**Основы консультативной психологии, лекции и** **лабораторные занятия**

**(3 курс бакалавры направления «Психология»)**

**30.04.2020, 07.05.2020 - лабораторное занятие на тему 4, вопрос 2.2: «Социально-когнитивная теория»**

Вопросы для обсуждения

2. Когнитивно-бихевиоральное направление в консультировании.

2.2. Социально-когнитивная теория.

Перечень вопросов для самопроверки при

подготовке обсуждения темы «Социально-когнитивная теория»

1. Почему А. Бандура использует термин «социально-когнитивная теория» для определения предложенной им теоретической схемы?

2. Укажите пять человеческих когнитивных способностей, которые выделяет А. Бандура

3. Что означает термин «триадический взаимный детерминизм»?

4. Каковы функции научения через наблюдение?

5. Рассмотрите практическое научение с позиции социально-когнитивной теории.

6. В чем различие между мотиваторами биологического происхождения и мотиваторами когнитивного происхождения? Приведите примеры тех и других мотиваторов.

7. Опишите каждый из процессов саморегулирования поведения.

8. В чем различие между суждением о личной эффективности и ожиданием результата реакции? Проиллюстрируйте свой ответ одним или несколькими примерами.

9. Опишите источники информации об эффективности.

10. Какова роль когнитивной обработки в вынесении суждений о личной эффективности?

11. Как постановка целей влияет на поведение и самоэффективность?

Проверочная работа по теме «Социально-когнитивная теория»

1. Определите значимую деятельность или когнитивный навык, которым вы научились, наблюдая за поведением моделей. Опишите процессы, благодаря которым научение через наблюдение позволило приобрести данный навык.

2. Приведите примеры имеющихся у вас в настоящее время внутренних стандартов, которые являются:

а) функциональными при оказании вам помощи в регулировании поведения; б) дисфункциональными.

3. Приведите один или несколько примеров (из вашей собственной жизни), которые иллюстрировали бы различия между ожиданием эффективности и ожиданием результата.

4. Приведите пример (из собственной жизни) каждого из источников информации об эффективности.

5. Считаете ли вы, что моделирование через участие можно было бы применить к какой-нибудь вашей проблеме? Если это так, то каким образом это можно было бы сделать?

6. Как повлияли работы А. Бандуры на понимание вами вашей жизни?

Литература

1. Абрамова Г. С. Психологическое консультирование : Теория и опыт / Г. С. Абрамова. – Москва : Академия, 2000. – С. 103–112, 114–122.

2. Глэддинг С. Психологическое консультирование / С. Глэддинг. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – С. 247–281, 288–305, 308–341, 346–378.

3. Елизаров А. Н. Основы индивидуального и семейного психологического консуль-тирования / А. Н. Елизаров. – Москва : Ось-89, 2003. – С. 155–161.

4. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования / Р. Нельсон-Джоунс. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – С. 325–330, 337–350, 295–305.

5. Психологическая энциклопедия / [под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха]. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – С. 61–62, 297–302.

6. ЭБС Университетская библиотека. – <URL:http://biblioclub.ru>.

**11.05.2020, 25.05.20 - лекция на тему: «Специальные проблемы консультирования»**

Вопросы для изучения:

1. Консультирование тревожных клиентов
2. Консультирование враждебно настроенных и агрессивных клиентов
3. Особенности консультирования плачущих клиентов
4. Консультирование истерических личностей
5. Консультирование при переживании утраты

5.1.Консультирование в случае смерти близкого человека

5.2. Переживание утраты при разводе

6. Консультирование клиентов с депрессией и суицидными намерениями

Рекомендуемая литература:

1.Глэддинг С. Психологическое консультирование / С. Глэддинг. – СПб. : Питер, 2002. – 736 с.

2.Колесникова Г.И. Психологическое консультирование / Г.И. Колесникова. – Москва : Директ-Медиа, 2014. – 241 с. – <URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232825>

3.Кочюнас Р.Психологическое консультирование и групповая психотерапия : учебное пособие для высшей школы / Р. Кочюнас. – М. : Гаудеамус, 2005. – 462 с.

4.Красило А.И. Психологическое консультирование: проблемы, технологии : учеб. пособие / А.И. Красило. – Москва ; Воронеж : МПСИ : МОДЭК, 2007. – 502 с.

