

Учреждение образования  
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Ректор учреждения образования  
«Белорусский государственный  
экономический университет»

\_\_\_\_\_ В.Ю. Шутилин

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

Регистрационный №УД \_\_\_\_\_ /уч.

**ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ**  
Учебная программа учреждения высшего образования по учебной  
дисциплине для специальности 1-23 01 04 «Психология»

2020

Учебная программа составлена на основе ОСВО 1-23 01 04 - 2013, утвержденного 30.08. 2013 № 88

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

*Е.С. Макеева*, доцент кафедры педагогики и психологии учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет», кандидат психологических наук, доцент.

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

*Е.Л. Касьяник*, проректор по учебной работе учреждения образования «Республиканский институт профессионального образования», кандидат психологических наук, доцент.

*А.А. Бородуля*, заведующий кафедрой философии учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет», кандидат философских наук, доцент.

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой педагогики и психологии учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет»  
(протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2020 г.)

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет»  
(протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2020 г.)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа «Теория и практика психологической помощи» разработана для студентов учреждений высшего образования по специальности 1-23 01 04 «Психология» в соответствии с образовательным стандартом и учебным планом для данной специальности.

**Цель учебной дисциплины** усвоение студентами методологических основ психотерапии и консультирования, приобретение теоретических знаний и практических навыков в сфере оказания психологической помощи.

### **Задачи учебной дисциплины:**

- ознакомить с теоретическими аспектами, отражающими современные теории личности, причины формирования кризисных состояний, их диагностику и принципы достижения гармоничного психического состояния.
- сформировать представление о процессуальных основах психотерапии и психологического консультирования, принципах построения психотерапевтических отношений между клиентом и психотерапевтом, психологом-консультантом и клиентом;
- ознакомить с этическими и правовыми аспектами, обеспечивающими принципы построения самих взаимоотношений в процессе психотерапии и консультирования.

В результате изучения учебной дисциплины «Теория и практика психологической помощи» студенты должны

### **знать:**

- методологические и теоретические подходы к проблеме человеческого поведения;
- основные категории психотерапии и консультирования, используемые в различных психологических школах;
- особенности и закономерности протекания психических процессов, состояний и свойств личности в зависимости от применяемых методов психотерапии и консультирования;
- факторы детерминации человеческого поведения и деятельности в трудных жизненных ситуациях стрессогенного, фрустрационного, конфликтного и кризисного происхождения;
- характеристику основных методов психотерапии и психологического консультирования.

### **уметь:**

- использовать теоретические положения психотерапии и психологического консультирования как средство понимания процесса взаимодействия клиента и психолога;
- сопоставлять и анализировать научные основания различных психологических направлений психотерапии и консультирования;
- распознавать и объяснять причины возникновения кризисных состояний у человека;
- определять локализацию детерминант человеческого поведения в трудных жизненных ситуациях стрессогенного, фрустрационного, конфликтного и кризисного происхождения;
- находить различия в поведении в зависимости от типа проблемных областей в психике клиента.

***владеть:***

- использования знаний о психотерапии и психологическом консультировании в практике оказания психологической помощи людям;
- осуществлять прогнозирование развития кризисных состояний человека и оказывать ему психологическую помощь;
- оказывать психотерапевтическое воздействие на психику человека, а также, проводить консультативную беседу с клиентом.

Учебная дисциплина «Теория и практика психологической помощи» базируется на изучении учебных дисциплин «Физиологические основы поведения», «Общая психология», «Психология активности и поведения», «Психология личности» и «Психодиагностика».

В соответствии с учебным планом специальности 1-23 01 04 «Психология» учебная программа рассчитана на 218 часов для дневной формы получения высшего образования, из них аудиторных занятий - 106 часов. Распределение по видам занятий: лекций – 30 часов, практических занятий – 40 часов, семинарских занятий- 36 часов. Форма текущей аттестации – экзамен.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Тема 1. Цели и задачи психологического консультирования**

Психологическое консультирование («недирективная психотерапия») – это особый прием, ориентированный на изменение установок и особенностей реагирования конкретного индивида. Существенные отличия психологического консультирования от врачебной психотерапии и просветительского консультирования отражены в следующей таблице.

