

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

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### **Индивидуальное консультирование**

Направление подготовки «(37.03.01) Психология»

Направленность «Организационная и консультативная психология»

Квалификация выпускника: бакалавр

**Кострома,  
2020**

Рабочая программа дисциплины "Индивидуальное консультирование" разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (Приказ Минобрнауки России от 07.08.2014 № 946 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриат). Зарегистрировано в Минюсте России 15.10.2014 № 34320)

Разработал: Каменский Петр Игоревич, ассистент каф. общей и социальной психологии психологии



Рецензент Сапоровская М.В., д.пс.н., профессор

**ПРОГРАММА УТВЕРЖДЕНА:**

На заседании кафедры Общей и социальной психологии  
Протокол заседания кафедры №11 от 29.04.2020



Заведующий кафедрой: Сапоровская Мария Вячеславовна, д.пс.н., профессор

**ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА:**

На заседании кафедры Общей и социальной психологии  
Протокол заседания кафедры №18 от 26.05.2021



Заведующий кафедрой: Сапоровская Мария Вячеславовна, д.пс.н., профессор

**ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА:**

На заседании кафедры Общей и социальной психологии  
Протокол заседания кафедры №17 от 25.05.2022



Заведующий кафедрой: Сапоровская Мария Вячеславовна, д.пс.н., профессор

**ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА:**

На заседании кафедры Общей и социальной психологии  
Протокол заседания кафедры №14 от 19.04.2023



Заведующий кафедрой: Сапоровская Мария Вячеславовна, д.пс.н., профессор

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

Учебная программа "Индивидуальное консультирование" представляет собой системное изложение основных вопросов по теории и практике изучаемого предмета.

Своевременное обнаружение и разрешение психологических проблем имеет большое значение как для общего эмоционального благополучия отдельно взятой личности, так и для профилактики возникновения возможных психологических, личностных, психосоматических нарушений в целом. С этой целью создаются различные психологические службы, в том числе индивидуальные консультативные кабинеты. Соответственно, достаточно остро стоит вопрос о необходимости комплексной подготовки специалистов данного профиля.

В данном учебном курсе раскрывается сущность консультативного процесса, его специфика, основные подходы в психологическом консультировании, сложившиеся в отечественной и зарубежной психологии.

Учебный курс призван вооружить студентов профессиональными знаниями в области психологического консультирования, сформировать умение пользоваться полученными теоретическими знаниями на практике, выработать способность ориентироваться в условиях развития науки и практики с целью определения собственной позиции, отношения к психолого-педагогической, социальной проблематике, актуализировать процесс личностной рефлексии студента.

Дисциплина «Индивидуальное консультирование» призвана сформировать у студентов компетенции, связанные с оказанием базовых процедур оказания различных видов психологической помощи индивидуальному субъекту.

*Цель дисциплины:* формирование знаний, начальных умений и навыков организации и проведения психологического консультирования. Атрибутивной составляющей курса является приобретение обучающимися первичного опыта в освоении приемов постановки и решения психологических проблем, формирования у студентов таких навыков как эмпатическое слушание, формирование доверительных отношений с клиентом, учет индивидуальных особенностей личности.

Для реализации поставленной цели в процессе преподавания данной дисциплины решаются следующие задачи:

1. Помочь студентам в усвоении научного понимания основ анализа психологических проблем, выдвижения гипотез, проектирования экспериментальных ситуаций, овладение методами психологического измерения и интерпретации результатов исследования.
2. Научить решению практических задач адекватной психологической оценки личности и конструированию эффективных средств вынесения объективного психологического заключения о научно обоснованных индивидуальных особенностях человека в процессе консультационной работы или в ситуации управления организацией.
3. Овладение студентами средствами адаптации и применения психологических методик; вооружения их систематизированными знаниями в области теории и практики консультирования; воспитание у студентов устойчивого интереса к совершенствованию навыков психологического анализа гуманитарных проблем; формирования и развития профессиональной компетентности в области решения задач психологической работы, связанных с познанием, пониманием и объяснением разнообразных психических ситуаций, складывающихся в практике консультирования и управления и связанных с человеческим фактором.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- современные теоретические концепции, служащие основанием для прикладной психологии;
- классификацию психологических методов анализа и измерения в психологии, их возможности и ограничения;
- основы и особенности выдвижения психологических гипотез и их проверки; - нормативные требования к разработке, адаптации и использованию методик, структуру исследовательского процесса, принципы психологического исследования и интерпретации данных;
- профессиональные требования к психологу-экспериментатору;
- основные источники и возможности появления ошибок и искажений, присущих методам исследования личности, деятельности, группы, организации, системы управления, пути и способы их недопущения и компенсации;