5.Линде Н.Д. Психологическое консультирование. Теория и практика : учеб. пособие для студ. вузов / Н.Д. Линде. – Москва : Аспект Пресс, 2009. – 254 c.

6.Психологическое консультирование и диагностика : Практическое руководство / сост. А.Л. Венгер. – М., 2001. – 154 с.

7..Мальцева Т.В. Профессиональное психологическое консультирование / Т.В. Мальцева. – Москва : Юнити-Дана, 2012. – 144с. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117055

8.Сапогова Е.Е. Консультативная психология : [учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по направлению «Психология» и психологическим специальностям] / Е.Е. Сапогова. – Москва : Академия, 2008. – 348 с. – (Высшее профессиональное образование : Психология).

9.Сапогова Е.Е. Практикум по консультативной психологии : учеб. пособие для студ. вузов направления и специальностей «Психология» / Е.Е. Сапогова. – Санкт-Петербург : Речь, 2010. – 541 с.

10. ЭБС Университетская библиотека. – URL:<http://biblioclub.ru>.

**14.05.2020, 21.05.2020 - лабораторное занятие на тему 4, вопрос 2.3: «Рационально-эмотивное**

**поведенческое консультирование»**

Вопросы для самопроверки

1. Почему А. Эллис называет свой подход рационально-эмотивной поведенческой терапией?

2. Каковы фундаментальные и первичные цели людей?

3. Каковы различия между холодными, теплыми и горячими когнициями? Приведите три соответствующих примера.

4. Каковы различия между уместными и неуместными эмоциями?

5. Что А. Эллис считает биологическим основанием личности?

6. Критически обсудите идеи А. Эллиса относительно иррациональных убеждений и их производных.

7. Какова роль социального научения и свободного выбора в приобретении иррациональных убеждений?

8. Какой вклад вносят в сохранение и, возможно, в подкрепление иррациональных убеждений следующие факторы:

а) биологические тенденции;

б) эмоциональный статус;

в) недостаточно развитое научное мышление;

г) подкрепление последствий;

д) акцент на «ужасном» прошлом;

е) нереалистичные установки, касающиеся изменения;

ж) недостаточная проверка убеждения посредством действия.

9. Каковы различия между неэлегантными и элегантными целями консультирования?

10. Каков характер отношений консультант — клиент в РЭПК?

11. Какова роль консультанта в РЭПК?

12. Как консультанты и клиенты могут обнаружить иррациональные убеждения и их производные?

13. Как консультанты и клиенты могут использовать научный опрос для того, чтобы оспорить иррациональные убеждения? Приведите пример.

14. Какие когнитивные техники, помимо научного опроса, используются в РЭПК?

15. Как А. Эллис считает этот метод чрезвычайно полезным.

16. Опишите и критически рассмотрите методику, основанную на формировании рационально-эмотивных мысленных образов.

17. Какова роль юмора в РЭПК?

18. Приведите два примера поведенческих заданий, целью которых является противостояние требующим убеждениям долженства.

19. Опишите и критически рассмотрите упражнения, использующиеся для борьбы с чрезмерной стыдливостью.

20. Какова роль обучения навыкам в РЭПК?

21. Какова роль решения проблем в РЭПК?

22. Критически рассмотрите проблему, связанную с преодолением сопротивления клиентов при проведении РЭПК.

23. Критически рассмотрите взгляд А. Эллиса на трудность сохранения изменения. Что могут сделать консультанты и клиенты для преодоления этих трудностей?

24. Где еще, помимо индивидуального консультирования, применяется РЭПК?

Вопросы для самоанализа

1. Идентифицируйте по крайней мере две иррациональные установки, ос-нованные на жестко требующем мышлении, относительно:

а) себя самого;

б) других;

в) условий, в которых вы живете.

2. Рассмотрите каждое из двух иррациональных убеждений, которые вы идентифицировали выше, и ответьте на следующие вопросы:

а) как вы приобрели это убеждение?

б) как вы сохраняете его?

3. Приведите пример (из собственной жизни):

а) АУП (А-активирующие события; У-убеждения рациональные и иррациональные; П-поведение, последствия, эмоциональные и поведенческие) рационального мышления;

б) АУП (А-активирующие события; У-убеждения рациональные и иррациональные; П-поведение, последствия, эмоциональные и поведенческие) иррационального мышления.

