»
- происходит управление реакциями контрпереноса.

Тип «вопрос-ответ» – консультант может проводить терапевтическую работу, но она часто осложнена формальностью обращения. Из-за нехватки информации данный тип консультирования может сводиться к псевдопсихологическому консультированию. «Вопрос-ответ» – это «скорая помощь», необходимая человеку «здесь-и-сейчас», которая проинформирует, даст совет, перенаправит или постепенно будет выводить его на более глубокую внутреннюю работу, при этом многое в данном случае будет зависеть от компетентности консультанта.

Синхронное. Особенности:

- В консультировании по скайпу – возможность видеть человека; в переписке – Эффект присутствия.

- Невозможность видеть клиента полностью.
- Возможны перебои в работе техники.
- Посредственность контакта.

### **3. Преимущества и недостатки дистанционного консультирования.**

Минусы:

- Недостаточность информации;
- Возможны сбои в работе техники;
- Ограниченность психолога в методах и техниках.

Плюсы

1. Время. Консультант и клиент могут работать, например, ночью.
2. Место. Клиенту не нужно куда ехать, он остается дома, в привычной для себя обстановке, за компьютером. Вы скажете, может быть, что это минус – поскольку в своей среде меняться сложнее, поскольку держат «пространственные якоря».
3. Запись. Общаясь в сети, мы с клиентом застрахованы от галлюцинаций на тему, «кто что сказал». Остается каждое слово, к истории каждой сессии можно вернуться, чтобы проанализировать, свериться, что-то уточнить и т.д.
4. Конфиденциальность.
5. Для клиента – широкий выбор спектра психологов-консультантов.
6. Меньшие материальные затраты психологом – нет необходимости в аренде кабинета, в его содержании и уборке, в покупке необходимого оборудования (салфетки, вода, стулья и т.д.).

### **4. Этические принципы оказания психологических услуг на дистанции.**

Этические аспекты психологического консультирования на дистанции, в целом не отличаются и не должны отличаться от обычного очного консультирования. Этические принципы Психолога консультанта по Р. Кочюнас:

1. Принцип доброжелательного и безоценочного отношения к клиенту.
2. Обеспечение конфиденциальности встречи.
3. Принцип добровольности означает, что клиент сам обращается к психологу, поскольку субъективно испытывает трудности в жизни и мотивирован к восприятию психологической помощи;
4. Принцип профессиональной мотивированности консультанта означает, что он защищает интересы клиента, не принимает сторону ни одного из участников конфликта, избегает предвзятого отношения;
5. Принцип отказа психолога от советов или рецептов.
6. Разграничение личных и профессиональных отношений.

Реализация принципов психологического консультирования возможна при таких условиях:

1. Клиент, который обращается к психологу, должен иметь реальную проблему психологического характера и осознаваемое желание поскорее ее решить.
2. Консультант-психолог, к которому обратились за помощью, должен иметь опыт психологического консультирования и соответствующую профессиональную психологическую подготовку.
3. Затраты времени на консультирование должны быть достаточными для понимания и поиска оптимального решения проблемы, которая волнует клиента.
4. Клиент должен точно соблюдать предоставленные психологом-консультантом рекомендации.
5. Создание благоприятного и соответствующего психологическому консультированию климата.

## **Тема 2. Процессуальная модель дистанционного консультирования.**

## **1. Предварительный этап консультирования: знакомство клиента с предоставляемыми услугами через сайт. Процедура регистрации на консультацию.**

Много вебсайтов обеспечивают информацию, цель которой помощь пользователям в решении, нуждаются ли они в терапии, какой тип терапии является лучшим для них или для их индивидуальной проблемы (например, индивидуальная терапия или в группе, тип терапевтического подхода), какой врач может подойти их потребностям и желаниям, и так далее

Эта информация имеет образовательную функцию, которая может быть очень важной для людей, являющихся недостаточно осведомленными о психологии или психотерапии, помогая сделать их ожидания более реалистичными, и так же предлагая им практическую помощь.

Однако, чтобы предотвращать этические и/или юридические проблемы, давая информацию сайт должен быть полностью нейтральным и реально действующим, не должно быть никакой попытки требовать клиентов или влиять на них неточной или преувеличенной информацией.

Консультирование и психотерапия начинаются, как правило, еще до встречи консультанта и клиента. Все начинается тогда, когда клиент получает какую-либо информацию о консультативном центре (психотерапевтической клинике) или конкретном консультанте. Более того, можно говорить о том, что процесс консультирования предопределен интраконцепцией клиента.

На данный момент существует множество сайтов, соц. сетей, на которых клиент может с лёгкостью выбрать для себя необходимого ему терапевта, посмотреть на его опыт, образование (в том числе и дополнительное, почитать отзывы, посмотреть фотографии и т.д.). Один из крупнейших ресурсов в России – b17.

Недостаток заключается в том, что психотерапевт может написать о себе любую информацию, никто не ручается за её достоверность. Точно так же за профилем психолога, на соответствующих сайтах – может скрываться совсем другой человек.

## **2. Процесс консультирования: установление контакта, установление отношений. Три уровня консультативных отношений.**

Терапевтические отношения – это поле межличностного взаимодействия, в котором осуществляется терапия. В индивидуальной терапии раппорт устанавливается на длительное время.

Консультативный контакт определяется как уникальное динамическое взаимодействие консультанта и клиента, в процессе которого клиент при помощи и поддержке консультанта учится использовать свои внутренние ресурсы для позитивного развития личности и актуализации потенциала осознанной жизни, а также между участниками консультирования происходит обмен чувствами, установками, ценностями и т. п.

Консультативный контакт имеет следующие характерные особенности:

- эмоциональность, то есть в первую очередь наблюдается активность эмоциональной, а не когнитивной сферы человека и осуществляется ее исследование;
- интенсивность, то есть взаимный обмен переживаниями, чувствами, эмоциями и т. п. между консультантом и клиентом;
- динамичность, подвижность и постоянные изменения в консультационном поле с появлением каждого нового клиента, уникальность каждого контакта;
- конфиденциальность как принцип психологического консультирования обеспечивает высокий уровень доверия в консультативном контакте;
- оказание поддержки со стороны консультанта обеспечивает ту необходимую стабильность консультативного пространства, при которой клиент может рисковать, отреагировать подавленные и ранее невыражаемые чувства, эмоции, пытаться быть спонтанным, учиться применять новые способы поведения.

## **3. Выбор метода консультирования.**

К основным методам психологического консультирования относятся: беседа, интервью,

наблюдение, активное и эмпатическое слушание. Помимо базовых методов в психологическом консультировании используются специальные методы, разработанные в рамках отдельных психологических школ, опирающихся на конкретную методологию и отдельные теории личности.

Беседа. Профессиональная беседа строится из разного рода приемов и техник, используемых с целью достижения соответствующего эффекта. Важную роль играют техники ведения диалога, одобрения мнений клиента, стимулирования высказываний, краткость и ясность речи психолога и др.

Беседа может иметь структурированный характер, вестись по заранее составленному плану, программе. Такая структурированная беседа называется методом Интервью.

Наблюдение– преднамеренное, систематическое и целенаправленное восприятие психических явлений с целью изучения их специфических изменений в определенных условиях и отыскания смысла этих явлений, который не дан непосредственно. Консультант должен владеть навыками наблюдения за вербальным и невербальным поведением клиента.

Активное слушание имеет целью точное отражение информации говорящего. Данный метод способствует более точному пониманию партнерами друг друга, позволяет создать атмосферу доверительных отношений и эмоциональной поддержки, а также служит расширению осознания проблемной ситуации клиентом. Метод «активного слушания» является обязательным методом психологического консультирования, и овладение всеми его приемами – одно из требований, предъявляемых к профессиональным навыкам психолога-консультанта.

Эмпатическое слушание– вид слушания, содержанием которого является точное отражение чувств собеседника.

Метод как совокупность психотехник, разработанных в рамках отдельных психотерапевтических и личностных теорий:

- метод личностно-центрированного консультирования,
- метод экзистенциального консультирования,
- метод психоаналитического консультирования,
- метод поведенческого консультирования,
- метод когнитивного консультирования,
- метод консультирования, фокусированного на решении,
- мультимодальное консультирование и т.д.