**Уметь:**

- ориентироваться в современных научных концепциях практической психологии, личности и группы, самостоятельно анализировать их методологические и теоретические основы в целях определения и выбора адекватных методов для конкретного психологического исследования проблемы;
- при планировании и психологическом изучении личности и группы соблюдать необходимые организационно-методические и моральноэтические требования и нормы;
- применять стандартные исследовательские методики; - учитывать влияние внешних факторов;

**Владеть:**

- планирования, организации и проведения психологической консультации; - оптимального выбора и разработки методов диагностики;
- оценки степени применимости конкретных методик, выбора наиболее адекватных методик анализа и разрешения психологических проблем;
- разработки психологически обоснованных рекомендаций персоналу и руководителям групп и организаций;

**Освоить компетенции:**

ПК 1 способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности;

ПК 3 способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий;

ПК 9 способность к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях.

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина относится к дисциплинам по выбору части учебного плана. Изучается в 8 - ом семестре при очной форме обучения с итоговой формой контроля в 8-ом семестре.

Изучение дисциплины основывается на ранее освоенных дисциплинах/практиках: введение в профессию, антропология, анатомия цнс, нейрофизиология, психофизиология, основы психогенетики, основы нейропсихологии, психология развития и возрастная психология, введение в клиническую психологию, специальная психология, основы

патопсихологии, психодиагностика и практикум по психодиагностике, социальная психология здоровья, психология общения и межличностных отношений, проблемы психологии самоорганизации, социально-психологический тренинг, общая психокоррекция, психологическое консультирование и др., а также на навыках и опыте, полученном в рамках практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности.

Изучение дисциплины является основой для прохождения преддипломной практики и изучения основ геронтопсихологии.

Изучение дисциплины тесно взаимосвязано с освоением дисциплин "Методы психологического воздействия" и "Самоопределение и профессиональная ориентация обучающихся" и является им сопутствующей.

#### **4. Объем дисциплины**

##### **4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических (астрономических) часов и виды учебной работы**

| Виды учебной работы,                     | Очная форма            |
|--|------------------------|
| Общая трудоемкость в зачетных единицах   | 3                      |
| Общая трудоемкость в часах               | 108                    |
| Аудиторные занятия в часах, в том числе: |                        |
| Лекции                                   | 10                     |
| Практические занятия                     | 20                     |
| Лабораторные занятия                     |                        |
| Самостоятельная работа в часах           | 78                     |
| Форма промежуточной аттестации           | Экзамен<br>(8 семестр) |

##### **4.2. Объем контактной работы на 1 обучающегося**

| Виды учебных занятий | Очная форма |
|----------------------|-------------|
| Лекции               | 10          |
| Практические занятия | 20          |
| Лабораторные занятия |             |
| Консультации         | 2,5         |
| Зачет/зачеты         |             |
| Экзамен/экзамены     | 0,35        |
| Курсовые работы      |             |
| Курсовые проекты     |             |
| Всего                | 32,85       |

#### **5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам), с указанием количества часов и видов занятий**

##### **5.1 Тематический план учебной дисциплины (для очной формы обучения)**

| № | Название раздела, темы  | Всего з.е/час | Аудиторные занятия |        |      | Самостоятельная работа |
|---|---|---------------|--------------------|--------|------|------------------------|
|   |   |               | Лекц.              | Практ. | Лаб. |                        |
| 1 | Права и обязанности психолога-консультанта. Профессиональная подготовка психолога | 8             | 2                  |        |      | 6                      |
| 2 | Этические нормы.  | 8             | 2                  |        |      | 6                      |
| 3 | Этапы работы практического психолога  | 12            | 2                  | 4      |      | 6                      |
| 4 | Диагностический этап в работе консультанта  | 10            |                    | 4      |      | 6                      |
| 5 | Подбор адекватных методов для работы с клиентом<br>Коррекционный этап.            | 12            | 2                  | 4      |      | 6                      |
| 6 | Особенности личности клиента. Типологии в работе консультанта.                    | 12            | 2                  | 4      |      | 6                      |
| 7 | Завершающий этап индивидуального консультирования                                 | 10            |                    | 4      |      | 6                      |
| 8 | Подготовка к экзамену   | 36            |                    |        |      | 36                     |
|   | Всего   | 108           | 10                 | 20     |      | 78                     |