4. Выберите одно из своих иррациональных убеждений, которое вы жела-ете изменить. Как бы вы могли оспорить его, используя:

а) когнитивные техники?

б) эмоциональные техники?

в) поведенческие техники? К какой эффективной новой философии вы пришли бы в итоге?

Рекомендуемая литература:

1.Глэддинг С. Психологическое консультирование / С. Глэддинг. – СПб. : Питер, 2002. – 736 с.

2.Колесникова Г.И. Психологическое консультирование / Г.И. Колесникова. – Москва : Директ-Медиа, 2014. – 241 с. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232825

3.Кочюнас Р.Психологическое консультирование и групповая психотерапия : учебное пособие для высшей школы / Р. Кочюнас. – М. : Гаудеамус, 2005. – 462 с.

4.Красило А.И. Психологическое консультирование: проблемы, технологии : учеб. пособие / А.И. Красило. – Москва ; Воронеж : МПСИ : МОДЭК, 2007. – 502 с.

5.Линде Н.Д. Психологическое консультирование. Теория и практика : учеб. пособие для студ. вузов / Н.Д. Линде. – Москва : Аспект Пресс, 2009. – 254 c.

6.Психологическое консультирование и диагностика : Практическое руководство / сост. А.Л. Венгер. – М., 2001. – 154 с.

7..Мальцева Т.В. Профессиональное психологическое консультирование / Т.В. Мальцева. – Москва : Юнити-Дана, 2012. – 144с. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117055

8.Сапогова Е.Е. Консультативная психология : [учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по направлению «Психология» и психологическим специальностям] / Е.Е. Сапогова. – Москва : Академия, 2008. – 348 с. – (Высшее профессиональное образование : Психология).

9.Сапогова Е.Е. Практикум по консультативной психологии : учеб. пособие для студ. вузов направления и специальностей «Психология» / Е.Е. Сапогова. – Санкт-Петербург : Речь, 2010. – 541 с.

10. ЭБС Университетская библиотека. – URL:http://biblioclub.ru.

**28.05.2020, 4.06.2020 - лабораторное занятие на тему 4, вопрос 2.4: «Когнитивное консультирование»**

Вопросы для самопроверки

1. В чем заключается различие между первичным уровнем и более высокими уровнями когнитивной обработки?

2. Что представляют собою схемы, автоматические мысли, когнитивные ошибки и почему они так важны?

3. Какая связь существует между когнициями и эмоциями?

4. В чем суть гипотезы непрерывности?

5. Что думает А. Бек о:

а) эволюционных источниках когниций и поведения;

б) генетических источниках когниций и поведения?

6. Какова природа таких факторов, как травмы, полученные в детстве, плохое обращение детстве, социальное научение, неадекватный опыт приобретения навыков, позволяющих справляться с ситуацией? Какова роль каждого из этих факторов в приобретении людьми когнитивной уязвимости?

7. Что означает термин «когнитивный сдвиг»?

8. Какие факторы усиливают когнитивную уязвимость?

9. Выделите главные положения в когнитивной модели: депрессии; тревожных расстройств; нарушенных супружеских отношений; расстройств личности.

10. Критически обсудите цели когнитивного консультирования.

11. Как когнитивные консультанты определяют проблемы и концептуализируют случаи?

12. Опишите характер отношений консультант — клиент в когнитивном консультировании.

13. Что означает термин «совместный эмпирический подход»?

14. Что означает термин «сократовский диалог» в контексте когнитивного консультирования?

15. Что означает термин «управляемое открытие»?

16. Какие когнитивные методы наиболее часто используются для выявления и идентификации автоматических мыслей?

17. Каковы основные когнитивные методы проверки истинности и исправления автоматических мыслей?

18. Как когнитивные консультанты идентифицируют подспудные убеждения?

19. Как когнитивные консультанты изменяют подспудные убеждения?

20. С какой целью используются поведенческие методы в когнитивном консультировании?

21. Опишите такие поведенческие методы, как планирование деятельности, оценка мастерства и удовольствия, проведение поведенческих экспериментов, репетиция поведения и разыгрывание ролей, постановка постепенно усложняющихся задач, использование методов отвлечения, рекомендация упражнений для выполнения в домашних условиях.

22. Как когнитивные консультанты пытаются предотвращать рецидивы?