Выбор конкретного метода или техники зависит от возможности проведения консультации (например, при консультативной переписке «Наблюдение» становится недоступным), от интересов самого терапевта, а также от клиента и проблемы, с которой он пришёл.

#### **4. Завершающий этап консультирования: подведение итогов и конкретизация самостоятельных действий клиента.**

Подведение итогов содержит краткое повторение результатов консультации, сути проблемы, ее интерпретации и выработанных рекомендаций по решению проблемы.

Важно также, подводя итоги проведенной психологической консультации, совместно с клиентом наметить продуманную программу реализации выработанных рекомендаций, отметив в ней следующее: Что, как, к какому конкретному сроку, и в какой форме должно быть сделано клиентом. Желательно, чтобы время от времени клиент сообщал психологу-консультанту о том, как идут дела и как решается его проблема.

В практике работы для успешного проведения психологического консультирования важна не только правильно организованная встреча клиента в консультации и хорошая, продуктивная, профессиональная работа с ним, но также и продуманная процедура **расставания** с клиентом по завершении консультации. Весьма существенно, чтобы клиент покинул психологическую консультацию в хорошем настроении, с полной уверенностью в том, что его проблема в результате реализации полученных рекомендаций будет успешно решена.

#### **5. Владение необходимыми знаниями об основных направлениях клинико-психологических вмешательств и их теоретической обоснованности.**



Психотерапевтическое вмешательство, или психотерапевтическая интервенция, – это вид психотерапевтического воздействия, который характеризуется определенными целями соответствующим этим целям выбором средств воздействия. Термин психотерапевтическое вмешательство может обозначать конкретный психотерапевтический прием, например, разъяснение, уточнение, стимуляцию, вербализацию и пр., а также более общую стратегию поведения психотерапевта.

Психотерапевтическое влияние одного человека на другого многие считают искусством. В этом есть доля истины. Иногда говорят также о врожденном психотерапевтическом таланте, это тоже верно. Однако нельзя противопоставлять искусство науке, а врожденные способности психотерапевта – знанию и умению. Чтобы стать хорошим психотерапевтом, мало обладать нужными личностными особенностями и врожденными качествами, необходимо также развивать их и научиться пользоваться ими.

Методы клинико-психологических интервенций – это психологические средства, которые выбирает психотерапевт.

Функции клинико-психологических интервенций состоят в профилактике, лечении, реабилитации и развитии. Клинико-психологические интервенции, выполняющие функцию лечения (терапии) и частично реабилитации, – по своей сути, интервенции психотерапевтические.

Психологические вмешательства, не являющиеся собственно психотерапевтическими, играют важную роль также в профилактике и реабилитации. Ведущая роль клинико-психологических вмешательств в психопрофилактике, профилактике нервно-психических и психосоматических заболеваний очевидна.

Теоретическая обоснованность клинико-психологических интервенций подтверждается определенными теориями научной психологии. Формирование адекватных представлений о психологических основах психотерапии имеет важное значение. Любое психологическое вмешательство основывается на знании нормы и патологии.

Концепция нормы – это представления о здоровой личности.

Концепция патологии – это понимание возникновения личностных нарушений, рассматриваемое в рамках соответствующих представлений о норме.

Профессиональные действия – еще одна характеристика клинико-психологических интервенций. Это означает, что они должны осуществляться в профессиональных рамках, профессионалами, подготовленными в области клинической психологии и психотерапии врачами, психологами и социальными работниками.

### **Тема 3. Специальные темы дистанционного консультирования.**

#### **1. Виды кризисов личности.**

Кризисная ситуация – это ситуация, требующая от человека значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени.

Виды кризиса:

Возрастной – возникают при переходе от одной возрастной ступени к другой и связаны с системными преобразованиями в сфере социальных отношений, деятельности и сознания.

Экзистенциальный – утрата смысла существования, потеря наиболее значимых ценностей и целей в жизни, пересмотр, который позволяет человеку стабилизировать представление о самом себе и мире.

Лишения – кризис, связанный с утратой близкого человека. Переживание этого кризиса описывается картиной острого горя.

Невротический – предпосылки – с детства; могут развиваться даже при отсутствии воздействия каких-либо внешних раздражителей, травмирующих событий, перемен.

Травматический – возникает в ответ на психотравму.

По силе воздействия на психику:

1. Этажный кризис. Рост беспокойства, тревоги, раздражения. Недовольство собой, планами, взаимоотношениями. Растерянность. Возникает безразличие ко всему, апатия.

2. Углубленный кризис. Чувство бессилия перед тем, что происходит. Всё вокруг раздражает – вспышки гнева и раскаяния. Пессимизм. Нарушение сна и аппетита. Могут появляться агрессивные реакции; человек не знает, как ему жить дальше.

3. Глубинный кризис. Чувство безнадежности, разочарование в себе и других. Состояние отчаяния. Поведение становится ригидным. Углубление в себя и изоляция. Теряется смысл существования.

## **2. Экзистенциально-аналитическая помощь при кризисных состояниях.**

Экзистенциально-гуманистический подход основывается на признании человеческого в каждом человеке и изначальном уважении к его уникальности и автономии.

Представители гуманистического направления используют такие широкие понятия, как самоопределение, творчество, подлинность, и методологию, стремящуюся к максимальной интеграции ума, тела и души человека при отсутствии или нарушении его целостности.

Патология – это ослабление человека, потеря или пока еще неосуществленность человеческих возможностей. Таким образом, болезнь, включающая все обычные психиатрические понятия, и здоровье располагаются на континууме: кем человек стремится быть – кэмон может стать.

В отличие от психотерапии динамического направления, психотерапевт не касается здесь прошлого пациента, диагноза, не стремится к инсайту, интерпретации, не рассматривает чередование переноса и контрпереноса, не указывает целей, не является директивным или конфронтующим, навязывающим свое мнение пациенту в форме наставлений. Психотерапевты классического экзистенциализма имеют, по сути, вербальные взаимоотношения с пациентом.

## **3. Суицидальность как реакция на ценностный кризис.**

Суициды условно подразделяются на истинные, когда целью выступает желание человека лишиться себя жизни, и демонстративно-шантажные, которые применяются для оказания давления на окружающих.

Попадая под воздействие внутренних и внешних факторов, формирующих суицидальные намерения, человек испытывает глубокое душевное потрясение, под влиянием которого развивается широкая гамма отрицательных эмоций, существенно ослабляющих естественные механизмы психологической защиты.

Тревога и напряженность, вызванные кризисной ситуацией, приводят к снижению адекватности и глубины понимания других людей, затрудняют точность интерпретации их действий. Эта выраженная вспышка тревоги вызывает искажение восприятия времени. Человек, как правило, преувеличивает срочность выхода из сложившейся, с его точки зрения, критической ситуации (ссора с близким человеком, измена, смерть и др.). Ему представляется, что для принятия решения, как жить дальше, у него меньше времени, чем на самом деле. Возникновение такого представления влечет за собой дальнейшее усиление мыслительной растерянности, усиливает представление потенциального самоубийцы о безысходности ситуации.

Интенсивность психологического кризиса может нарастать постепенно, с повышением конфликтного напряжения и возможным прорывом в суицидальное поведение по механизму «последней капли».

Лица, пережившие кризис, в подавляющем большинстве случаев испытывают повышенную потребность в межличностных контактах, которые необходимы им для получения эмоциональной поддержки и интеллектуальной помощи в овладении ситуацией. Поэтому выполнение какой-либо работы в одиночку, особенно ночью в условиях монотонии для лица, переживающего кризис, является суицидоопасным.

Потенциально опасные условия в кризисе:

- сниженная устойчивость к эмоциональным нагрузкам;
- своеобразие интеллекта (максимализм, категоричность, незрелость суждений), недостаточность механизмов планирования будущего;
- неблагополучие, неполноценность коммуникативных систем;

- неадекватная личностным возможностям (заниженная, изменчивая или завышенная) самооценка;
- слабость личностной психологической защиты;
- снижение или утрата ценности жизни.

К обстоятельствам, способствующим совершению суицида при наличии вышеперечисленных факторов, относятся:

- изоляция (отсутствие поблизости или в контакте с суицидентом окружающих лиц, а также малая вероятность прихода кого-либо);
- информационная истощаемость партнеров по общению;
- бессонная ночь;
- монотония;
- отсутствие лично-значимой информации;
- информационная неопределенность;
- угроза для жизни или личностной целостности;
- алкогольное опьянение и алкогольная зависимость (более половины попыток суицида).