## 5.2. Содержание:

### **ТЕМА 1. Права и обязанности психолога-консультанта. Профессиональная подготовка психолога**

Выбор проблематики консультирования, возрастных групп и методов работы. Границы деятельности практического психолога: разграничение сфер деятельности психолога, психиатра, психотерапевта. Установление четких временных рамок и периодичности консультационных часов. Значение домашних заданий для достижения наибольшей эффективности в работе над запросом. Отношение к рекомендациям клиенту. Необходимость создания комфортной обстановки для клиента в ходе работы. Организация рабочего места психолога-консультанта. Конфиденциальность и атмосфера доверия. Установление раппорта. Основные приемы для установления доверительных, открытых отношений. Толерантное отношение к клиенту. Основные качества практического психолога. Профессиональная подготовка. Базовое психологическое образование и дополнительное послевузовское образование психолога-практика. Сертификация по различным направлениям психотерапии. Участие в супервизорских группах.

## **ТЕМА 2. ЭТИЧЕСКИЕ НОРМЫ.**

Уважение фундаментальных прав и достоинства человека. Забота о благополучии клиента, компетентность, честность. Запрет на двойные отношения. Ответственность перед клиентом. Принцип конфиденциальности. Доброжелательное и безоценочное отношение к клиенту. Ориентация на нормы и ценности клиента. Информирование клиента о целях исследования, о диагностических и психотерапевтических методах, используемых в работе. Доступный язык для клиента. Принцип добровольности.

## **ТЕМА 3. ЭТАПЫ РАБОТЫ ПРАКТИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА**

**Диагностический этап.** Основные задачи первой консультации. Определение запроса клиента. Перевод запроса клиента на психологический язык. Диагностика индивидуальных особенностей клиента. Заключение контракта, согласие клиента на использование различных психологических методов, обоснование выбранных методов со стороны психолога, совместное обсуждение хода дальнейшей работы, ориентация на сотрудничество. Определение границ деятельности практического психолога, обсуждение ожидаемых результатов. Ответственность сторон.

**Коррекционный этап.** Выбор адекватных методов для психологической работы с данным клиентом. Специфика работы с различными типами акцентуированных личностей. Психологические приемы, упражнения и домашние задания, применяемые в практике психолога-консультанта. Упражнения, способствующие развитию навыков саморегуляции, повышению уровня мотивации в различных видах деятельности.

**Завершающий этап.** Обсуждение результатов консультирования, изменений, к которым привела работа с психологом.

## **ТЕМА 4. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЭТАП В РАБОТЕ КОНСУЛЬТАНТА**

Запрос клиента. Соответствие запроса профессиональным рамкам деятельности психолога. Установление раппорта, доверительных отношений. Создание психологически комфортной атмосферы для клиента в ходе консультационной деятельности. Перевод запроса клиента на психологический язык. Согласование с клиентом методов работы. Обсуждение диагностических приемов, тестов, проективных методов для исследования личности. Разграничение сфер деятельности психолога, психиатра и психотерапевта.

## **ТЕМА 5. ПОДБОР АДЕКВАТНЫХ МЕТОДОВ ДЛЯ РАБОТЫ С КЛИЕНТОМ КОРРЕКЦИОННЫЙ ЭТАП.**

Исследование индивидуальных особенностей и ожиданий клиента. Выбор методов в соответствии с личностными особенностями и уровнем готовности клиента к психологической работе. Специфика работы с различными возрастными группами. Использование различных методов в индивидуально-личностном, семейном, педагогическом и деловом консультировании. Краткосрочное, долгосрочная и экстренная формы работы практического психолога.

Особенности работы психолога в зависимости от особенностей личности клиента. Психастенический тип акцентуации и специфика работы психолога при работе с такими клиентами. Использование методов рациональной психотерапии, приемов декатастрофизации, децентрализации и др. для снижения уровня тревожности и неуверенности. Истероидный тип акцентуации, основные методы работы: использование психодраматических упражнений, обучение методам и приемам управления эмоциями. Шизоидная акцентуация

## **ТЕМА 6. ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ КЛИЕНТА. ТИПОЛОГИИ В РАБОТЕ КОНСУЛЬТАНТА.**

Характерологические особенности личности. Типологии характера по К.Леонгарду; Нэнси МакВильямс, Личко. Основные типологии, методы диагностики и способы работы на коррекционном этапе. Целесообразность использования рациональных методов психотерапии, патогенетической (реконструктивной) психотерапии (В.Н.Мясищев),

игровых методов, использования терапевтической метафоры, приемов гештальт терапии, НЛП и др. Техника рефрейминга.

