

Задания для выполнения самостоятельной работы №1 по теме 17
«Индивидуальные формы психологической помощи»

Управляемая самостоятельная работа:

Эссе на тему «Значение помогающей деятельности психолога в современном мире».

Задания для выполнения самостоятельной работы №2 по теме 18
«Групповые формы психологической помощи»

Управляемая самостоятельная работа:

1) Знакомство с методикой разработки и оформления группового проекта.

2) Составление развернутого плана-проспекта групповой работы. Обсуждение его содержания. Описание и обоснование программы.

3) Презентация проекта групповой работы.

Инструкция: Прорекламируйте ваш проект. Определите контингент, на который он рассчитан. Оцените его эффективность. Какими критериями вы при этом пользовались?

Задания для выполнения самостоятельной работы №3 по теме 20
«Психотехнологии в работе практического психолога»

Управляемая самостоятельная работа:

1. Телесно-ориентированные подходы в психотерапии. Работа с телесной феноменологией и телесным процессом.

2. Арт-терапия. Современное положение и успешность применения метода. Использование арт-терапевтических техник в других подходах.

Практический раздел

Семинарское занятие № 1

по теме 17 **«Индивидуальные формы психологической помощи»**

1. Психокоррекция и психотерапия как виды психологической помощи.
2. Формы психологической помощи (групповая, индивидуальная, семейная).
3. Классификации методов психологической помощи.

Семинарское занятие № 2

по теме 17 **«Индивидуальные формы психологической помощи»**

1. Стратегии психодинамически-ориентированного консультирования в работе с определенными типами клиентов.
2. Стили взаимодействия с различными клиентами по А.Лазарусу.
3. Учет культурного контекста при оказании психологической помощи.

Семинарское занятие № 3

по теме 18 **«Групповые формы психологической помощи»**

1. Основные законы и элементы групповой динамики: цели и нормы группы, структура группы и проблемы лидерства.
2. Сплоченность группы и ролевое поведение в группе.
3. Стадии развития группы.

Семинарское занятие № 4

по теме 19 **«Характеристики профессиональной помогающей деятельности»**

1. Специфика отношений психолога и клиента.
2. Клинические формы сопротивления (по Р.Р.Гринсону).

Практическое занятие № 1

по теме 17 **«Индивидуальные формы психологической помощи»**

1. Консультирование враждебных и агрессивных клиентов. Консультирование плачущих клиентов.
2. Консультирование клиентов с зависимостью, с суицидальными намерениями, с сексуальными проблемами.
3. Консультирование при переживании утраты. Консультирование больных в терминальной стадии и умирающих клиентов.

Практическое занятие № 2

по теме 18 **«Групповые формы психологической помощи»**

1. Работа с групповой динамикой.
2. Психокоррекционное влияние групповой терапии.
3. Системно-феноменологический метод по Б.Хеллингеру.

Краткое устное информирование о теоретических основаниях групповой психотерапии.

Знакомство с методикой проведения групповой работы. Участие в процедуре знакомства и сбора анамнестических данных у потенциальных участников групповой психотерапии на примере смоделированной ситуации.

Задание:

1) Собрать психологический анамнез о потенциальном участнике группы. Проанализировать полученные данные и обосновать вывод о возможности и необходимости включения в группу.

2) Обсудить в микрогруппах типичные проблемы участников терапевтических групп и методику оказания психологической помощи выбранному участнику.

3) Анализ психологического риска и оценка психологической устойчивости и профессиональной компетентности группового психотерапевта.

4) Провести дискуссию на тему «Зачем практикующему психологу необходимо обращаться за получением психологической помощи?». Участники разбиваются на две микрогруппы и дискутируют на заданную тему.

Развить навыки работы с групповыми динамическими феноменами – понимание причин их возникновения, особенностей протекания и утилизации.

Схема процесс-анализа сессии в групповой психотерапии

1. Этап развития группы _____
2. Основные темы группы _____
3. Наблюдение за невербальными параметрами и распределением энергии в группе во времени _____
4. Пересечение контекстов происходящего в жизни клиентов и в течение групповой сессии _____
5. Отслеживание двойных посланий клиенту, посланий клиента группе, удачных реплик и интервенций, приводящих к продвижению в процессе терапии _____
6. Определение механизмов прерывания контакта в группе _____
7. Сопоставление "фасадной" потребности и фигуры-потребности в группе _____
8. Определение скрытых посланий от участников группы друг к другу и терапевту _____
9. Формулирование терапевтической гипотезы (с чем связаны происходящие в группе процессы) _____
10. "Роли" терапевта и клиентов в групповой сессии и выход за границы этих ролей _____
11. Представление о фазах контакта, стадиях сессии, проясненности контекста группы _____

по теме 20 «**Психотехнологии в работе практического психолога**»

1. Техники арт-терапии в работе практического психолога.
2. Интерперсональные техники.
3. Техники работы с телесностью клиента.
4. Техники работы с травмой.
5. Фокус-анализ как микротехника.

Практическое занятие № 4

Контроль успеваемости по СМ-5 «**Основы психологической помощи в работе практического психолога**»

Формы контроля Тестирование с разноуровневыми заданиями, Возможны другие формы контроля успеваемости:

- анализ невербального поведения клиентов;
- составление консультаций для спортсменов по вопросам карьеры;
- коллоквиум.

Практическое занятие № 4

– Контроль успеваемости по СМ-5 «**Основы психологической помощи в работе практического психолога**»

–

Тестирование с разноуровневыми заданиями:

– *Уровень А*

– 1. Первые попытки в психотерапии гипнозом были сделаны Фридрихом Месмером в ходе разработки его теории «_____».

– 2. Назовите физиологов, психотерапевтов, которые внесли большой вклад в развитие отечественной психотерапии в первой половине 20 века: _____

– 3. Дайте определение термину «Психотерапия» _____

– 4. Целью психотерапии является: _____

– 5. Назовите задачи психотерапии: _____

Уровень Б

– 1. При лечении соматических заболеваний широко применяются различные методы психотерапии: _____

– 2. Назовите сходства и различия психотерапии и психологического консультирования: _____

– 3. В. В. Макаров выделяет семь факторов, влияющих на эффективность психотерапии, перечислите их: _____

– 4. Назовите показания и противопоказания для психотерапии: _____

– 5. Что общего и в чем различия переноса и контрпереноса: _____

Уровень В

– 1. «Трудный» клиент психотерапевта. Классификация и принципы работы: _____

- 2. В чем заключается учет психотерапевтом в работе с клиентом социально-экономических, этнических, гендерных различий? _____
- 3. Раскройте сущность типологического и феноменологического подходов в работе с клиентом: _____
- 4. Опишите специфику работы психотерапевта дистанционно:
 - - консультирование в скайпе: _____
 - - телефонное консультирование: _____
- 5. Опишите основные этические сложности в работе спортивного психолога _____

Примерная тематика рефератов

1. Психологическое консультирование дошкольников.
2. Психологическое консультирование родителей дошкольников.
3. Психологическое консультирование младших школьников.
4. Психологическое консультирование родителей младших школьников.
5. Психологическое консультирование подростков.
6. Психологическое консультирование родителей по проблемам взаимоотношений с подростками.
7. Психологическое консультирование по проблемам юношеского возраста.
8. Психологическое консультирование родителей по проблемам взаимоотношений с детьми юношеского возраста.
9. Использование произведений искусства в психологическом консультировании.
10. Психологическое консультирование по проблемам одиночества.
11. Психологическое консультирование по проблемам одаренных детей.
12. Психологическое консультирование по проблемам взаимоотношения взрослых людей со своими родителями.
13. Психологическое консультирование по проблемам трудностей в общении.
14. Психологическое консультирование инвалидов.
15. Использование психологического консультирования в работе по профилактике отказов матерей от новорожденных.
16. Психологическое консультирование жертв интенсивного манипулирования психикой.
17. Особенности дистантного психологического консультирования.
18. Психологическое консультирование в ситуации близкой кончины или утраты близких.
19. Психологическое консультирование по проблемам переживания расставания с партнером.
20. Психологическое консультирование по проблемам, связанным с суицидальным поведением.
21. Психологическое консультирование по проблемам, связанным с аддиктивным поведением.
22. Психолог-консультант как личность и профессионал.