## **6. Консультирование родственников психически больных людей.**

Когда в семье появляется тяжело больной человек, проблемы других, здоровых членов семьи уходят на второй план. Если болезнь приобретает хроническое, рецидивирующее течение или имеет неблагоприятный прогноз, она в значительной степени влияет на семью.

Семья наиболее активно вовлечена в осуществление ухода за психически больным родственником. Однако семьи оказываются неподготовленными к тому, чтобы в течение длительного времени нести бремя связанных с этим психосоциальных проблем. Наличие в семье психически больного рассматривается как серьезный психотравмирующий фактор.

Исследования показали, что у значительной части родственников, ухаживающих за психически больным, повышен уровень тревоги и депрессии. Установлено, что треть лиц, опекающих своих родственников, страдающих тяжелыми психическими расстройствами, испытывают чрезмерное напряжение, страдают депрессией. Люди высказывали мысли о том, что лучше бы их психически больной родственник не родился или умер.

Тяжелые психические расстройства, например, шизофрения, нарушают привычную жизнь семьи, требуют неожиданного изменения семейных ролей и дополнительных финансовых вложений, разрушают мечты и планы на будущее, а также вызывают чувства напряженности, отчаяния, горя и сожаления. Члены семьи испытывают хронический дистресс, беспокойство, стыд, чувство вины,

Чувство вины распространено в большей степени у родителей. Было обнаружено, что выражение эмоций в семьях больных шизофренией оказывает влияние на течение болезни. Оказалось, что если в семье больного шизофренией или депрессией хотя бы кто-то из проживающих с ним родственников склонен переживать и выражать большое число негативных эмоций по отношению к больному, то у этого больного резко (более чем вдвое) повышается риск повторного приступа и неблагоприятного течения болезни по сравнению с больными, родственники у которых был низкий уровень эмоциональной экспрессивности, т. е. не склонны выражать отрицательные эмоции по отношению к больному. На основании этого и подобных исследований было введено, так называемое – Психообразование (psychoeducation) – это поэтапно осуществляемая система психотерапевтических воздействий, направленных на информирование пациента и его родственников о психических расстройствах и обучение их методам решения специфических проблем, обусловленных заболеванием.

Основными задачами при проведении психообразовательных занятий являются следующие.

1. Восполнение имеющегося у больных и членов их семей дефицита знаний.
2. Снижение у пациентов и членов их семей уровня самостигматизированности и стигматизированности.
3. Обучение пациентов и членов их семей умению опознавать первые признаки

обострения заболевания.

4. Обучение больных навыкам борьбы с болезнью.
5. Коррекция искаженных болезнью социальных позиций пациентов.
6. Уменьшение риска рецидивирования заболевания.

Часто семьи заинтересованы в получении информации о психических заболеваниях. Родственники пациентов нуждаются в психологической поддержке, они хотят обмениваться опытом по уходу за больными с другими семьями, имеющими такую же проблему, а также оказывать поддержку и взаимопомощь нуждающимся родственникам.

#### **7. Психологическое консультирование и психологическая коррекция отсроченных реакций на травматический стресс.**

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) – непсихотическая отсроченная реакция на травматический стресс.

Способность пациента рассказывать о травме прямо пропорциональна способности терапевта эмпатически выслушивать этот рассказ. Любой признак отвержения или обесценивания воспринимается пациентом как неспособность терапевта оказать ему помощь.

Фундаментальное правило терапии ПТСР: принимать тот темп работы и самораскрытия пациента, который он сам предлагает.

Наиболее разрушено доверие у жертв насилия (изнасилование, пытки).

Терапевт должен быть интеллектуально и эмоционально готов столкнуться со злом и трагедийностью окружающего мира;

Слишком сильная эмоциональная реакция терапевта так же вредна, как и слишком слабая.

Сверхидентификация – крайняя позиция терапевта, связанная с фантазиями спасения или мести и обусловленная избытком эмпатии. В результате этого терапевт может выйти за пределы профессионального общения с пациентом. Принимая на себя роль товарища по несчастью или борьбе, он существенно ограничивает свои возможности стимулировать у пациента корригирующий эмоциональный опыт.

#### **Тема 4. Практика дистанционного психологического консультирования.**

##### **1. Индивидуальное, групповое и семейное консультирование, психологическое консультирование и психологическая коррекция отсроченных реакций на травматический стресс.**

В современной науке термин «принцип» используется, как правило, в значениях «исходное положение», «руководство к действию», «кратко сформулированная теория, определяющая характер деятельности» и т. п. Для профессиональной деятельности важно знать как общие, так и специфические принципы консультирования. В данном случае речь идет о профессиональных требованиях, которые должны соблюдаться при выполнении данной работы.

К общим принципам, собственно общепрофессиональным требованиям, чаще всего относят:

- гуманность,
- субъектность,
- реалистичность,
- психологическую безопасность,
- анонимность,
- активность,
- разграничение личных и профессиональных отношений.

К специфическим принципам, заданным как своеобразием концептуальной позиции консультанта, так и особенностями решаемых им задач, относят ряд конкретных правил, применение которых дает определенные гарантии безопасности консультанта и клиента.

#### **Тема 5. Супервизии практики дистанционного консультирования.**

## **1. Цели и задачи супервизорского сопровождения.**

Супервизия – форма и способ сопровождения, коррекции и развития специалистов помогающих профессий и собственно помогающих организаций в целом, как саморазвивающихся инновационных систем, призванная реализовывать стандарты в области политики качества предоставляемых социальных услуг. Супервизия это наблюдение более опытного коллеги за работой психолога, терапевта, преподавателя, обсуждение сильных и слабых сторон, исправление возникших ошибок. В этом случае супервизию можно рассматривать как систему профессиональной поддержки специалистам помогающих профессий.

Цель: повышение качества проведения психотерапии, подготовка профессионалов в области психотерапии

Супервизия это наблюдение более опытного коллеги за работой психолога, терапевта, преподавателя, обсуждение сильных и слабых сторон, исправление возникших ошибок. В этом случае супервизию можно рассматривать как систему профессиональной поддержки специалистам помогающих профессий.

Задачи супервизии делятся на две группы.

Клинико-психотерапевтические (организационные) задачи:

- помощь в организации лечебного процесса
- коррекция психотерапевтического контракта
- определение согласованности проводимой работы, мишеней психотерапии и формирования индивидуальной психотерапевтической программы

Собственно психотерапевтические (содержательные) задачи:

- концептуализация процесса и содержания психотерапии во время встречи (в данном случае). Результатом является появление целостного понимания сути возникшей сложности, особенностей пациента и его страдания, проводимой психотерапии у супервизируемого
- профилактика эмоционального сгорания за счет поддержки и разделения ответственности за психотерапевтический случай. Результатом является изменения эмоционального фона супервизируемого по окончании супервизионной сессии (чаще с тревожного на радостный)
- обучение супервизируемого выполнению конкретных психотерапевтических действий на примере представленного случая.

Для достижения цели супервизор реализует следующие задачи (частные задачи):

1. Проанализировать личность профессионала социальной сферы по параметру его ресурсности для профессиональной самореализации в избранной сфере: мотивы выбора, ресурсы для выбора и развития (акме), скрытые компенсации и контрпереносы, ограничения в личностном развитии в связи с профессией; совместимость (тропность) человека и профессии, проекции из сферы родительских интроектов;

2. Сформировать карьерограммы специалистов в качестве индивидуальной (самостоятельной) системы и в качестве сотрудника помогающей организации, органически включенного в структуру ее работы и развития;

3. Проанализировать формирование и развитие инновационного, динамического и уникального стиля профессионального поведения экологичного для специалиста, клиента и организационной культуры, как инструмента системы менеджмента качества в помогающей организации;

4. Способствовать развитию рефлексивной культуры (рефлексивных способностей) профессионала способного анализировать, осмысливать и реструктурировать собственные профессиональные интеракции с позиций их успешности и профессиональных ошибок, рассматривая их как способы управления качеством предоставления специальных (социальных) услуг;

5. Способствовать методологической, методической и технологической компетенции специалиста социальной сферы и систем его профессионального развития;

6. Предпринять, как самостоятельной единице к движению на уровень 5 - этапа, как

одного из пиков развития профессиональной компетентности, а также как член саморазвивающейся организации;

7. Оказывать помощь организации как целостной системы в процессах планирования, контроля и повышения качества предоставляемых услуг, а также инициирование процессов ее саморазвития в изменяющейся среде и в противостоянии с различными социальными вызовами;

8. Способствовать необходимой взаимосвязи между супервизией, развитием и обучением специалиста с его личностной динамикой, социально-экономической успешностью и включенностью в общеорганизационные процессы.