Вопросы для самоанализа

1. Составьте список факторов, которые в период вашего взросления, возможно, внесли вклад в усвоение вами ошибочных способов обработки информации.

2. Подумайте о какой-нибудь имеющейся у вас конкретной проблеме. Выявите и идентифицируйте автоматические мысли, возникающие у вас в связи с этой проблемой.

3. Определите характерные когнитивные ошибки, если таковые имеются, в используемом вами способе обработки информации.

4. Определите автоматическую мысль, связанную с данной проблемой, и подвергните ее сомнению посредством сократовского расспрашивания.

5. Выделите связанную с проблемой мысль, реалистичность которой можно проверить путем изменения поведения. Спланируйте и осуществите поведенческий эксперимент с целью проверки правильности вашей мысли.

6. Какое влияние, если таковое вообще существует, оказывают теория и практика когнитивного консультирования на то, как вы консультируете?

7. Какое влияние, если таковое вообще существует, оказывают теория и практика когнитивного консультирования на ваш образ жизни?

Задания для самостоятельной работы по теме «Бихевиоральное и

когнитивно-бихевиоральное направление в консультировании»

1. Какие из бихевиоральных теорий вы находите наиболее привлекательными? Поделитесь своими аргументами с другими участниками занятия. Какие теории вы собираетесь использовать? Подберите несколько исследовательских статей, которые доказывают эффективность этих теорий, и поделитесь своими выводами с аудиторией.

2. В 1956 году велись дебаты между К. Роджерсом и Б. Скиннером.

Б. Скиннер отстаивал позицию, согласно которой окружение представляет собой единственный детерминант поведения. К. Роджерс предполагал, что человеческое поведение детерминируется «я-концепцией». Как, по вашему мнению, такие дебаты могли бы проходить в настоящее время? Устройте подобные дебаты между двумя теоретиками, в которых отдельные участники с каждой из сторон попеременно выступят докладчиками. Затем обсудите, что вы чувствовали, отстаивая позиции Б. Скиннера или К. Роджерса.

3. Что вы думаете об интеграции отдельных теорий в объединенный или эклектичный подход? Проанализируйте современные попытки создать теоретическую базу эклектицизма. В малых группах обсудите сильные и слабые стороны подобных попыток.

4. Что конкретно вы могли бы сделать после завершения вашего формального образования, чтобы оставаться в курсе достижений теории консультирования и поддерживать свою квалификацию консультанта на современном уровне? Поинтересуйтесь у практикующих консультантов, как они следят за современными достижениями в теории и практике консультирования. Обсудите результаты с сокурсниками.

Рекомендуемая литература:

1.Глэддинг С. Психологическое консультирование / С. Глэддинг. – СПб. : Питер, 2002. – 736 с.

2.Колесникова Г.И. Психологическое консультирование / Г.И. Колесникова. – Москва : Директ-Медиа, 2014. – 241 с. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232825

3.Кочюнас Р.Психологическое консультирование и групповая психотерапия : учебное пособие для высшей школы / Р. Кочюнас. – М. : Гаудеамус, 2005. – 462 с.

4.Красило А.И. Психологическое консультирование: проблемы, технологии : учеб. пособие / А.И. Красило. – Москва ; Воронеж : МПСИ : МОДЭК, 2007. – 502 с.

5.Линде Н.Д. Психологическое консультирование. Теория и практика : учеб. пособие для студ. вузов / Н.Д. Линде. – Москва : Аспект Пресс, 2009. – 254 c.

6.Психологическое консультирование и диагностика : Практическое руководство / сост. А.Л. Венгер. – М., 2001. – 154 с.

7..Мальцева Т.В. Профессиональное психологическое консультирование / Т.В. Мальцева. – Москва : Юнити-Дана, 2012. – 144с. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117055

8.Сапогова Е.Е. Консультативная психология : [учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по направлению «Психология» и психологическим специальностям] / Е.Е. Сапогова. – Москва : Академия, 2008. – 348 с. – (Высшее профессиональное образование : Психология).

9.Сапогова Е.Е. Практикум по консультативной психологии : учеб. пособие для студ. вузов направления и специальностей «Психология» / Е.Е. Сапогова. – Санкт-Петербург : Речь, 2010. – 541 с.

10. ЭБС Университетская библиотека. – URL:http://biblioclub.ru.