Практический раздел

Семинарское занятие № 1 по теме № 2 «Основы психорегуляции»

Вопросы для подготовки к занятиям

1. Исследования идеомоторных реакций.
2. Назначение и принципы идеомоторной подготовки.
3. Основные правила, которые необходимо соблюдать при обучении идеомоторной тренировке

Вопросы для закрепления и обсуждения

1. Подготовьте доклад об истории исследования идеомоторных реакций.
Объясните механизм.
2. Раскройте назначение идеомоторной подготовки в следующих направлениях:
 - повышение концентрации внимания,
 - развитие уверенности,
 - контроль эмоциональных реакций,
 - тренировка спортивных навыков и умений,
 - тренировка стратегии,
 - снятие боли и лечение травм.
3. Обоснуйте правила, которые необходимо соблюдать при обучении идеомоторной тренировке.
 1. Необходимо создать **предельно точный образ движения**, выполняемого мысленно
 2. Мысленный образ движения обязательно должен быть связан с его **мышечно-суставным чувством**
 3. Представляя мысленно то или иное движение, нужно **сопровождать его словесным описанием**
 4. Приступая к разучиванию нового двигательного элемента, нужно **мысленно видеть его исполнение в замедленном темпе**
 5. На начальном этапе овладевать новым техническим приемом целесообразно **в позе, по возможности близкой к той, в которой реально выполняется данное упражнение.**
 6. Если во время проведения идеомоторной тренировки тело занимающегося **совершает инициальные движения**, как бы включаясь в реальное выполнение упражнения, препятствовать этому не следует.

Семинарское занятие №2

по теме № 3 «Основы психопрофилактики и психокоррекции»

Вопросы для подготовки к занятиям

1. Наивная психорегуляция как психологический феномен.
2. Использование ритуала в работе спортивного психолога.

3. Виды и освоение ритуала.

Вопросы для закрепления и обсуждения

1. В чем отличие «наивных» методов от научно обоснованных психорегулирующих методов.

2. Приведите примеры своих ритуалов по типу действий:

– *вербальные* - определенные слова и фразы, которые при отсутствии собеседника могут произноситься самому себе, зеркальному отражению, портрету и т.д., причем многие слова или целые фразы ничего не означают для непосвященного, тогда как для спортсмена в одном слове содержится целый перечень ассоциативных указаний;

– *невербальные* – жесты, мимика, звуки, позы тела: например, пожимание плечами, удивление, междометия, потирание ладоней, потягивание или поглаживание и т.п.;

– *смешанные* – когда в ритуале объединены вербальные и невербальные действия: обычно решительная фраза-команда сопровождается таким же резким и быстрым движением.

3. Использование ритуала в работе спортивного психолога. Обсудить в подгруппах виды ритуалов и эффективность их применения.

Тема «Основы психопрофилактики и психокоррекции»

Семинарское занятие № 1

Вопросы для подготовки к занятиям.

1. Раскройте причины проявления стресса в спорте.

2. Опишите основные стратегии поведения при остром и хроническом стрессе.

3. Управление временем как эффективный метод профилактики стресса.

Практические задания.

Задание 1. Обсудить стресс проигрыша и конструктивный выход.

Спортсмену необходимо от 2–3 до 48 часов на самостоятельное переживание ситуации проигранных соревнований. Это время, когда спортсмен психологически перерабатывает ситуацию. После этого можно предложить следующие ниже задания, направленные на сознательную переработку ситуации поражения.

1. Необходимо определить, что в данном выступлении было сделано хорошо, получилось, несмотря на отрицательный итоговый результат. Повышение самооценки с помощью выделения удачных моментов должно быть конкретно, опираться на реальные действия или факты.

2. Назвать 1–2 конкретные проблемы, которые на данный момент больше всего мешают выступать лучше.

3. Исключить употребление слова «не повезло». Его использование — первый шаг к следующему проигрышу, результат того, что человек подсознательно не желает или не приучен анализировать ситуацию и искать в себе причины своих неудач. Человек, которому «не повезло», ничего не будет менять в себе, а просто будет ждать следующих соревнований, на которых, может быть, повезет больше. Ошибки всегда есть в любом выступлении.

Пример 1: «Что я мог сделать, чтобы избежать этой ситуации? И чего я не сделал? Что не было учтено? Что в моей подготовке к соревнованию привело меня к такой случайности?»

Пример 2: «Если я проиграл, то, значит, у меня были ошибки. Если соперник выиграл, то, значит, у него было меньше ошибок».

4. Парадоксальным, но оправданным шагом является задание разработать четкий план действий (конструктивный) на случай поражения: «что я буду делать, если опять проиграю». Например, что попробую изменить в своем поведении и своей подготовке. Снимается неопределенность (боязнь неизвестности), что уменьшает возможный страх неудачи и увеличивает уверенность в возможности решения проблемы. Чтобы избежать поражения, в некоторых случаях нужно сначала принять факт его возможности. Для того чтобы это задание не являлось установкой на поражение, нужно разрабатывать план не самого поражения, а действий после возможного поражения.

5. Воспитывать в себе психологическое принятие ошибки, установку на то, что ошибка и ее выделение необходимы для развития. Допустил ошибки — не значит неспособен. Необходимо ставить перед собой следующие вопросы.

Пример: «Над чем нужно работать? Что мешает достичь цели? Что делаю, обнаружив ошибку?»

Задание 2. Обсудите особенности рациональной психотерапии в коррекции стресса.

Рациональная терапия издавна применяется для уменьшения эмоционального стресса (в частности, в спортивной практике). В качестве примера применения рациональной терапии в снижении уровня стресса можно привести несколько когнитивных постулатов, помогающих по-новому взглянуть на психотравмирующую ситуацию и снизить уровень эмоционального напряжения.

Определение сферы своей компетентности.

Мысленно очертите вокруг себя область, куда входит то, что вам принадлежит, что вы любите, на что можете влиять — «круг вашей компетентности». Туда войдет ваш дом, ваши близкие и друзья, ваши любимые занятия, ваши планы и т. д. За этот круг неизбежно попадут множество вещей от далеких галактик до величины налога на добавленную стоимость. Подумайте над этим и осознайте, что мы не можем и не должны стремиться контролировать все в этом мире, а также реагировать на все, что в нем происходит.