### **Тема 2. Психодинамические подходы в консультировании**

Консультирование с позиций психоанализа З.Фрейда.  
Консультирование с позиций аналитической психологии К.Г.Юнга.  
Консультирование с позиций индивидуальной психологии А.Адлера.  
Консультирование с позиций транзакционного анализа Э.Берна.  
Консультирование с позиций психосинтеза Р.Ассаджоли

### **Тема 3. Консультирование с позиций гуманистической психологии К.Роджерса**

Основные положения феноменологии К.Роджерса. Я-концепция. Тенденция актуализации - основной мотив жизни человека, определяющий его развитие. Потребность в позитивном внимании - основная врожденная потребность. Разнонаправленность данных составляющих личности и их влияние в формирование проблем и кризисов личности, и невротических симптомов, Механизм защиты от тревоги: а) выборочное восприятие положительных оценок себя в Я-концепции, б) их искажении, в) отказ от осознания отрицательных оценок себя.

Составляющие недирективной клиентцентрированной психотерапии. Основные этапы клиентцентрированной психотерапии. Беседа – основной психодиагностический метод и особенности ее проведения.

### **Тема 4. Консультирование с позиций гештальттерапии Ф.Перлза**

Структура сознания: а) внешняя, внутренняя, средняя зоны осознания; б) противоположности. Основная врожденная потребность - стремление к

созданию «законченных ситуаций» или «завершенных гештальтов. Переживание человеком завершенных незавершенных гештальтов

Равновесие между завершенными и незавершенными гештальтами как основа психического здоровья. Характеристика основных защит: интроекции, проекции, ретрофлексии, конфлюэнции, дефлексии.

Зрелость как состояние оптимального здоровья.

Цель психотерапии - завершение «незавершенного» гештальта» и формирование нового «незавершенного» гештальта. Формирование зрелой личности, способной самостоятельно решать свои проблемы. Психотерапевтические приемы в гештальт-терапии.

### **Тема 5. Консультирование с позиций экзистенциализма**

Особенности феноменологии экзистенциализма. Поиск и определение личностью смысла своего существования или придание своему существованию смысла – основная потребность личности. Интеллектуально-духовные, нравственные и эмоционально-волевые качества личности (вера, надежда, боль, одиночество, страдание, забота и тревога, любовь, страсть и др.) – как объект экзистенциального психологического консультирования.

«Становление» и «свободный выбор» личности как критерии психического здоровья. Причины экзистенциальных кризисов с точки зрения экзистенциалистов. Беседа – как психодиагностический прием в экзистенциальном психологическом консультировании.

Особенности экзистенциального консультирования Р.Мэя, И.Ялома, В.Франкла.

### **Тема 6. Консультирование с позиций когнитивной психологии А.Бека**

Представление А.Бека об обусловленности эмоциональных состояний человека особенностями его мышления. Представление об убеждениях, схемах и правилах. Восемь принципов когнитивной модели поведения. Когнитивные ошибки. Использование инструментария здравого смысла в норме. Особенности суждений и представлений о себе и окружающем мире у невротиков. Когнитивная модель расстройства: когнитивные элементы, когнитивные процессы, когнитивное содержание. Особенности психотерапевтического сотрудничества. Техники когнитивной терапии: распознавание неадаптивного мышления, заполнение пробелов, дистанцирование и децентрализация, проверка правильности умозаключений, изменение правил.

### **Тема 7. Консультирование с позиций В.Н.Мясищева-Б.Д.Корвасарского**

Представления В.Н.Мясищева о «условиях личности», «самой личности», «системе отношений личности». Представления В.Н.Мясищева об «исходе в болезнь» или формировании невротических состояний. Роль дефектов воспитания, формирующих специфическую систему отношений, в развитии невротических расстройств.

Изучение истории жизни - как основной метод исследования личности, ее системы отношений, и как основной психодиагностический метод. Основные особенности патогенетической психотерапии В.Н.Мясищева.