Основной задачей супервизора является сформировать профессиональные навыки у начинающего специалиста. Формирование навыков является возможным после первичной оценки. Супервизор, совместно с начинающим специалистом должен провести оценку и идентифицировать его сильные и слабые стороны, опыт на момент начала супервизии, уровень присутствующих ключевых навыков и разработать цели для их усовершенствования.

Ключевые профессиональные навыки должны быть четко определены, а для формирования этих навыков должны использоваться методы моделирования, тренировки и обратной связи. Супервизор может демонстрировать, каким образом выполняются те или иные профессиональные действия, направить на чтение соответствующей литературы, наблюдать за специалистом и предоставлять обратную связь, а также предоставлять возможности для развития самостоятельного мышления и решения проблем.

Для оценки продвижения специалиста супервизором должны быть разработаны системы оценки и мониторинга, а результаты данной оценки должны предоставляться начинающему специалисту в заранее predeterminedенные периоды времени. Также на постоянной основе супервизором должна предоставляться обратная связь в устном или письменном виде в соответствии с рекомендациями.

## **2. Специфика профессиональной ситуации начинающих консультантов**

Первое обращение за психологической помощью – сложный процесс и трудный шаг для клиента, поскольку обращение клиента к психологу – это кульминационный момент, завершающий этап самостоятельного совладания клиента со своей проблемой. Это первая точка, в которой клиент переходит от одинокого самоисследования и самопомощи к совместности и признает необходимость другого человека.

Клиническая практика выявляет большое количество интроектов, оправдывающих избегание помощи: «ты уже большой», «не выноси сор из избы», «нужно быть сильным» и так далее. Некоторые интроекты связаны с псевдоинформированностью потенциальных клиентов о содержании работы практического психолога: «обратился за помощью – значит, ты психически неполноценен», «будешь ходить к психологу – станешь зависимым от него, не сможешь справляться сам».

Ориентации на интроекты в ситуации обращения за помощью провоцирует у клиента переживания стыда, смущения, неловкости, отражающие восприятие его самого как «неправильно поступающего», «не справившегося», «слабого» и «беспомощного». Слабое осознание самого интроекта и вытеснение фонового переживания вызывают очевидное напряжение, взволнованность, которые можно зарегистрировать как телесный феномен, а также некоторую формальность изложения проблемы (в частности, текст клиента звучит так, будто он был уже кому-то рассказан, или был подготовлен).

Анализ первых встреч с клиентами, впервые обратившимися к специалисту, показывает следующее. Во-первых, клиенты формулируют желаемый результат в терминах действия или поступка: «я хочу сдать экзамен», «я хочу выйти замуж», «не знаю, как поступит со свекровью» и так далее. Будучи ориентированными на результат, клиенты при этом мало осознают и мало представляют себе процесс, который его предвещает. Они воспринимают и описывают себя как некий объект, с которым психолог будет совершать «правильные» действия (которым он обучен), продвигающие клиента (по замыслу психолога) к нужному результату.

Восприятие себя как объекта манипулирования проявляется в готовности клиента предоставлять психологу дополнительную информацию о себе («Я Вам все рассказываю, чтобы

Вам было понятно, какой Я и чтобы Вы точно выбрали, что со мной делать»), в чрезмерной открытости, неожиданной для встречи с незнакомым человеком, которым является при первой встрече психолог.

### **3. Виды и формы супервизий.**

Выделяют эффективные и неэффективные супервизорские стили.

К эффективным стилям относят:

1) Ориентированный на решение проблемы: фокусировка на структурированном, целенаправленном и тщательном подходе к супервизии.

2) Межличностно-сензитивный: фокусировка на отношениях между супервизором и супервизируемым; поддержка взаимодействия, обращение к потребностям во взаимоотношениях.

3) Располагающий стиль, который характеризуется теплом, помощью, дружеским поведением, поддержкой и открытостью по отношению к супервизируемому.

К неэффективным стилям относят:

1) Аморфный стиль. Характеризуется недостаточной ясностью в отношении супервизии и связанных с ней надежд социального работника, а также малой структурированностью и руководством.

Не структурирующий ситуацию супервизор не помогает новичку-супервизируемому удовлетворить потребность в руководстве. Супервизор должен признавать потребности начинающих в руководстве и действовать в соответствии с ними.

2) Неподдерживающий стиль характеризуется холодностью, отчужденностью, а иногда и враждебностью. Подобный супервизор нередко приписывает проблемы супервизии сопротивлению супервизируемого, забывая о своём участии в проблеме. Поддержка супервизируемого является важным элементом его развития в супервизорских отношениях. Супервизируемый специалист, который чувствует недостаток поддержки и избыток критики, в ответ начинает проявлять защитное поведение и демонстрирует различные формы сопротивления. В рамках супервизорских отношений супервизируемый не является ответственным за регулирование этих отношений. Это ответственность супервизора.

3) Терапевтический стиль. Супервизор склонен приписывать событиям в терапии значение личных проблем супервизируемого. У специалистов обычно не возникает проблем, когда им говорят, что они делают что-то не верно. Гораздо большей проблемой для них является ситуация, когда причиной терапевтических неудач супервизор считает личностные проблемы самого специалиста. Супервизируемым не нравятся попытки супервизора скорректировать эти проблемы в лечебной манере прямо во время сессии.

Для диагностики стилей авторы Висконсинского тренингового проекта по супервизии предложили краткий перечень характеристик, относящихся к тому или иному стилю. Эти характеристики были основаны на работе Фриденда и Варда, где выделились стили: ориентированный на решение проблемы, межличностно-сензитивный, располагающий. Данные стили в методике имели следующие характеристики:

- ориентированный на решение проблемы – целенаправленный, ясный, конкретный, практичный, структурированный, оценивающий, предписывающий, дидактичный, тщательный, сфокусированный;

- межличностно-сензитивный – опекающий, обладающий восприимчивостью, интуицией, рефлексией, креативностью, ресурсностью, терапевтичностью, высокой вовлеченностью;

- располагающий – приятный в общении, дружелюбный, гибкий, открытый, позитивный, внушающий доверие, проявляющий тепло и поддержку (см. приложение Б).

Каждая из характеристик в методике оценивается по семибалльной шкале, что позволяет по сумме баллов выявить преобладающий стиль.

Далее рассмотрим типы супервизии.

1) Наставническая супервизия – супервизор концентрируется на образовательной функции, помогая обучающемуся исследовать работу с клиентами, а кто-то другой в рабочем окружении супервизируемого осуществляет поддержку и направляющую функцию

2) Обучающая супервизия – хотя ударение остается на образовательной функции и супервизируемый оказывается в роли ученика, это может быть студент-психолог (соц. педагог, соц. работник) на практике или обученный психолог (соц. педагог, соц. работник), ведущий индивидуальный работу с клиентами, в отличие от наставнической супервизии, в этом случае супервизор несет частичную ответственность за работу супервизируемого с клиентами, и поэтому отчетливо заметна его направляющая, нормативная роль.

3) Направляющая супервизия – супервизор является в то же самое время и начальником супервизируемого. Как и в обучающей супервизии, в этом случае супервизор отвечает за работу супервизируемого с клиентами, но отношения субординации между ними более выражены.

4) Консультирующая супервизия – в этом варианте ответственность за выполнение работы принадлежит супервизируемому, но он может консультироваться по некоторым вопросам со своим супервизором, который является либо его учителем, либо администратором. Такая форма подходит для опытных квалифицированных специалистов.