Жить «Здесь и сейчас».

Мы находимся между двумя Вечностями: той, что уже прошла, и той, что еще не наступила. И пока мы на мгновение задержались между Прошлым, в котором *уже* ничего нельзя изменить, и Будущим, которое *еще* нельзя изменить, мы, из-за краткости этого положения, находимся в безопасности. В этом бесконечно малом и одновременно бесконечно большом мгновении у нас есть, во-первых, возможность расслабиться и перевести дух, а во-вторых, шанс изменить свою жизнь к лучшему. Поэтому давайте научимся ценить драгоценный миг настоящего, потому что это единственная реальность нашей жизни, в которой мы существуем.

Лучшее — враг хорошего.

Совершенствоваться можно до бесконечности! Если все время стремиться к совершенству, то можно тратить слишком много сил на процесс — и потерять из виду конечную цель. Ганс Селье предупреждал: «Признайтесь, что совершенство невозможно. Установите себе реальную вершину, стремитесь к ней и довольствуйтесь этим. Оставьте себе время для радостей и отдыха».

Разделяйте ролевые функции и личностные реакции.

С проблемой смешения личностных и ролевых реакций часто сталкиваются представители многих профессий, которые по долгу службы вынуждены принимать или выполнять непопулярные решения: милиционеры, судьи, транспортные контролеры, учителя, налоговые инспектора и т. д. Чтобы сохранить в таких условиях душевное равновесие и не стать жертвой стресса, нужно уметь отделять свою социальную роль от собственной личности. Для этого нужно осознать, какие ваши поступки являются ролевыми (фактически независящими от вас), а какие вы принимаете исходя из своих личных пристрастий и установок.

«Принцип зебры».

Счастье и несчастье перемешано не только в пространстве, но и во времени. Вслед за чередой проблем и неприятностей неизбежно наступает полоса светлых дней и хорошего настроения. Если судьба уж слишком энергично «прессует» вас, не давая передышки, замрите на некоторое время, отступите от борьбы и переведите дух. Может быть вам следует накопить сил и хорошенько подумать, какой дорогой вы идете.

Прагматизация стресса.

Если кто-то критикует вас или говорит вам неприятные вещи, сделайте эмоциональную паузу (для этого можно выдохнуть и на время задержать дыхание), после чего спросите себя: «Какую пользу я могу извлечь из данных слов?» А дальше нужно похвалить своего оппонента! За что? Это вы можете придумать сами, например: за то, что он помогал вам тренировать выдержку и терпение; за то, что он помог вам посмотреть на себя со стороны.

Вопросы для подготовки к занятиям.

1. Раскройте причины тревожности и особенности ее проявления.
2. Назовите несколько характерных отличий тревожного человека.
3. Опишите основные направления коррекционной работы по снижению тревожности.

Практические задания.

Задание 1. В рамках психологической коррекции тревожности важная роль отводится саморегуляции. Обсудите эффективность следующих способов:

- переключение;
- отвлечение;
- снижение значимости;
- продумывание плана Б;
- наведение дополнительных справок;
- физическая разминка;
- временная отсрочка цели с модернизацией плана ее достижения, то есть включение новых этапов;
- проигрывание предыдущих ситуаций успеха и гордости за себя или просто позитивных приятных моментов.

Задание 2. Взгляните на тревожность как на бессмысленную трату времени, сил и фантазии. Попробуйте записать на листе тревоги, которые вы испытывали хотя бы полгода назад. Вероятно, не вспомните. Или запишите нынешние тревоги, а через месяц прочтите. Скорее всего, ничего из них не осуществится, и тогда вы поймете, что зря придумывали.

Нет смысла тревожиться, нужно решать проблемы или менять свое отношение.

Тема «Основы психорегуляции»

Практическое занятие №1

Вопросы для подготовки к занятиям

1. Предсоревновательные состояния
2. Соревновательные состояния
3. Послесоревновательные состояния

Вопросы для закрепления и обсуждения

1. Дайте характеристику предсоревновательных состояний спортсменов. Выделите причины неблагоприятных состояний в разных видах спорта.
2. Раскройте специфику соревновательных состояний в разных видах спорта.

3. Обоснуйте важность регуляции негативных послесоревновательных состояний спортсменов. Приведите примеры.

Обсуждение вопросов происходит в группах, затем обобщенная информация обсуждается совместно (круглый стол).

Практическое занятие № 2

Вопросы для подготовки к занятиям

1. Особенности рефлексотерапии.
2. Специфика и приемы точечного массажа.
3. Понятие об ароматерапии и возможности ее применения в регуляции состояний.

Вопросы для закрепления и обсуждения. Практические задания.

1. Изучение возможностей рефлексотерапии.
2. Освоение комплексного воздействия на биологически активные точки для активизации психического состояния.
3. Знакомство с ароматическими маслами, оказывающими активизирующие, успокаивающее и адаптивное воздействие. Знакомство с разными способами применения ароматерапии.

Тема «Основы психопрофилактики и психокоррекции»

Практическое занятие № 3

Вопросы для закрепления и обсуждения.

1. Дайте определение феномена эмоционального выгорания. Расскажите историю его изучения.
2. Изложите основные подходы к его определению феномена эмоционального выгорания.
3. Перечислите главные фазы в развитии выгорания.
4. Раскройте факторы, связанные с появлением и развитием выгорания.
5. Охарактеризуйте профилактические меры при синдроме эмоционального выгорания.

Практические задания.

Задание 1. Изучить проявление синдрома эмоционального выгорания с помощью опросников А.А. Бойко или К. Маслач и С. Джексон (на выбор).

Задания для выполнения самостоятельной работы
по теме 2. «**Основы психорегуляции**»

1. Перечислите виды психических состояний спортсменов на разных этапах спортивной подготовки.

2. Подберите технику снятия психического напряжения в условиях предстоящих соревнований.

3. Опишите и продемонстрируйте гетеро или ауторегуляционную технику, влияющую на изменение психических состояний в условиях тренировочной, соревновательной и постсоревновательной деятельности.

Задания для выполнения самостоятельной работы
по теме 3. «**Основы психопрофилактики и психокоррекции**»

1. Охарактеризуйте специфику одного из психических состояний (тревожность, стресс, агрессия, страх, фрустрация, эмоциональное выгорание).

2. Подберите упражнения и составьте тренировочное занятие, направленное на коррекцию описанного Вами состояния.

Тестовые задания к контрольной работе

1. Понятие «саморегуляция» в буквальном переводе с латинского языка (regular) означает:

1. регуляция
2. приводить в порядок
3. подчинять определенному правилу
4. налаживать
5. регулировать

2. Сущность психической саморегуляции сводится к двум основным умениям:

1. регулировать свою психику постоянно
2. активизировать свою психику, когда надо
3. контролировать свою психику иногда
4. успокаивать свою психику, когда это необходимо

3. Психическое состояние это _____ своеобразие психической деятельности, определяемое ее содержанием и отношением к этому содержанию.

1. специфическое
2. эмоциональное
3. временное
4. устойчивое
5. поведенческое

4. Психические состояния отличаются:

1. плохой и хорошей окраской
2. в соответствии с возрастными особенностями
3. по половому признаку
4. выраженной индивидуальной особенностью

5. В IV веке до н.э. лечебное воздействие музыки использовал.....