Развитие идей В.Н.Мясищева в работах Б.Д.Карвасарского. Особенности личностно-ориентированной (реконструктивной) психотерапии. Б.Д.Карвасарского. Три плоскости изменения личности: в личностно-ориентированной психотерапии. Б.Д.Карвасарского: когнитивная, эмоциональная и поведенческая и сбалансированное использование когнитивных, эмоциональных и поведенческих механизмов. Этапы личностно-ориентированной психотерапии: а) изучение личности индивида, б) осознание, в) коррекция нарушенных отношений личности. Формирование адекватного самосознания – как цель личностно-ориентированной психотерапии.

#### ***Тема 8. Теоретические аспекты процесса психологического консультирования***

Представления К.Роджерса о старых и новых подходах в психотерапии и консультировании. Основные принципы психологического консультирования как вида недирективной психотерапии. Представления К.Роджерса о целевых установках психологического консультирования и условиях формирования психотерапевтических отношений.

#### **Тема 9. Проблемы, возникающие перед консультантом в начале работы**

Основные вопросы, которые должен решить консультант в начале работы: а) находится ли клиент в состоянии стресса, б) хочет ли клиент получить помощь, в) находится ли индивид под контролем семьи, г) подходит ли клиент по возрасту, интеллекту и устойчивости.

#### **Тема 10. Основные условия для создания психотерапевтических отношений**

Чем является психологическое консультирование и чем не является. Особенности поведения консультанта при создании атмосферы психотерапевтических отношений.

#### **Тема 11. Типичные стадии психологического консультирования**

Человек обращается за помощью. Объяснение особенностей психологического консультирования. Эмоциональное высвобождение. Распознавания и принятия клиентом своих негативных чувств. Проявление позитивных чувств у клиент. Принятие консультантом позитивных чувств клиента. Самопонимание и самопринятие клиентом (инсайт). Определение клиентом возможных путей решения своей проблемы. Позитивная деятельность. Более полное и точное осмысление себя. Возрастание интеграции личности клиента. Завершение психологического консультирования.

### **Тема 12. Эмоциональное высвобождение**

Значение эмоционального высвобождения в психологическом консультировании. Особенности проведения процесса эмоционального высвобождения. Практические рекомендации К.Роджерса для стимулирования эмоционального высвобождения. Типичные ошибки консультанта при проведении процедуры эмоционального высвобождения.

### **Тема 13. Достижение инсайта**

Инсайт в психологическом консультировании. Инсайт как один из основных этапов психологического консультирования. Связь инсайта с эмоциональным высвобождением. Переживание инсайта клиентом. Значимость инсайта для клиента.

### **Тема 14. Заключительные стадии психотерапии**

Особенности поведения клиента на заключительных стадиях психологического консультирования. Инсайты, переживаемые клиентом на заключительных стадиях психологического консультирования. Особенности поведения психотерапевта на заключительных стадиях психологического консультирования.

### **Тема 15. Подготовка психолога-консультанта**

Зависимость эффективности психолога-консультанта от: а) личностных качества, б) знаний, навыков и опыта; в) образования; г) теоретических и системных взглядов консультанта; д) способность консультанта к таким смежным с консультированием видам деятельности, как непрерывное образование, супервизирование и пропаганда идей консультирования. Особенности личности психолога-консультанта. Особенности подготовки психолога-консультанта.

### **Тема 16. Этические аспекты психологического консультирования**

Неэтичные виды поведения в консультировании: нарушение конфиденциальности; а) завышение уровня профессиональной компетенции; б) пренебрежение своими обязанностями; в) претензии на компетенцию, которой не обладаешь; г) навязывание собственных ценностей клиенту; д)

попытка поставить клиента в зависимость; е) сексуальные действия с клиентом; ж) определенные конфликты интересов, такие как двойственные отношения; спорные финансовые договоренности.

Этические принципы психологического консультирования: а) принцип благоприятного воздействия (совершение добра и предотвращение вреда); б) принцип непричинения вреда (ненанесение ущерба); в) принцип автономности (уважение свободы выбора и самоопределения); г) принцип справедливости (честность); д) принцип точности (соблюдение или уважение обязательств).