#### **4. Персональный экзистенциальный анализ: работа с вытесненными негативными переживаниями консультанта, владение необходимыми знаниями об основных направлениях клинико-психологических вмешательств и их теоретической обоснованности;**

«Персональный экзистенциальный анализ» (ПЭА) возник из экзистенциального анализа Франкла благодаря теоретическим размышлениям, опыту применения феноменологии и интроспекции. ПЭА представляет собой результат стремления создать поддающийся методическому описанию способ применения антропологии Франкла к конкретному человеку и его жизненным обстоятельствам. Основными понятиями ПЭА являются «личность» и «экзистенция» – психотерапевтическая или педагогическая работа фокусируется на личности как основе экзистенции. Речь идет о том, чтобы актуализировать аутентичное бытие личностью и помочь ему проявиться в экзистенции. При этом главной целью является достижение открытости личности по отношению к миру и установлению взаимобмена с миром. До осуществления экзистенции следует обнаружить запрос, обращенный к личности в конкретной ситуации, а «экзистенцией» жизнь становится только благодаря личностным ответам на запросы и предложения ситуаций. ПЭА, таким образом, является подлинным экзистенциальным анализом в традиции Франкла, привносящим в нее форму и метод практического применения. Благодаря этому экзистенциальный анализ становится применимым также и в тех случаях, когда осуществление экзистенции не происходит гладко и встречается с препятствиями. Следует отметить, что термин «анализ» здесь не совсем корректен, даже если говорить, как это делал Франкл, о «пограничном» случае анализа. Процедура применения метода в гораздо большей степени является синтезом («психосинтезом», если воспользоваться термином Ассаджиоли), однако и понятие «синтез» также не является адекватным, потому что духовное, будучи одновременно отграниченным и связанным, скрытым и видимым, представляет собой нерасчленимую целостность. Итак, «персональный экзистенциальный анализ» представляет собой попытку сделать экзистенциальный анализ Франкла антропологической концепцией, применимой на практике. Это, в свою очередь, позволяет эмпирически проверить теорию. С точки зрения теории науки, ПЭА как метод психотерапии ставит перед собой задачу привнести в терапию духовное – то измерение, которым в общей психотерапии обычно пренебрегают, недооценивая его значение. Для экзистенциального психотерапевта ПЭА преследует ещё одну цель: практическая процедура, которая выводится из теории, должна быть прозрачна благодаря последовательности конкретных шагов. Подробная методическая структура ни в коем случае не отрицает интуицию терапевта или педагога – определенные правила и формализованные процедуры, напротив, освобождают чистую интуицию и импровизацию, как этого требует логотерапия Франкла. Методическая структура делает экзистенциальный анализ более удобным в использовании и более легко усваиваемым, благодаря чему можно ожидать повышения его эффективности. И, наконец, от подробной методической структуры можно ожидать, что она поможет прояснить, когда и как следует использовать отдельные



терапевтические техники.

**5. Культура психогигиены консультанта: предотвращение возникновения «синдрома выгорания», необходимость проработки собственного травматического опыта, групповой и семейной психотерапии, психологической коррекции отсроченных реакций на травматический стресс.**

Психогигиена психолога – это направление психологии здоровья, в котором изучаются и применяются мероприятия, направленные на сохранение, поддержание и укрепление психического здоровья психологов. Психогигиена психолога в свою очередь тесно связана с медицинской психологией, социологией, педагогикой, психотерапией, психопрофилактикой.

Именно психопрофилактика будет нас интересовать в свете часто задаваемых студентами вопросов относительно психологических аспектов начала практической деятельности. Несмотря на наличие значительного количества сайтов, дающих советы начинающему психологу, и специалистов, занимающихся маркетингом психологических услуг и коучингом, естественная для нового этапа в жизни тревога студентов и молодых специалистов побуждает их к поиску информации и поддержки.

Среди мероприятий психопрофилактики для начинающих психологов следует выделять следующие:

1) обретение профессиональной идентичности психолога. В отличие от традиционных медицинских процедур лечения изменения в процессе психологического консультирования не столь очевидны, следовательно, начинающему психологу труднее увидеть как сам процесс воздействия, так и его результаты. Поэтому веру в свои терапевтические возможности он обретает постепенно, шаг за шагом, проходя через периоды серьёзных сомнений и тревог. Кроме того, сама терапевтическая ситуация представляет собой серьёзный вызов не только профессиональным, но и личным качествам начинающего специалиста. Поэтому обретение профессиональной идентичности является важной частью профессионального становления психологов.

2) знание о трудностях начинающего психолога и способах их преодоления. Известно, что психогигиена – это «часть общей гигиены, разрабатывающая мероприятия по сохранению и укреплению нервно-психического здоровья человека. Психогигиена тесно связана с психопрофилактикой, главная цель которой – устранение факторов, вредно отражающихся на психике человека, и использование факторов, положительно на нее влияющих». Ниже выясним, какие существуют факторы, а иначе говоря – трудности, связанные в представлении своей профессии начинающими психологами.

3) правила психопрофилактики и самоподдержки начинающего психолога. Существует ряд общих правил, которым необходимо следовать психологу не только для того, чтобы соблюдать экологию работы с клиентом, но, как можно заметить в их содержании, требуют от специалиста внимательного отношения к собственным потребностям и предполагают творческий способ их удовлетворения. К таким правилам обычно относят заботу о собственной сытости (поскольку мысли о еде будут доминировать над мыслями о клиенте), сексуальной удовлетворенности (так как велика вероятность контрпереноса, а также проецирования проблем психолога на клиента), ясном состоянии сознания (речь идет о необходимости полноценного сна, недопустимости приема психоактивных веществ и алкоголя).

## **2. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### **Тема 1. Введение в дистанционное психологическое консультирование**

План:

1. Виды консультирования на дистанции: телефонное консультирование, консультирование по почте, типы психологических услуг в Интернет.
2. Особенности синхронного и асинхронного консультирования.
3. Преимущества и недостатки дистанционного консультирования.
4. Этические принципы оказания психологических услуг на дистанции.

### **Тема 2. Процессуальная модель дистанционного консультирования.**

План:

6. Предварительный этап консультирования: знакомство клиента с предоставляемыми услугами через сайт. Процедура регистрации на консультацию.
7. Процесс консультирования: установление контакта, установление отношений. Три уровня консультативных отношений.
8. Выбор метода консультирования.
9. Завершающий этап консультирования: подведение итогов и конкретизация самостоятельных действий клиента.
10. Владение необходимыми знаниями об основных направлениях клинико-психологических вмешательств и их теоретической обоснованности;
11. Работа в парах с письменными обращениями клиентов по различным темам по выбору студента. Составление ответа на обращение с соблюдением требований процессуальной модели. Анализ проведенной работы.

### **Тема 3. Специальные темы дистанционного консультирования.**

План:

1. Виды кризисов личности.
2. Экзистенциально-аналитическая помощь при кризисных состояниях.
3. Суицидальность как реакция на ценностный кризис.
4. Распознавание диссимуляции при принятом решении о суициде.
5. Дистанционное консультирование при эндогенной депрессии и шизофрении.
6. Консультирование родственников психически больных людей.
7. Психологическое консультирование и психологическая коррекция отсроченных реакций на травматический стресс.

### **Тема 4. Практика дистанционного психологического консультирования.**

План:

1. Самостоятельная практика дистанционного консультирования: телефонное консультирование, интернет-консультирование в офф-лайн режиме, интернет-консультирование в реальном времени, консультирование по Skype. владение необходимыми знаниями об основных направлениях клинико-психологических вмешательств;
2. Отработка умения квалифицированно осуществлять клинико-психологическое вмешательство в целях профилактики, лечения, реабилитации и развития; способность и готовность к индивидуальной, групповой и семейной психотерапии, психологическому консультированию и психологической коррекции отсроченных реакций на травматический стресс.

### **Тема 5. Супервизии практики дистанционного консультирования.**

План:

1. Цели и задачи супервизорского сопровождения.
2. Специфика профессиональной ситуации начинающих консультантов.
3. Виды и формы супервизий.
4. Персональный экзистенциальный анализ: работа с вытесненными негативными переживаниями консультанта, владение необходимыми знаниями об основных направлениях клинико-

психологических вмешательств и их теоретической обоснованности;

5. Культура психогигиены консультанта: предотвращение возникновения «синдрома выгорания», необходимость проработки собственного травматического опыта, групповой и семейной психотерапии, психологической коррекции отсроченных реакций на травматический стресс.