1. Платон
2. Пифагор
3. Парацельс

6. Автором труда «Прогрессивная релаксация», написанного в 30-х годах прошлого века является:

1. А. Свядош
2. Э. Джекобсон
3. Р. Бэндлер

7. Методы саморегуляции вегетативных функций человека, позволяющие непосредственно наблюдать за собственными физиологическими показателями и сознательно влиять на них называются методом.....

1. самонаблюдения
2. медитации
3. биологической обратной связи
4. релаксации

8. Аббревиатура БОС соответствует расшифровке

1. бессознательное оценивание ситуации
2. биологически организованное самонаблюдение
3. биологическая обратная связь
4. бессознательно оцениваемое самочувствие

9. Дыхание – уникальная функция человека, обладающая следующими особенностями:

1. соотношение вдоха и выдоха влияет на настроение человека
2. учащенное дыхание способствует мышечному расслаблению
3. учащенное дыхание способствует быстрой мобилизации организма
4. это единственная вегетативная функция, которая подчиняется сознанию

10. «Мышечный корсет» - является

1. причиной физической нетренированности
2. следствием психического напряжения
3. последствием занятий мышечной релаксацией

11. Для достижения глубокого расслабления каких-либо мышц необходимо.....

1. несколько раз подряд повторить упражнение на расслабление
2. затратить больше времени на выполнение упражнения
3. предварительное и максимальное их напряжение

12. Такие когнитивные постулаты как: «Определение сферы своей компетентности», «Жить здесь и сейчас», «Лучшее – враг хорошего» являются средством снижения эмоционального напряжения и относятся к методу.....

1. мышечной релаксации
2. рациональной психотерапии
3. БОС
4. аутогенной тренировки

13. Для того чтобы избавиться от стресса, нужно фиксироваться на:

1. своих отрицательных эмоциях
2. положительных переживаниях
3. проблеме
4. путях выхода из него
5. позитивных образах

14. Соотнесите ведущий канал восприятия информации человеком с особенностями в его жестикуляции

1. *визуальный*
2. *аудиальный*
3. *кинестетический*
4. жестикуляция рук вверху
5. жестикуляция рук внизу, сосредоточена на касании самого себя
6. жестикуляция практически отсутствует

15. Соотнесите ведущий канал восприятия информации человеком с особенностями в его высказываниях

1. *визуальный*
2. *аудиальный*
3. *кинестетический*
4. «Какой светлый день»
5. «Какой сегодня тяжелый день»
6. «Какой тихий день»

16. Связным дыханием называется дыхание.....

1. с обязательной паузой между вдохом и выдохом
2. без пауз между вдохом и выдохом
3. с длинным выдохом и коротким вдохом

17. Аббревиатура ПСР означает.....

1. психология саморазвития
2. психическая саморегуляция
3. психическое средство регуляции

18. Революционное открытие Ганса Селье – автора первоначальной концепции стресса заключалось

1. в обнаружении специфических биохимических изменений в организме в ответ на разные воздействия
2. в обнаружении феномена неспецифической реакции организма в ответ на разные воздействия
3. в выявлении различных реакций организма на различные раздражители-стрессоры

19. Фактор, вызывающий стресс называется

20. Основателем аутогенной тренировки является

1. Г.Селье
2. И. Шульц
3. Э. Куэ
4. А. Алексеев

21. Автором метода «психомышечная тренировка», используемого в работе со спортсменами является.....

1. Г.Селье
2. В. Кандыба
3. И. Шульц
4. А. Алексеев

22. Расположите в правильной последовательности стадии стресса.

1. стадия резистентности
2. стадия тревоги
3. стадия истощения

23. Перечислите факторы, способствующие переходу стресса в эвстресс:

1. положительный эмоциональный фон
2. недостаток нужной информации
3. опыт решения подобных проблем в прошлом
4. чувство беспомощности перед возникшей проблемой

24. Перечислите факторы, способствующие переходу стресса в дистресс:

1. чрезмерная сила стресса
2. большая продолжительность стрессорного воздействия
3. одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды
4. позитивный прогноз на будущее

25. Трудность сосредоточения, повышенная отвлекаемость, сужение поля внимания – являютсяпризнаками стресса.

1. поведенческими
2. физиологическими
3. эмоциональными
4. интеллектуальными

26. К объективным методам оценки уровня стресса относятся:

1. регистрация частоты сердечных сокращений
2. бланковое тестирование
3. электрокардиография
4. интроспекция
5. определение показателей артериального давления

27. Показатель ситуативной тревожности 57 баллов по Ч.Спилбергеру можно отнести к уровню.

1. к низкому
2. к среднему
3. к высокому
4. к сверхвысокому

28. Головная боль относится к форме проявления стресса.

1. поведенческой
2. эмоциональной
3. интеллектуальной
4. физиологической

29. С какой стадии начинается стресс?

1. со стадии адаптации
2. со стадии тревоги
3. со стадии резистентности
4. со стадии истощения

30. Канадский ученый предложил еще один способ психической саморегуляции: сочетание дыхания с напряжением и расслаблением мышц. Делая задержку вдоха на фоне напряжения мышц, а затем спокойный выдох, сопровождаемый расслаблением мышц, можно снять чрезмерное волнение. Укажите имя автора этого способа:

1. Л. Персиваль;
2. И. Г. Шульц;

3. Э. Джекобсон.

31. Самовнушение, как способ психической саморегуляции, связано с именем немецкого психиатра, выпустившего в 1932 году книгу «Аутогенная тренировка». Укажите его имя:

1. Л. Персиваль;
2. И. Г. Шульц;
3. Э. Джекобсон.

32. Состояния эмоционального возбуждения часто возникают перед соревнованиями, что требует организации и проведения мероприятий, направленных на уменьшение психической напряженности. Наиболее известными среди них являются:

1. психическая саморегуляция;
2. изменение направленности сознания;
3. снятие психического напряжения путем разрядки;
4. использование дыхательных упражнений.

33. В спортивной психологии выделяют виды эмоциональных состояний спортсменов:

1. боевая готовность;
2. абсолютное спокойствие;
3. предстартовая лихорадка;
4. предстартовая апатия.

34. Наряду с аутогенной тренировкой известна система саморегуляции – «прогрессивная релаксация» (расслабление). Осуществляя исследования, ее автор обнаружил, что при эмоциях у человека напрягаются скелетные мышцы. Для снятия эмоциональной напряженности он предложил расслаблять их. Этот способ помогает снимать чувство тревоги и страха. Укажите имя автора этой системы:

1. Л. Персиваль;
2. И. Г. Шульц;
3. Э. Джекобсон.

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Семинарское занятие №1.