### **Тема 17. Правовые аспекты консультирования**

Законы и правовые нормы регламентирующие взаимоотношения психолога-консультанта и клиента. Информировании клиентов об их правах. Правовые условия, в которых может быть нарушена конфиденциальность.

Правовые условия создания банка данных и хранения информации о клиентах. Принципы составления договора о проведении психологического консультирования. Правовые проблемы при консультировании отдельных групп населения: культурных меньшинств, детей, пожилых людей, лиц нестандартной сексуальной ориентации, представителей различных религиозных конфессий, заключенных. Экспертная деятельность психолога-консультанта.

### **Тема 18. Основные законы Республики Беларусь, регулирующие деятельность психолога-консультанта**

Конституция Республики Беларусь.

Закон Республики Беларусь «О защите прав потребителей».

Закон Республики Беларусь «О правах ребенка».



**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ»  
ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ 1-23 01 04 «ПСИХОЛОГИЯ»  
ДЛЯ ДНЕВНОЙ ФОРМЫ ПОЛУЧЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов						Иное	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Управляемая самостоятельная работа			
1	2	3	4	5	6	лк	сз (лз)	8	9
1	Цели и задачи психологического консультирования		2			2		[1,2,5.6]	Опрос, рефераты, дискуссия
2	Психодинамические подходы в консультировании	2	2	2			2	[1,2,6]	План-конспект семинара, кроссворд, пример домашнего задания по теме

3	Консультирование с позиций гуманистической психологии К.Роджерса	2	2	2			2	[1,5,6,9]	План-конспект семинара, презентация, обобщающая таблица
4	Консультирование с позиций гештальттерапии Ф.Перлза	2	2	2			2	[1,2,5]	План-конспект лекции, словарь понятий, презентация, тестовый контроль знаний
5	Консультирование с позиций экзистенциализма	2	2	2			2	[1,5,6]	Обобщающая таблица, тестовый контроль знаний, рубрикатор методики
6	Консультирование с позиций когнитивной психотерапии	2	2	2			2	[1,2,5]	Обобщающая таблица, тестовый контроль знаний, рубрикатор методики
7	Психотерапевтические позиции В.Н.Мясищевой-Б.Д.Корвасарского	2	2	2				[1,2,8.11]	Опорный конспект темы, кроссворд, презентация, тестовый контроль, рубрикатор методики

8	Теоретические аспекты процесса психологического консультирования	2	2	2			2	[1,2,8,11]	Опорный конспект темы, тестовый контроль, рубрикатор методики
9	Проблемы, возникающие перед консультантом в начале работы		2			2	2	[1,3,6,8]	Опорный конспект темы, тестовый контроль, рубрикатор методики
10	Основные условия для создания психотерапевтических отношений	2	2				2	[1,3,6,7]	План-конспект темы, словарь психологических понятий, обобщающая таблица, тестовый контроль знаний, рубрикатор
11	Типичные стадии психологического консультирования	2	2				2	[1,2,6]	Тестовый контроль знаний, рубрикатор методики
12	Эмоциональное высвобождение	2	2				2	[1,2,6]	Тестовый контроль знаний, рубрикатор методики
13	Достижение	2	2				2	[1,2,5,6]	Тестовый контроль

	инсайта								знаний, рубрикатор методики
14	Заключительные стадии психотерапии	2	2				2	[1,2,5, 11]	Опорный конспект, презентация, рубрикатор методики
15	Подготовка психолога-консультанта	2	2				2	[1,2,5,6]	Тестовый контроль знаний, рубрикатор методики
16	Этические аспекты психологического консультирования						2	[1,2,5,6]	Опорный конспект, презентация, рубрикатор методики
17	Правовые аспекты консультирования						2	[1,2,5,6]	Тестовый контроль знаний, рубрикатор методики
18	Основные законы Республики Беларусь,						2	[1,2,5,6]	Опорный конспект, презентация, рубрикатор методики

	регулирующие деятельность психолога- консультанта								
	<b>Всего часов</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	<b>14</b>		<b>4</b>	<b>32</b>		<b>Экзамен</b>

## **ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### ***Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине «Теория и практика психологической помощи»***

Самостоятельная работа студента по изучению учебной дисциплины является важным условием освоения учебного материала и формирования профессиональных знаний и навыков. В процессе самостоятельной работы студент развивает свои аналитические способности, навыки самоорганизации, вырабатывает привычку систематического чтения. При этом своевременная самостоятельная работа студента позволяет минимизировать затраты, в том числе и временные, по изучению учебного материала и добиваться прочного его усвоения.