### **3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ**

Практические занятия имеют целью оказать помощь студентам в усвоении наиболее важных и сложных тем курса, а также способствовать выработке у студентов умений и навыков. Для наиболее плодотворного проведения занятий студентам необходимо самостоятельно заранее (дома), до аудиторных занятий, изучить учебную литературу и подготовить краткие ответы на теоретические вопросы соответствующей темы. При подготовке к занятиям рекомендуется использовать конспекты лекций, учебники, методические указания по курсам, учебные пособия, которыми можно пользоваться и на практических занятиях. Особое значение имеют конспекты лекций, поскольку, учебная литература не успевает отразить его развитие, а на лекциях дается самый важный и новый материал.

На практических занятиях заслушиваются и обсуждаются также доклады и рефераты студентов, подготовленные ими по соответствующим вопросам, согласованным предварительно с преподавателем.

Тематика практических занятий представлена в Рабочей программе.

Для успешного проведения практических занятий с творческой дискуссией нужна целенаправленная предварительная подготовка студентов. Студенты получают от преподавателя конкретные задания на самостоятельную работу в форме проблемно сформулированных вопросов, которые потребуют от них не только поиска литературы, но и выработки своего собственного мнения, которое они должны суметь аргументировать и защищать (отстаивать свои умозаключения и аргументировано отвергать противоречащие ему мнения своих коллег). Практическое занятие в сравнении с другими формами обучения требует от студентов высокого уровня самостоятельности в работе с литературой, инициативы, а именно:

- умение работать с несколькими источниками;
- осуществить сравнение того, как один и тот же вопрос излагается различными авторами;
- сделать собственные обобщения и выводы.

Все это создает благоприятные условия для организации дискуссий, повышает уровень осмысления и обобщения изученного материала.

В процессе практического занятия идет активное обсуждение, дискуссии и выступления студентов, где они под руководством преподавателя делают обобщающие выводы и заключения. В ходе практического занятия студент учится публично выступать, видеть реакцию слушателей, логично, ясно, четко, грамотным литературным языком излагать свои мысли, приводить доводы, формулировать аргументы в защиту своей позиции. На практическом занятии каждый студент имеет возможность критически оценить свои знания, сравнить со знаниями и умениями их излагать других студентов, сделать выводы о необходимости более углубленной и ответственной работы над обсуждаемыми проблемами.

В ходе практического занятия каждый студент опирается на свои конспекты, сделанные на лекции, собственные выписки из учебников, первоисточников, статей, периодической литературы, нормативного материала. Практическое занятие стимулирует у студента стремление к совершенствованию своего конспекта, желание сделать его более информативным, качественным. При проведении практических занятий реализуется принцип совместной деятельности студентов. При этом процесс мышления и усвоения знаний более эффективен в том случае, если решение задачи осуществляется не индивидуально, а предполагает коллективные усилия. Поэтому практическое занятие эффективно тогда, когда проводится как заранее подготовленное совместное обсуждение выдвинутых вопросов каждым участником занятия. При этом приветствуется общий поиск ответов группой, возможность раскрытия и обоснования различных точек зрения у студентов. Такие занятия обеспечивают контроль усвоения знаний студентами. Готовясь к практическому занятию, студенты должны:

1. Познакомиться с рекомендуемой преподавателем литературой;
2. Рассмотреть различные точки зрения по изучаемой теме, используя все доступные

источники информации;

3. Выделить проблемные области и неоднозначные подходы к решению поставленных вопросов;

4. Сформулировать собственную точку зрения;

5. Предусмотреть возникновение спорных хозяйственных ситуаций при решении отдельных вопросов и быть готовыми сформулировать свой дискуссионный вопрос.

3. Методические рекомендации по подготовке докладов и сообщений на практические занятия

*При подготовке докладов или сообщений* студент должен правильно оценить выбранный для освещения вопрос. При этом необходимо правильно уметь пользоваться учебной и дополнительной литературой. Значение поисков необходимой литературы огромно, ибо от полноты изучения материала зависит качество научно-исследовательской работы. Самый современный способ провести библиографический поиск – это изучить электронную базу данных по изучаемой проблеме.

Доклад – вид самостоятельной работы, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, приучает критически мыслить. Подготовка доклада требует от студента большой самостоятельности и серьезной интеллектуальной работы. Она включает несколько этапов и предусматривает длительную, систематическую работу студентов и помощь преподавателей по мере необходимости:

составляется план доклада путем обобщения и логического построения материала доклада;

подбираются основные источники информации;

систематизируются полученные сведения путем изучения наиболее важных научных работ по данной теме, перечень которых, возможно, дает сам преподаватель;

делаются выводы и обобщения в результате анализа изученного материала, выделения наиболее значимых для раскрытия темы доклада фактов, мнений разных ученых и требования нормативных документов.

К докладу по укрупненной теме могут привлекаться несколько студентов, между которыми распределяются вопросы выступления. Обычно в качестве тем для докладов преподавателем предлагается тот материал учебного курса, который не освещается в лекциях, а выносится на самостоятельное изучение студентами. Поэтому доклады, сделанные студентами на практических занятиях, с одной стороны, позволяют дополнить лекционный материал, а с другой – дают преподавателю возможность оценить умения студентов самостоятельно работать с учебным и научным материалом.

Построение доклада, как и любой другой научной работы, традиционно включает три части: вступление, основную часть и заключение. Во вступлении обозначается актуальность исследуемой в докладе темы, устанавливается логическая связь ее с другими темами. В заключении формулируются выводы, делаются предложения и подчеркивается значение рассмотренной проблемы.

При проведении практических занятий методом развернутой беседы по отдельным вопросам может выступить заранее подготовленное сообщение. Сообщения отличаются от докладов тем, что дополняют вопрос фактическим или статистическим материалом. Необходимо выразить свое мнение по поводу поставленных вопросов и построить свой ответ в логической взаимосвязи с уже высказанными суждениями. Выполнения определенных требований к выступлениям студентов на семинарах являются одним из условий, обеспечивающих успех выступающих.

Среди них можно выделить следующие:

взаимосвязь выступления с предшествующей темой или вопросом.

раскрытие сущности проблемы.

методологическое значение исследуемого вопроса для научной, профессиональной и практической деятельности.

*Порядок организации самостоятельной работы студентов.*

Самостоятельная работа студентов по дисциплине предполагает:  
самостоятельный поиск ответов и необходимой информации по предложенным вопросам;  
выполнение заданий для самостоятельной работы;  
изучение теоретического и лекционного материала, а также основной и дополнительной литературы при подготовке к практическим занятиям, научным дискуссиям, написании докладов;

самостоятельное изучение отдельных вопросов, не рассматриваемых на практических занятиях, по перечню, предусмотренному в методической разработке курса;  
подготовка к контрольным работам по темам, предусмотренным программой курса;

*Алгоритм самостоятельной работы студентов:*

1 этап – поиск в литературе и изучение теоретического материала на предложенные преподавателем темы и вопросы;

2 этап – осмысление полученной информации из основной и дополнительной литературы, освоение терминов и понятий, механизма решения задач;

3 этап – составление плана ответа на каждый вопрос или алгоритма решения задачи.

Для того чтобы практические занятия приносили максимальную пользу, необходимо помнить, что только после усвоения лекционного материала с определенной точки зрения (а именно с той, с которой он излагается на лекциях) он будет закрепляться на практических занятиях как в результате обсуждения и анализа лекционного материала, так и с помощью решения проблемных ситуаций, задач. При этих условиях студент не только хорошо усвоит материал, но и научится применять его на практике, а также получит дополнительный стимул для активной проработки лекции.

#### 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа студентов является обязательной для каждого студента, а её объём определяется учебным планом. Формы самостоятельной работы студентов определяются содержанием учебной дисциплины, степенью подготовленности студентов.

Самостоятельная работа – одна из важнейших форм овладения знаниями. Самостоятельная работа включает многие виды активной умственной деятельности студента: слушание лекций и осмысленное их конспектирование, глубокое изучение источников и литературы, консультации у преподавателя, написание реферата, подготовка к семинарским занятиям, экзаменам, самоконтроль приобретаемых знаний и т.д.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание уделяя целям и задачам, структуре и содержанию курса.

Студентам рекомендуется получить в научной библиотеке университета учебную литературу по дисциплине, необходимую для эффективной работы на всех видах аудиторных занятий, а также для самостоятельной работы по изучению дисциплины.