Тема4: «Основы психологического тренинга»

Основные вопросы	Контрольные задания
1. Специфические особенности тренинговой группы	1. Обозначить специфические особенности тренинговой группы 2. Описать условия создания тренинговой группы в условиях спорта
2. Ролевые позиции в группе	1. Описать возможные варианты ролевых позиций, занимаемых в группе 2. Привести примеры тренинговых упражнений, направленных на развитие гибкости участников в исполнении ролевой позиции
3. Групповая динамика	1. Раскрыть понятие групповой динамики тренинговой группы 2. Особенности групповой динамики в спортивной команде

Семинарское занятие № 2

Тема 4«Основы психологического тренинга»

Основные вопросы	Контрольные задания
1. Классификация методов группового психологического тренинга	1. Привести классификацию методов группового психологического тренинга 2. Охарактеризовать различные методы группового психологического тренинга
2. Классификация игр, используемых в групповом психологическом тренинге	1. Привести классификацию игр группового психологического тренинга 2. Описать функции игры в психологическом тренинге

Семинарское занятие №3

Тема 5«Особенност психологического тренинга в спорте»

Основные вопросы	Контрольные задания
2. Развитие сплоченности спортивной команды по средствам группового	1. Описать методы, целесообразные в работе со спортивной командой

психологического тренинга	2. Охарактеризовать роль тренера в развитие групповой сплочённости
3. Групповые методы в работе спортивного психолога	1. Подобрать батарею тренинговых упражнений, целесообразных для использования в спортивной команде 2. провести подобранные упражнения на примере студенческой группы

Практическое занятие №1
Тема 4 «Основы психологического тренинга»

Основные вопросы	Контрольные задания
1. Цель, предмет и задачи группового психологического тренинга	1. Раскрыть содержание понятия группового психологического тренинга 2. Определить цель и предмет группового психологического тренинга
2. История группового психологического тренинга	1. Раскрыть истоки происхождения психологического тренинга 2. Описать подходы к пониманию группового психологического тренинга

Практическое занятие №2
Тема «Основы психологического тренинга»

Основные вопросы	Контрольные задания
1. Критерии классификации тренинговых групп	1. Раскрыть критерии классификации тренинговых групп 2. Перечислить подходы к классификации групп тренинга
2. Преимущества групповой формы тренинговой работы	1. Раскрыть сущность преимуществ тренинговой работы со спортивной командой 2. Пояснить, в каких случаях неуместно использовать групповой психологический тренинг
3. Условия создания тренинговой группы	1. Обозначить условия создания тренинговой группы 2. Описать критерии подбора участников тренинговой группы

Практическое занятие №3

Тема: «Особенности психологического тренинга в спорте»

Основные вопросы	Контрольные задания
1. Разнообразие методов работы со спортивной командой	1. Проанализировать подходы к классификации методов работы со спортивной командой 2. Привести примеры тренинговых методов с работой с различными видами спорта
2. Понятие совместимости и групповой сплоченности	1. Раскрыть сущность понятий сплоченности и совместимости 2. описать методы выявления уровня групповой сплоченности
3. Упражнения, направленные на повышение уровня групповой сплоченности	1. Подобрать упражнения, направленные на повышения уровня групповой сплоченности 2. Провести подобранные упражнения с участие членов своей студенческой группы

Практическое занятие №4

Тема 5: «Особенности психологического тренинга в спорте»

Основные вопросы	Контрольные задания
1. Структура тренингового занятия	1. Описать структуру тренингового занятия 2. Описать особенности разработки тренинговой программы
2. Процедура проведения тренинга	1. Охарактеризовать требования к условиям проведения тренинга 2. Реквизит, необходимый для проведения тренинга 3. Обсудить вопросы этичности проведения видеосъемки во время проведения тренинга 4. Обсудить варианты и уместность посттренинговой поддержки
3. Требования к ведущему психологического тренинга	1. Привести требования, предъявляемые к ведущему тренинга (знания, умения навыки, необходимые личностные характеристики) 2. Перечислить и охарактеризовать

	роли ведущего тренинга 3. Привести примеры нестандартных ситуаций в работе ведущего тренинга
--	---

Задания для управляемой самостоятельной работы (УСР) №1
Тема 4«Основы психологического тренинга»

Основные вопросы	Контроль
1. Многообразие видов группового психологического тренинга. 2. Сущность группового психологического тренинга. 3. Групповая терапия, коррекция, обучение и групповой психологический тренинг	Проверка конспекта, опрос

Задания для управляемой самостоятельной работы (УСР) №2
Тема 4«Основы психологического тренинга»

Основные вопросы	Контроль
1. Групповые методы в психоанализе и других школах Запада. 2. Групповые методы работы отечественных психологов и психотерапевтов. 3. Методы, направленные на развитие социальной перцепции. 4. Место и роль психогимнастики в групповом психологическом тренинге.	Проверка конспекта, опрос

Задания для управляемой самостоятельной работы (УСР) №3
Тема 5«Особенности психологического тренинга в спорте»

Основные вопросы	Контроль
1. Критерии оценки тренинга и его эффективности. 2. Умения, приобретаемые в тренинге. 3. Подготовка к тренингу в	Проверка конспекта, опрос

работе спортивного психолога.

Модуль контроля (М-К2)

Основные вопросы	Контрольные задания
1. Выбор темы для самостоятельно разрабатываемой тренинговой программы	1. Обосновать выбор темы программы тренинга для самостоятельной разработки
2. Презентация самостоятельно разработанного тренингового занятия	1. Представить самостоятельно разработанное тренинговое занятие 2. Провести элементы тренингового занятия на студенческой группе

Примерная тематика рефератов

1. Цели, предмет, задачи психологического тренинга.
2. Классификация видов группового психологического тренинга.
3. Классификация игр, используемых в групповом психологическом тренинге.
4. Формы пространственной и временной организации группового психологического тренинга.
5. Роли ведущего тренинга.
6. История развития группового психологического тренинга в западной психологии.
7. Особенности развития тренингового подхода в отечественной психологии.
8. Опыт западных специалистов в работе со спортивной командой.
9. Достоинства и недостатки использования тренинговых методов в работе со спортсменами высокого класса.
10. Особенности использования тренинговых методов в работе с юными спортсменами.
11. Особенности использования метода суггестии.
12. Особенности использования медитативных техник.
13. Возможности использования метода визуализации в работе со спортсменами.
14. Игровой метод как основа проведения тренинга. Разнообразие игр.
15. Особенности и правила проведения групповой дискуссии.

**Задания для выполнения самостоятельной работы
№1**

по теме 8. «Психометрические основы диагностики»

1. Шкалирование. Сравнить виды шкал и проанализировать
2. Проблема меры в психометрике.
3. Проверка надежности теста (определить 3 типа надежности).

Задания для выполнения самостоятельной работы №2

по теме 9. «Методы диагностики когнитивной сферы»

1. Охарактеризовать и проанализировать тесты интеллекта (тест Д.Векслера, тест Р.Амтхауера, тест ШТУР).
2. Провести тест Р.Амтхауера и обработать результаты.

Задания для выполнения самостоятельной работы №3

по теме 9. «Методы диагностики когнитивной сферы»

1. Определить уровень развития креативности с помощью тестов креативности П.Торренса и Вильямса.
2. Охарактеризовать особенности диагностики воображения на разных этапах онтогенеза.

Задания для выполнения самостоятельной работы №4

по теме 10. «Методы диагностики особенностей личности»

1. Провести опросники черт личности: 12-, 14-, 16-факторные опросники Р.Кеттелла; опросники Г.Айзенка, Я.Стреляу, В.М.Русалова; методику Д.Кейрси для определения типа темперамента и обработать результаты (на выбор 3 методики)
2. Провести опросники на выявление акцентуаций личности и обработать результаты.
3. Определить самооценку личности по методике С.А.Будасси.