Основные направления самостоятельной работы студентов:

1. ознакомление с программой учебной дисциплины
2. ознакомление со списком рекомендуемой литературы
3. изучение необходимой литературы по изучаемой теме и подбор дополнительной литературы
4. изучение специальной литературы по рассматриваемой на лекции и семинарском занятии проблематике
5. консультации у преподавателя
6. подготовка к семинарским занятиям по предложенному плану
7. подготовка к выполнению диагностических форм контроля
8. подготовка к экзамену.

## ЛИТЕРАТУРА

### Основная:

1. Айви, А. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, методики и техники / А. Айви. – М.: Класс, 2019. – 375 с.
2. Алешина, Ю. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование/ Ю. Алешина. – М.: Класс, 2017. – 208 с.
3. Глэддинг, С. Психологическое консультирование / С. Глэддинг. - СПб.: Питер, 2016. – 736 с.
4. Карвасарский, Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия/ Б.Д. Карвасарский. – СПб.: Питер, 2017. – 752 с.
5. Кочюнас, Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. – М.: Академический проект, 2017. – 240 с.
6. Нельсон-Джоунс, Р. Теория и практика консультирования / Р. Нельсон-Джоунс. – СПб.: Питер, 2016. – 464 с.
7. Олифирович, Н.И. Индивидуальное психологическое консультирование / Н.И. Олифирович. – Минск: Тессей, 2015. – 264 с.
8. Рудестам, К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / К. Рудестам. – М.: Класс, 2016. – 368 с.

### Дополнительная:

1. Гулдинг, М.М. Психотерапия нового решения. Теория и практика / М.М. Гулдинг, Р.Л. Гулдинг. – М.: Класс, 2017. - 288 с.
2. Гулина, М.А. Терапевтическая и консультативная психология / М.А. Гулина. – СПб.: Речь, 2015. – 352 с.
3. Меновщиков, В.Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями / В.Ю. Меновщиков. – М.: Смысл, 2015. – 182 с.
4. Мэй, Р. Искусство психологического консультирования / Р. Мэй. – М.: Класс, 2017. – 144 с.
5. Психотерапия: новейший справочник практического психолога / Сост. С.Л. Соловьева. – М.: АСТ; СПб: Сова, 2015. – 704 с.
6. Ромек, В.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В.Г. Ромек, В.А. Конорович, Е.И. Крукович. – СПб.: Питер, 2015. – 256 с.
7. Тодд, Дж. Основы клинической и консультативной психологии / Дж. Тодд, А.К. Богард. – СПб.: Сова; М.: ЭКСМО-Пресс, 2016. - 768 с.
8. Шнейдер, Л.Б. Основы консультативной психологии / Л.Б. Шнейдер. – М.: Изд-во Московского психолого-соц. института; Воронеж: ИПО «МОДЭК», 2015. – 352 с.

**ПРОТОКОЛ**  
**согласования учебной программы по изучаемой дисциплине**  
**с другими дисциплинами специальности**

Название дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
1	2	3	4
Социальное проектирование бизнес-структур	Кафедра экономической социологии		

## ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ УВО

на \_\_\_\_ / \_\_\_\_ учебный год

№ п/п	Дополнения и изменения	Основание

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры  
\_\_\_\_\_ (протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.)  
(название кафедры)

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ (ученая степень, ученое звание) \_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_ (И.О.Фамилия)

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета

\_\_\_\_\_ (ученая степень, ученое звание) \_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_ (И.О.Фамилия)

Заведующий кафедрой  
педагогике и психологии \_\_\_\_\_ А.А. Павильч