Теоретический материал курса становится более понятным, когда дополнительно к прослушиванию лекции и изучению конспекта, изучаются и книги. Легче освоить курс, придерживаясь одного учебника и конспекта. Рекомендуется, кроме «заучивания» материала, добиться состояния понимания изучаемой темы дисциплины. С этой целью рекомендуется после изучения очередного параграфа выполнить несколько простых упражнений на данную тему. Кроме того, очень полезно мысленно задать себе следующие вопросы (и попробовать ответить на них): о чем этот параграф?, какие новые понятия введены, каков их смысл?, что даст это на практике?

При организации самостоятельной работы студенты особое внимание должно уделяться анализу учебно-методической литературы по дисциплине.

Процесс организации самостоятельной работы студентов включает в себя следующие этапы:

1. Подготовительный (определение целей, составление программы, подготовка методического обеспечения, подготовка оборудования).

2. Основной (реализация программы, использование приемов поиска информации, усвоения, переработки, применения, передачи знаний, фиксирование результатов, самоорганизация процесса работы).

3. Заключительный (оценка значимости и анализ результатов, их систематизация, оценка программы и приемов работы, выводы о направлениях оптимизации труда).

Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются:

формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);

написание эссе;

подготовка к практическим занятиям, их оформление;

составление аннотированного списка статей из соответствующих журналов по отраслям знаний (педагогических, психологических, методических и др.);

подготовка рецензий на статью, пособие;

выполнение микроисследований;

подготовка практических разработок;

выполнение домашних заданий в виде решения отдельных задач, проведения типовых расчетов, расчетно-компьютерных и индивидуальных работ по отдельным разделам содержания дисциплин и т.д.;

компьютерный текущий самоконтроль и контроль успеваемости на базе электронных обучающих и аттестующих тестов.

Процесс организации самостоятельной работы студентов включает в себя следующие

этапы:

подготовительный (определение целей, составление программы, подготовка методического обеспечения, подготовка оборудования);

основной (реализация программы, использование приемов поиска информации, усвоения, переработки, применения, передачи знаний, фиксирование результатов, самоорганизация процесса работы);

заключительный (оценка значимости и анализ результатов, их систематизация, оценка эффективности программы и приемов работы, выводы о направлениях оптимизации труда).

*Деятельность студентов по формированию и развитию навыков учебной самостоятельной работы.*

В процессе самостоятельной работы студент приобретает навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Выполняя самостоятельную работу под контролем преподавателя студент должен:

– освоить минимум содержания, выносимый на самостоятельную работу студентов и предложенный преподавателем в соответствии с Государственными образовательными стандартами высшего образования (ГОС ВО/ГОС СПО) по данной дисциплине.

– планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем.

– самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой преподавателя.

– выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе студентов.

*студент может:*

– сверх предложенного преподавателем (при обосновании и согласовании с ним) и минимума обязательного содержания, определяемого ГОС ВО/ГОС СПО по данной дисциплине:

– самостоятельно определять уровень (глубину) проработки содержания материала;

– предлагать дополнительные темы и вопросы для самостоятельной проработки;

– в рамках общего графика выполнения самостоятельной работы предлагать обоснованный индивидуальный график выполнения и отчетности по результатам самостоятельной работы;

– предлагать свои варианты организационных форм самостоятельной работы;

– использовать для самостоятельной работы методические пособия, учебные пособия, разработки сверх предложенного преподавателем перечня;

– использовать не только контроль, но и самоконтроль результатов самостоятельной работы в соответствии с методами самоконтроля, предложенными преподавателем или выбранными самостоятельно.

Самостоятельная работа студентов должна оказывать важное влияние на формирование личности будущего специалиста, она планируется студентом самостоятельно. Каждый студент самостоятельно определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным содержанием по каждой дисциплине. Он выполняет внеаудиторную работу по личному индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, времени и других условий.

#### ***Общие рекомендации по организации самостоятельной работы***

1. Отдых не предполагает обязательного полного бездействия со стороны человека, он может быть достигнут простой переменной дела. В течение дня работоспособность изменяется. Наиболее плодотворным является *утреннее время (с 8 до 14 часов)*, причем максимальная работоспособность приходится на период с 10 до 13 часов, затем *послеобеденное* - (с 16 до 19 часов) и *вечернее* (с 20 до 24 часов). Очень трудный для понимания материал лучше изучать в начале каждого отрезка времени (лучше всего утреннего) после хорошего отдыха. Через 1-1,5 часа нужны перерывы по 10-15 мин, через 3-4 часа работы отдых должен быть



продолжительным – около часа. Составной частью научной организации умственного труда является овладение техникой умственного труда. Физически здоровый молодой человек, обладающий хорошей подготовкой и нормальными способностями, должен, будучи студентом, отдавать *учению 9-10 часов в день* (из них 6 часов в вузе и 3-4 часа дома). Любой предмет нельзя изучить за несколько дней перед экзаменом. Если студент в году работает систематически, то он быстро все вспомнит, восстановит забытое. Если же подготовка шла аврально, то у студента не будет даже общего представления о предмете, он забудет все сданное.

2. Чтобы выполнить весь объем самостоятельной работы, необходимо заниматься по 3-5 часов ежедневно. Начинать самостоятельные внеаудиторные занятия следует с первых же дней семестра, пропущенные дни будут потеряны безвозвратно, компенсировать их позднее усиленными занятиями без снижения качества работы и ее производительности невозможно. Первые дни семестра очень важны для того, чтобы включиться в работу, установить определенный порядок, равномерный ритм на весь семестр.

3. Ритм в работе – это ежедневные самостоятельные занятия, желательно в одни и те же часы, при целесообразном чередовании занятий с перерывами для отдыха. Вначале для того, чтобы организовать ритмичную работу, требуется сознательное напряжение воли. Как только человек втянулся в работу, принуждение снижается, возникает привычка, работа становится потребностью. Если порядок в работе и ее ритм установлены правильно, то студент изо дня в день может работать, не снижая своей производительности и не перегружая себя. Правильная смена одного вида работы другим позволяет отдыхать, не прекращая работы.

Следует правильно организовать свои занятия по времени: 50 минут – работа, 5-10 минут – перерыв; после 3 часов работы перерыв – 20-25 минут. Иначе нарастающее утомление повлечет неустойчивость внимания. Очень существенным фактором, влияющим на повышение умственной работоспособности, являются систематические занятия физической культурой. Организация активного отдыха предусматривает чередование умственной и физической деятельности, что полностью восстанавливает работоспособность человека.

### **Рекомендации по работе с литературой**

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги. Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой – это всегда большая экономия времени и сил.

Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода).

Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались.

Различают два вида чтения; первичное и вторичное. *Первичное* – это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах. После него не должно остаться ни одного непонятого олова. Содержание не всегда может быть понятно после первичного чтения.

Задача *вторичного* чтения полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым).

### *Правила самостоятельной работы с литературой.*

Как уже отмечалось, самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания. Основные советы здесь можно свести к следующим:

- Составить перечень книг, с которыми Вам следует познакомиться; «не старайтесь запомнить все, что вам в ближайшее время не понадобится, – советует студенту и молодому ученому Г. Селье, – запомните только, где это можно отыскать».
- Сам такой перечень должен быть систематизированным (что необходимо для семинаров,

что для экзаменов, что пригодится для написания курсовых и дипломных работ, а что Вас интересует за рамками официальной учебной деятельности, то есть что может расширить Вашу общую культуру...).

- Обязательно выписывать все выходные данные по каждой книге (при написании курсовых и дипломных работ это позволит очень сэкономить время).

- Разобраться для себя, какие книги (или какие главы книг) следует прочитать более внимательно, а какие – просто просмотреть.

- При составлении перечней литературы следует посоветоваться с преподавателями и научными руководителями (или даже с более подготовленными и эрудированными сокурсниками), которые помогут Вам лучше сориентироваться, на что стоит обратить большее внимание, а на что вообще не стоит тратить время...

- Естественно, все прочитанные книги, учебники и статьи следует конспектировать, но это не означает, что надо конспектировать «все подряд»: можно выписывать кратко основные идеи автора и иногда приводить наиболее яркие и показательные цитаты (с указанием страниц).