Задания для выполнения самостоятельной работы №5

по теме 10. «Методы диагностики особенностей личности»

1. Исследовать эмоциональную сферу взрослых: «САН», «Самооценка психических состояний», Г.Айзенка. Шкала самооценки тревожности Ч.Д.Спилбергера. Методики самооценки тревожности, ригидности и интровертированности Д.Моудсли.
2. Исследовать волевую сферу взрослых (3 методики на выбор).

Задания для выполнения самостоятельной работы №6

по теме 11. «Комплексные и групповые методы диагностики»

1. Выбрать из психодиагностического комплекса рисуночных тестов 3 методика, нарисовать рисунки и проинтерпретировать результаты обследования. Методика чернильных пятен Тематический апперцептивный

тест (ТАТ) Х.Хекхаузена, Тест юмористических фраз (ТЮФ) А.Г.Шмелева и В.С.Болдыревой. Тесты: «Конструктивный рисунок человека из геометрических фигур» Э.Махони, «Свободный рисунок», «Картина мира», «Автопортрет» Р.Бернса, «Несуществующее животное» М.З.Друкаревич, «Рисунок семьи» Г.Т.Хоментаскас, «Дерево» К.Коха, «Дом – дерево – человек» Дж.Бука, «Нарисуй человека» Ф.Гудинаф, К.Маховер, «Кинетический рисунок семьи». Г.Роршаха.

**Задания для выполнения самостоятельной работы №7
по теме 11. «Комплексные и групповые методы диагностики»**

1. Изучить особенности сиблинговых взаимоотношений. Братско-сестринский опросник, адаптированный М.В.Кравцовой. Методика диагностики сиблингового общения, модифицированная М.В.Кравцовой.
2. Диагностика эмоциональных взаимоотношений в супружеской паре и их динамика (на выбор 4 методики).

Практический раздел

Семинарское занятие № 1

по теме 7 «**Организация психодиагностического обследования**»

1. Профессионально-этические принципы психолога.
2. Международные стандарты профессиональной психологической этики.
3. Профессиональные требования к разработчикам методик и пользователям-психологам.
4. Требования, предъявляемые к разработке и оформлению диагностических методик.
5. Психодиагностический процесс и его этапы.
6. Прогнозирование в психодиагностике.

Семинарское занятие № 2

по теме 8 «**Психометрические основы диагностики**»

1. Понятия общей и дифференциальной психометрики, их отношения и требования.
2. Понятие о репрезентативности и стандартизации.
3. Понятие надежности психологического измерения.
4. Валидность тестов – показатель их качества. Виды и основные принципы валидности

Семинарское занятие № 3

по теме 9 «**Методы диагностики когнитивной сферы**»

1. Теоретико-методологическое обоснование диагностики познавательных процессов
2. История возникновения тестов интеллекта.
3. Принципы построения и особенности отечественных методик диагностики умственного развития.
4. Диагностика мышления и речи на разных этапах онтогенеза.
5. Психологическая готовность детей к школе и ее составляющие

Практическое занятие № 1

по теме 8 «**Психометрические основы диагностики**»

1. Проблема достоверности результатов.
2. Требования к психометрической подготовке психологов.
3. Определить надежность и валидность методики.

Практическое занятие № 2

по теме 9 «**Методы диагностики когнитивной сферы**»

1. Определение уровня развития ощущений и восприятия в подростковом и юношеском возрасте.
2. Определение уровня развития внимания.

Практическое занятие № 3

по теме 9 «Методы диагностики когнитивной сферы»

1. Выявление уровня развития памяти в подростковом и юношеском возрасте.
2. Определение уровня развития мышления и речи.

Практическое занятие № 4

по теме 9 «Методы диагностики когнитивной сферы»

1. Принципы построения и особенности отечественных методик диагностики умственного развития.
2. Определение уровня интеллекта.

Практическое занятие № 5

по теме 10 «Методы диагностики особенностей личности»

1. Методики для измерения самооценки личности.
2. Методика оценки уровня притязаний Ф.Хоппе.
3. Методы определения функциональной асимметрии полушарий головного мозга. Определить индивидуальный профиль асимметрии.

Практическое занятие № 6

по теме 10 «Методы диагностики особенностей личности»

1. Исследование эмоционально-волевой сферы школьника.
2. Методы диагностики и исследования эмоциональной и волевой сферы взрослых

Практическое занятие № 7

по теме 10 «Методы диагностики особенностей личности»

1. Методики, позволяющие выявить особенности потребностно-мотивационной сферы личности.
2. Методики «Изучение мотивации обучения в вузе», Т.И.Ильина, «Изучение мотивов учебной деятельности студентов», А.А.Реана и В.А.Якунина.
3. Тест-опросник субъективной локализации контроля С.Р.Пантелеева и В.В.Столина.

Практическое занятие № 8

по теме 11 «Комплексные и групповые методы диагностики»

1. Психомоторная деятельность человека и ее эволюция.
2. Индивидуальные методы исследования психомоторного развития человека.
3. Исследования и характеристика психомоторики в комплексном исследовании человека.

Практическое занятие № 9

по теме 11 «**Комплексные и групповые методы диагностики**»

1. Диагностика межличностных отношений в группе на основе субъективных предпочтений и диадного взаимодействия
2. Особенности изучения межличностных отношений дошкольника.
3. Современная семья, основные направления исследования в отечественной и зарубежной психологии.
4. Диагностика структуры семьи, детско-родительских взаимоотношений, сиблинговых взаимоотношений и эмоциональных взаимоотношений в супружеской паре и их динамика.

Примерная тематика рефератов

1. Предмет и задачи психодиагностики: разные точки зрения и подходы.
2. Критический анализ исторического развития психодиагностики как отрасли психологической науки.
3. Анализ основных тенденций развития в зарубежной психодиагностики.
4. Анализ профессионально-этических проблем психодиагностики.
5. Анализ различных подходов в системе классификации методов психодиагностики.
6. Анализ требований, предъявляемых к психодиагностическим процедурам (требования к методикам и требования к пользователям).
7. Анализ проблемы влияния на процесс психодиагностики общественной среды (культуры).
8. Проблема влияния личности экспериментатора и ситуационных переменных на процесс психодиагностики.
9. Проблема влияния личности испытуемого на процесс психодиагностики.
10. Проблема использования вычислительной техники для обработки и интерпретации результатов тестирования.
11. Проблемы тестирования специальных популяций (тестирование младенцев, лиц с психическими и физическими недостатками; тестирование межкультурных различий).
12. Особенности группового тестирования: основные проблемы и пути их решения.
13. Психологические проблемы тестирования интеллекта (исторический и современный аспекты).
14. Критериально-ориентированные тесты: их достоинства и недостатки.
15. Критический анализ объективных и проективных методов психодиагностики.
16. Анализ психологических аспектов клинического тестирования.
17. Критический анализ использования психологических тестов в образовании.
18. Психометрика, как методологическая основа психодиагностики.
19. Анализ психометрических проблем психодиагностики. Проблема репрезентативности.
20. Анализ психометрических проблем психодиагностики. Проблема соотношения надежности и валидности.
21. Анализ психометрических проблем психодиагностики. Проблема достоверности.
22. Понятие "нормы"; "ипсативные нормы"
23. Понятие «социокультурного норматива» и его применение в психодиагностике.