## **ТЕМА 7. ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП ИНДИВИДУАЛЬНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

Завершение работы над запросом. Подведение итогов консультационной работы с клиентом. Анализ изменений, которые произошли в жизни клиента. Переосмысление отношения к своим проблемам и жизненным ситуациям у клиента. Новые навыки, которые могут использоваться в дальнейшей жизни. Планы на дальнейшую работу.

### **6. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

#### **6.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине**

*Для очной формы обучения*

| <b>№ п/п</b> | <b>Раздел (тема) дисциплины</b>   | <b>Задание</b>   | <b>Методические рекомендации по выполнению задания</b>  | <b>Часы</b> | <b>Форма контроля</b>          |
|--------------|---|--|---|-------------|--------------------------------|
| 1.           | Права и обязанности психолога-консультанта. Профессиональная подготовка психолога | Написать эссе по проблеме «Психолог глазами клиента».  | Студентам предлагается написать эссе в виде краткого анализа-дискуссии, в котором в виде проблемных суждений описать ситуации наиболее часто встречающиеся в практике консультирования и частные случаи (исходя из анализа научных и практических материалов) | 6           | Проверка психологического эссе |
| 2.           | Этические нормы.  | Работа в микрогруппах: изготовить и защитить плакат на тему "Ресурсы для разрешения этических проблем",                                      | Плакат должен отражать способы разрешения этических проблем с использованием различных ресурсов психолога - консультанта. В плакате студентам стоит отразить принципы консультирования, достоинства и недостатки ресурсов.                                    | 6           | Защита авторских плакатов      |
| 3.           | Этапы работы практического психолога  | - Работа в творческих группах<br>- Просмотреть 5 серий сериала «Понять, простить» и проанализировать с точки зрения этапов работу психолога- | На основе литературных учебных источников выписать этапы работы психолога и на основе просмотренного фильма проанализировать их выполнимость и реалистичность   | 6           | Представление докладов         |



|    |  |  |  |   |   |
|----|--|--|--|---|---|
|    |  | консультанта (на примерах).  |  |   |   |
| 4. | Диагностический этап в работе консультанта                             | Понаблюдать за особенностями установления в реальной жизни первичного контакта   | Студентам предлагается определить на основе наблюдения условия эффективности установления консультативного контакта, для этого сперва необходимо разработать схему наблюдения  | 6 | Дискуссия на материале сделанных студентами отчётов наблюдений  |
| 5. | Подбор адекватных методов для работы с клиентом<br>Коррекционный этап. | Написать проект проведения психологической консультации по заданному запросу, сделать подбор адекватных методов. Описать коррекционный этап.   | На основе материала практических занятий отработать формулировку и проверку консультативных гипотез в парах, можно использовать примеры из собственной жизни, можно из фильмов или описанной в источниках практики.  | 6 | Защита проектов   |
| 6. | Особенности личности клиента.<br>Типологии в работе консультанта.      | Отработать приемы и техники психологического консультирования на 2-3 реальных консультативных ситуациях  | Предлагается работать в микрогруппах, назначить супервизора, консультанта и клиента и поочередно отработать приемы и техники психологического консультирования с последующим анализом эффективности работы в каждом случае, выявлением проблемных зон и особенностей личности клиента. | 6 | Психологический театр<br><br>Оценка аналитических работ студентов<br>Блиц-опрос студентов на практическом занятии |
| 7. | Завершающий этап индивидуального консультирования                      | Выявить проблемную область в своей учебной группе, составить план психологической консультативной работы и провести консультацию – работа в микрогруппах.<br><br>Написать эссе на тему «Проблема | Методом фокус-групп выявить проблемную область в своей учебной группе, затем разбиться на рабочие микрогруппы и составить план психологической помощи.<br><br>В эссе необходимо отразить трудности   | 6 | Студенческая взаимопроверка на практическом занятии<br><br>Проверка эссе<br>Дискуссия                             |

|  |                       |  |  |      |                |
|--|-----------------------|--|--|------|----------------|
|  |                       | завершения консультационного процесса» | завершения консультационного процесса и чем они обусловлены. Описать способы завершения. |      |                |
|  | Подготовка к экзамену |  | Повтор и отработка пройденного материал, решение психологических задач                   | 36 ч | Взаимопроверка |

## 6.2. Тематика и задания для практических занятий

### **Тема 1. Этапы работы практического психолога**

1. Профессиональная подготовка консультанта.
2. Принципы организации работы психолога-консультанта.
3. Сравнительный анализ консультирования, психотерапии и коучинга.
4. Индивидуально-личностное, семейное, педагогическое и деловое консультирование.
5. Этические нормы в работе практического психолога.