- Если книга – Ваша собственная, то допускается делать на полях книги краткие пометки или же в конце книги, на пустых страницах просто сделать свой «предметный указатель», где отмечаются наиболее интересные для Вас мысли и обязательно указываются страницы в тексте автора (это очень хороший совет, позволяющий экономить время и быстро находить «избранные» места в самых разных книгах).

- Если Вы раньше мало работали с научной литературой, то следует выработать в себе способность «воспринимать» сложные тексты; для этого лучший прием – научиться «читать медленно», когда Вам понятно каждое прочитанное слово (а если слово незнакомое, то либо с помощью словаря, либо с помощью преподавателя обязательно его узнать), и это может занять немалое время (у кого-то – до нескольких недель и даже месяцев); опыт показывает, что после этого студент каким-то «чудом» начинает буквально заглатывать книги и чуть ли не видеть «сквозь обложку», стоящая это работа или нет...

- «Либо читайте, либо перелистывайте материал, но не пытайтесь читать быстро... Если текст меня интересует, то чтение, размышление и даже фантазирование по этому поводу сливаются в единый процесс, в то время как вынужденное скорочтение не только не способствует качеству чтения, но и не приносит чувства удовлетворения, которое мы получаем, размышляя о прочитанном», – советует Г. Селье.

- Есть еще один эффективный способ оптимизировать знакомство с научной литературой – следует увлечься какой-то идеей и все книги просматривать с точки зрения данной идеи. В этом случае студент (или молодой ученый) будет как бы искать аргументы «за» или «против» интересующей его идеи, и одновременно он будет как бы общаться с авторами этих книг по поводу своих идей и размышлений... Проблема лишь в том, как найти «свою» идею...

Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того на сколько осознанна читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Выделяют **четыре основные установки в чтении научного текста**:

1. Информационно-поисковый (задача – найти, выделить искомую информацию)
2. Усваивающая (усилия читателя направлены на то, чтобы как можно полнее осознать и запомнить, как сами сведения, излагаемые автором, так и всю логику его рассуждений)
3. Аналитико-критическая (читатель стремится критически осмыслить материал, проанализировав его, определив свое отношение к нему)
4. Творческая (создает у читателя готовность в том или ином виде – как отправной пункт для своих рассуждений, как образ для действия по аналогии и т.п. – использовать суждения автора, ход его мыслей, результат наблюдения, разработанную методику, дополнить их, подвергнуть новой проверке).

С наличием различных установок обращения к научному тексту связано существование и

нескольких **видов чтения**:

1. Библиографическое – просматривание карточек каталога, рекомендательных списков, сводных списков журналов и статей за год и т.п.;

2. Просмотровое – используется для поиска материалов, содержащих нужную информацию, обычно к нему прибегают сразу после работы со списками литературы и каталогами, в результате такого просмотра читатель устанавливает, какие из источников будут использованы в дальнейшей работе;

3. Ознакомительное – подразумевает сплошное, достаточно подробное прочтение отобранных статей, глав, отдельных страниц, цель – познакомиться с характером информации, узнать, какие вопросы вынесены автором на рассмотрение, провести сортировку материала;

4. Изучающее – предполагает доскональное освоение материала; в ходе такого чтения проявляется доверие читателя к автору, готовность принять изложенную информацию, реализуется установка на предельно полное понимание материала;

5. Аналитико-критическое и творческое чтение – два вида чтения близкие между собой тем, что участвуют в решении исследовательских задач. Первый из них предполагает направленный критический анализ, как самой информации, так и способов ее получения и подачи автором; второе – поиск тех суждений, фактов, по которым или в связи с которыми, читатель считает нужным высказать собственные мысли.

Из всех рассмотренных видов чтения основным для студентов является изучающее – именно оно позволяет в работе с учебной литературой накапливать знания в различных областях. Вот почему именно этот вид чтения в рамках учебной деятельности должен быть освоен в первую очередь. Кроме того, при овладении данным видом чтения формируются основные приемы, повышающие эффективность работы с научным текстом.

#### ***Основные виды систематизированной записи прочитанного:***

1. Аннотирование – предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения;

2. Планирование – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала;

3. Тезирование – лаконичное воспроизведение основных утверждений автора без привлечения фактического материала;

4. Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора;

5. Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.

Конспект – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.

#### ***Методические рекомендации по составлению конспекта***

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;

2. Выделите главное, составьте план;

3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;

4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.

5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности,

отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля.

Овладение навыками конспектирования требует от студента целеустремленности, повседневной самостоятельной работы.

*Рекомендации по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины*

В течение дня работоспособность изменяется. Наиболее плодотворным является *утреннее время (с 8 до 14 часов)*, причем максимальная работоспособность приходится на период с 10 до 13 часов, затем *послеобеденное* – (с 16 до 19 часов) и *вечернее* (с 20 до 24 часов). Очень трудный для понимания материал лучше изучать в начале каждого отрезка времени (лучше всего утреннего) после хорошего отдыха. Через 1-1,5 часа нужны перерывы по 10-15 мин, через 3-4 часа работы отдых должен быть продолжительным - около часа.

Составной частью научной организации умственного труда является овладение техникой умственного труда.

Физически здоровый молодой человек, обладающий хорошей подготовкой и нормальными способностями, должен, будучи студентом, отдавать *учению 9-10 часов в день* (из них 6 часов в вузе и 3-4 часа дома). Любой предмет нельзя изучить за несколько дней перед экзаменом. Если студент в году работает систематически, то он быстро все вспомнит, восстановит забытое. Если же подготовка шла аврально, то у студента не будет даже общего представления о предмете, он забудет все сданное.

Чтобы выполнить весь объем самостоятельной работы, необходимо заниматься по 3-5 часов ежедневно.

Тематика заданий для самостоятельной работы представлена в Рабочей программе.

## 5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Вебер В. Важные шаги к помогающему диалогу Программа тренинга, основанная на практическом опыте/ Перевод с англ. С.М. Адамовой. Под общей редакцией В.Е. Кагана и Е.С. Креславского. - СПб.: РАТЭПП, 1998. – 41с.

Забродин Ю.М. Психологическое консультирование: учебное пособие / Ю.М. Забродин, В.Э. Пахальян. –Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018 – 286с.

Королева Н.Н. Психосемантические методы диагностики личности: учебно-методическое пособие/ Королева Н.Н. – СПб.: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2012. – 6с.

Линде Н.Д. Психологическое консультирование. Теория и практика: учебное пособие для студентов вузов/ Линде Н.Д.– М.: Аспект Пресс, 2013. – 272с.

Мальцева Т.В. Профессиональное психологическое консультирование: учебное пособие/ Мальцева Т.В., Реуцкая И.Е. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 143с.

Меновщиков В.Ю. Психологическая помощь в сети интернет / В.Ю.Меновщиков. – М., 2007. – 178с.

Методы социальной психологии в психологическом консультировании: учебно-методическое пособие / под ред. Н.С. Минаевой. - Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2012. – 128 с.

Моховиков А.Н.Телефонное консультирование / А.Н.Моховиков /под ред. и с предисловием В.Е.Кагана. – М.: Смысл, 2001. – 494с.

Олифинович, Н.И. Индивидуальное психологическое консультирование: Теория и практика / Н.И. Олифинович. – Минск: Тесей, 2005. – 264 с.

Пахальян В.Э. Психологическое консультирование: учебное пособие/ Пахальян В.Э. – Саратов: Вузовское образование, 2015. – 311с.

Петрушин С.В. Мастерская психологического консультирования / Петрушин С.В. – М.: Пер Сэ, 2003. – 144с.

Психологическое консультирование онлайн №1. Научно-практический журнал[Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sdo.mgaps.ru/books/K7/M8/file/4.pdf>

Хачатурян С.Д. Психологические условия эффективности функционирования «Телефонов Доверия». Учебно-методическое пособие. – Владимир, 2000. – 177 с.

Старшенбаум, Г.В. Энциклопедия начинающего психолога / Г.В. Старшенбаум. – Ростов н/Д.: Феникс, 2013. – 347 с.

Черкасова, Г. Архетип раненого целителя / Г. Черкасова // Интеграция: профессиональная лига практикующих психологов. – 2014. – Режим доступа: [http://ligapsihologov.ru/05\\_1\\_10\\_ranenij\\_tselitel.html](http://ligapsihologov.ru/05_1_10_ranenij_tselitel.html)