24. Научная психодиагностика: ее отличия паранаучной психодиагностики (популярных тестов, магии, гороскопов, колдовства).

25. Анализ роли математической статистики в развитии психодиагностики как отрасли научного знания.

26. Сравнительный анализ объективных методов исследования и тест-опросников.

27. Критический анализ экспертного метода. Его возможности и ограничения.

28. Критический анализ обучающего эксперимента как диагностического метода. Его возможности и ограничения.

29. Критический анализ метода наблюдения как метода психодиагностики. Его возможности и ограничения.

30. Проблема стандартизации в психодиагностике и различные пути ее решения.

31. Продукты деятельности как диагностические тесты: их достоинства и недостатки.

32. Производные показатели. Их типы и возможности применения.

33. Факторный анализ и его роль в становлении и развитии психодиагностики.

34. Особенности применения психодиагностики в различных областях практики (медицина, производство, образование).

35. Особенности развития отечественной психодиагностики в Советский период.

36. Диагностика интеллекта с помощью теста Амтхауэра.

37. Изучение умственного развития у старшеклассников.

38. Влияние темперамента на акцентуацию черт характера.

39. Диагностика личностной проекции на профессию с помощью методики Т. Лири.

40. Изучение уровня эмоционального выгорания.

**Задания для выполнения самостоятельной работы №1
по теме 13. «Психологическое консультирование в рамках
психодинамического направления»**

1. Использование техник арт-терапии в работе со страхами спортсменов.

2. Практическое задание: провести консультирование реального спортсмена по вопросу тревоги и страха с использованием одной из техник арт-терапии.

**Задания для выполнения самостоятельной работы №2
по теме 14. «Психологическое консультирование в рамках когнитивно-
поведенческого направления»**

1. Снижение тревожности спортсмена с помощью техники систематической десенсибилизации.

2. Практическое задание: провести консультацию с реальным спортсменом по проблеме тревоги на соревнованиях с использованием техники систематической десенсибилизации.

**Задания для выполнения самостоятельной работы №3
по теме 15. «Психологическое консультирование в рамках
экзистенциально-гуманистического направления»**

1. Консультирование спортсменов по вопросу смысло-жизненных ориентаций.

Практическое задание: провести консультирование реального спортсмена по вопросу смысло-жизненных ориентаций, используя технику терапевтического зеркала.

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ
Семинарское занятие №1
Тема: «Введение в консультирование»

Основные вопросы	Контрольные задания
1. Определение понятия психологической помощи.	1. Охарактеризуйте специфику психологической помощи. 2. Опишите этапы становления психологической помощи как социального института.
2. Сравнительная характеристика психотерапии и психологического консультирования.	1. Дайте определения психотерапии и психологическому консультированию. 2. Дайте сравнительную характеристику психотерапии и психологическому консультированию по длительности, условиям проведения, решаемым задачам.
3. Этические принципы работы консультанта.	1. Раскройте сущность каждого этического принципа работы консультанта. 2. Дайте сравнительную характеристику Этическим кодексам разных стран.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ И САМОКОНТРОЛЯ

1. В чем заключается специфика психологической помощи?
2. Как происходило становление психологической помощи как социального института?
3. В чем основные отличия психологического консультирования от психотерапии?
4. Охарактеризуйте основные виды психологического консультирования.
5. Опишите основные модели психотерапии.
6. Какие личностные качества консультанта способствуют успеху в данной профессии?
7. Охарактеризуйте главные этические принципы в работе консультанта.
8. Назовите основные этапы психологического консультирования.
9. Какие виды жалоб вы знаете? Опишите способы работы с ними.
10. Что такое консультативная гипотеза?

Семинарское занятие №2
Тема: «Психологическое консультирование в рамках психодинамического направления»

Основные вопросы	Контрольные задания
1. Основные положения классического психоанализа 3. Фрейда.	1. Опишите социокультурные условия, в которых возник психоанализ. 2. Охарактеризуйте основные подходы З.Фрейда к описанию невроза. 3. Дайте характеристику отличительным условиям консультирования в рамках классического психоанализа.
2. Механизмы воздействия на клиента в подходе А.Адлера.	1. Опишите особенность отношений консультант-клиент в сравнении с отношениями в психоанализе. 3. Охарактеризуйте основные этапы консультирования в подходе А.Адлера.
3. Механизмы и этапы психологического консультирования в рамках аналитической психологии К.Юнга.	1. Раскройте сущность немедицинской модели консультирования в подходе К.Юнга. 2. Дайте характеристику основным этапам консультационного процесса в подходе К.Юнга.
4. Основные понятия телесно-ориентированной психотерапии.	1. Дайте сравнительный анализ вегетотерапии В.Райха, биоэнергетическому анализу А.Лоуэна и бодинамике.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ И САМОКОНТРОЛЯ

1. Проанализируйте методологические инновации, которые ввел З.Фрейд.
2. Опишите стадии психосексуального развития, а также типы регрессивного поведения, характерные для каждой из этих стадий.
3. Приведите примеры использования психологических защит.
4. Приведите примеры проявления сопротивления и назовите этапы работы с ним.
5. Дайте определение трансфера и охарактеризуйте последовательность работы с ним.
6. Сравните подходы индивидуальной психологии и психоанализа в мировоззренческих установках, теоретических основаниях, целях, методах.

7. Опишите характеристики психотерапевтической ситуации, для которой адекватно использование техники "нажатие кнопки".
8. Назовите виды компенсации и приведите примеры на каждый из видов.
9. Опишите этапы психотерапевтического процесса в аналитической психологии.
10. Охарактеризуйте метод активного воображения.

Семинарское занятие №3

Тема: «Психологическое консультирование в рамках когнитивно-поведенческого направления»

Основные вопросы	Контрольные задания
1. Теоретический фундамент когнитивно-поведенческого направления в консультировании.	1. Опишите основные научные школы, которые способствовали возникновению когнитивно-поведенческого направления в консультировании.
2. Мишень и механизмы работы с клиентом в поведенческом подходе.	2. Охарактеризуйте цель и основные механизмы воздействия на клиента в поведенческом подходе.
3. Основные теоретические положения когнитивного подхода А.Бека.	3. Опишите основные положения теории А.Бека. 4. Представьте когнитивную модель депрессии по А.Беку.
4. Этапы и работы с клиентом в рамках когнитивного подхода.	5. Опишите основные этапы работы с неадаптивными мыслями.

Семинарское занятие № 4

Тема: «Психологическое консультирование в рамках экзистенциально-гуманистического направления»

Основные вопросы	Контрольные задания
1. Необходимые и достаточные условия эффективного консультирования в человеко-центрированном подходе.	1. Опишите особенности отношений консультант-клиент в человеко-центрированном подходе К.Роджерса. 2. Охарактеризуйте основные принципы работы в человеко-центрированном подходе.
2. Понятия и этапы консультирования в гештальтподходе.	1. Опишите невротические механизмы по Ф.Перлзу. 2. Охарактеризуйте основные этапы

	работы с клиентом в гештальтподходе.
1. Специфика консультирования в экзистенциальном подходе.	1. Охарактеризуйте основные темы консультирования в экзистенциальном подходе.