### **Тема 2. Диагностический этап в работе консультанта**

Цель: выявить уровень знаний студентов стандартизированных и проективных методов диагностики личности.

Основные понятия: методы изучения личности, диагностика эмоционального состояния, уровня самоактуализации, направленности личности, методы профессиональной диагностики и профессиональной ориентации, изучение межличностных отношений.

1. Методы диагностики личности. Проективные методы изучения личности. Особенности проективного интервью. Стандартизированные методы: измерение уровня самоактуализации личности (САТ).
2. Диагностика направленности личности. Ценностные ориентации.
3. Кара профессиональных интересов и профессиональной направленности.
4. Опросник способности к самоуправлению в общении.
5. Тест описания поведения личности в конфликтной ситуации.
6. Диагностические методы исследования супружеских отношений.

### **Тема 3. Подбор адекватных методов для работы с клиентом Коррекционный этап.**

1. Процедуры и техники консультативного процесса.
2. Технологические принципы психологического консультирования.
3. Приемы, помогающие психологу-консультанту снять излишнюю напряженность у клиента в начале разговора с ним.
4. Приемы, с помощью которых можно успокоить клиента в начале разговора с ним.
5. Приемы психологической вербальной поддержки клиента.

### **Тема 4. Особенности личности клиента. Типологии в работе консультанта.**

1. Индивидуальные особенности клиента, важность их учета в психологическом консультировании.
2. Типы клиентов. Трудные клиенты. Консультирование тревожных клиентов, клиентов с реакциями страха и фобиями, враждебно настроенных и агрессивных клиентов, «немотивированных» клиентов, клиентов, предъявляющих завышенные требования, плачущих клиентов, истерических, параноидальных, асоциальных личностей, клиентов с психосоматическими расстройствами, клиентов с депрессией.

### **Тема 5. Завершающий этап индивидуального консультирования.**

1. Понятие о результативности психологического консультирования.
2. Факторы, влияющие на успешность консультативного процесса.
3. Факторы, снижающие результативность консультативного процесса.
4. Критерии оценки результатов психологического консультирования. Необходимость обсуждения с самим клиентом признаков и способов оценивания итогов психологического консультирования перед началом и после завершения.
5. Возможные итоги психологического консультирования: положительные, отрицательные, неопределенные, отсроченные. Вероятные причины отрицательных результатов психологического консультирования.

## **7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### Основная литература

1. Мальцева, Т.В. Профессиональное психологическое консультирование : учебное пособие / Т.В. Мальцева, И.Е. Реуцкая. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 144 с. - Библиогр.: с. 126-131. - ISBN 978-5-238-01702-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117055>
2. Якиманская, И.С. Психологическое консультирование : учебное пособие / И.С. Якиманская, Н.Н. Биктина ; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2015. - 230 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1253-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364901>

### Дополнительная литература

1. Елизаров, Андрей Николаевич. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования : учеб. пособие : рекомендовано УМО / Елизаров, Андрей Николаевич. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Ось-89, 2007. - 352 с. - ISBN 978-5-98534-621-3 : 156.03. 3
2. Немов, Роберт Семенович. Психологическое консультирование : учебник / Р. С. Немов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Юрайт, 2011. - 575, [1] с. - (Серия "Основы наук"). - Библиогр.: с. 514. - ISBN 978-5-9916-1321-7 : 308.99. 1
2. Хухлаева, Ольга Владимировна. Основы психологического консультирования и психологической коррекции : [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / О. В. Хухлаева ; Междунар. акад. наук пед. образования. - 7-е изд., стер. - М. : Академия, 2011. - 202, [2] с. - (Высшее профессиональное образование. Психология). - ISBN 978-5-7695-8076-5 : 151.80.

## **1. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

ЭБС «Университетская библиотека online»; путь доступа: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru);  
Электронные библиотечные системы:

1. ЭБС «Университетская библиотека online»
2. ЭБС «Znaniium»

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

Для освоения дисциплины необходимы учебные аудитории, оснащенные учебной мебелью и доской (меловой, флипчатом), тренинговый зал, комплект мультимедиа-оборудования, видео-техника. Программное обеспечение не требуется