Практическое занятие № 1

Тема: «Психологическое консультирование в рамках психодинамического направления»

Основные вопросы	Контрольные задания
1. Основные техники психоанализа	1. Работа в парах для освоения техники свободных ассоциаций.
2. Техники работы с клиентом в аналитической психологии К.Юнга.	1. Работа в парах для освоения техники словесных ассоциаций. 2. Работа с группой с использованием техник арт-терапии.

Практическое занятие № 2

Тема: «Психологическое консультирование в рамках психодинамического направления»

Основные вопросы	Контрольные задания
1. Техники индивидуальной психологии А. Адлера.	1. Работа с группой для освоения техники «Раннего воспоминания». 2. Работа в парах для освоения техник «Нажатие кнопки», «Как если бы..», «Антисуггестия». 3. Обсуждение в группе возможностей использования техник адлеровского подхода в консультировании спортсменов.
2. Техники работы в телесно-ориентированном подходе.	1. Работа в группе по освоению техник «Заземление», «Центрирование», «Контейнирование высоких энергий». 2. Обсуждение в группе возможностей использования техник телесно-ориентированного подхода в консультировании спортсменов.

Практическое занятие № 3

Тема: «Психологическое консультирование в рамках когнитивно-поведенческого направления»

Основные вопросы	Контрольные задания
1. Техники работы в поведенческом подходе.	1. Работа с группой для освоения техники систематической десенсибилизации. 2. Работа в парах для освоения техники «Контракт на достижение». 2. Обсуждение возможностей использования техник поведенческого подхода в работе со спортсменами.

Практическое занятие № 4

Тема: «Психологическое консультирование в рамках когнитивно-поведенческого направления»

Основные вопросы	Контрольные задания
1. Техники работы в поведенческом подходе.	1. Работа с группой (ролевая игра). 2. Работа в парах (тренинг уверенности в себе).
2. Техники работы в когнитивном подходе.	1. Работа в парах для освоения техники работы с неадаптивными мыслями. 2. Обсуждение возможностей использования техник когнитивного подхода в работе со спортсменами.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ И САМОКОНТРОЛЯ

1. Какие психологические школы легли в основу возникновения когнитивно-поведенческого направления в консультировании?
2. Охарактеризуйте основные задачи поведенческого консультирования.
3. В чем особенность отношений консультанта и клиента в данном подходе?
4. Охарактеризуйте аверсивные техники.
5. Опишите этапы работы в технике систематической десенсибилизации.
6. Что является мишенью в когнитивном консультировании?
7. Какие мысли называются автоматическими?
8. Представьте когнитивную плеяду по А.Беку.
9. Охарактеризуйте основные когнитивные ошибки.
10. Как работает механизм генерализации?

Практическое занятие № 5

Тема: «Психологическое консультирование в рамках экзистенциально-гуманистического направления»

Основные вопросы	Контрольные задания
1. Техники работы в человеко-центрированном подходе К.Роджерса.	1. Работа в парах для освоения техники рефлексивных ответов. 2. Работа в парах для освоения техники эмпатических ответов. 3. Работа с группой для освоения техники метафоры. 2. Обсуждение возможностей использования техник данного подхода в работе со спортсменами.

Практическое занятие № 6

Тема: «Психологическое консультирование в рамках экзистенциально-гуманистического направления»

Основные вопросы	Контрольные задания
1. Техники работы с гештальтподходе.	1. Работа в группе по освоению техник «Хождение по кругу», «Психодрама», «Осознавание». 2. Работа в парах по освоению техник «Пустой стул», «Работа с речевыми конструкциями». 3. Обсуждение возможностей использования техник гештальтподхода в консультировании спортсменов.

Практическое занятие № 7

Тема: «Психологическое консультирование в рамках экзистенциально-гуманистического направления»

Основные вопросы	Контрольные задания
1. Техники в экзистенциальном консультировании.	1. Работа в парах по освоению техник: «Место назначения», «Вызов», «Разотождествление». 2. Обсуждение в группе возможностей и уместность использования техник экзистенциального подхода в консультировании спортсменов.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ И САМОКОНТРОЛЯ

1. Опишите основные характеристики человеко-центрированного подхода в консультировании.
2. Каковы необходимые и достаточные условия успешности консультирования в подходе К. Роджерса?
3. В чем особенность терапевтического зеркала?
4. В чем отличие рефлексивных ответов от эмпатических?
5. Каковы механизмы формирования невроза в гештальтподходе?
6. Опишите этапы работы в гештальтподходе.
7. Назовите основные техники групповой и индивидуальной работы в гештальтподходе.
8. Объясните понятие «экзистенция».
9. Каковы основные темы работы с клиентом в экзистенциальном консультировании?
10. Опишите основные техники работы в экзистенциальном подходе.

Практическое занятие № 8 Контроль успеваемости по СМ-4 «Консультативная деятельность спортивного психолога»

Примерные задания для письменного коллоквиума:

1. Основные направления в психологическом консультировании.
2. Основатель классического психоанализа.
3. Ключевое понятие индивидуальной психологии.
4. Основные техники работы в телесно-ориентированном подходе.
5. Ключевые понятия гештальтподхода.
6. Метафора для описания особенностей взаимодействия консультанта с клиентом в человеко-центрированном подходе.
7. Техники человеко-центрированного подхода в психологическом консультировании.
8. Основные понятия экзистенциального консультирования.
9. С какими именами связана теория поведенческого подхода в консультировании.
10. Как называются мысли, которые появляются спонтанно и слабо осознаются.
11. Соглашение между клиентом и консультантом относительно общего понимания проблемы и стратегии консультирования называется...
12. Представителями психодинамического подхода являются.
13. К техникам классического психоанализа относятся.

14. Ключевые понятия, характерные для подхода А. Адлера в консультировании.
15. Ключевые понятия, характерные для аналитического подхода К. Юнга в психологическом консультировании.
16. К техникам консультирования в подходе А. Адлера относятся.
17. Кто из авторов рассматривал сновидения как важное послание из глубин бессознательного о подавленных желаниях, неудовлетворенных потребностях.
18. Понятие «жизненный стиль» в консультировании внес.
19. Свободные ассоциации - это.
20. Основателем телесно-ориентированного подхода в консультировании является.
21. Понятие «психологического роста» в телесно-ориентированном подходе означает.
22. Теория А. Лоуэна называется.
23. Ключевые понятия, характерные для индивидуальной психологии А. Адлера.
24. Ключевые понятия, характерные для аналитического подхода К. Юнга.
25. Ограничения и недостатки гештальтподхода в консультировании.
26. Техника эмпатических ответов применяется.
27. К техникам поведенческого подхода в консультировании относятся.
28. Кто превратил метафору в технический прием работы с клиентом.
29. Основные понятия, используемые в гештальтподходе.
30. Основные положения когнитивного подхода в консультировании были сформулированы.
31. Когнитивное направление в психотерапии преследует следующую цель.
32. Основными понятиями когнитивного подхода в консультировании являются.
33. Оценка понятий как взаимоисключающих вариантов называется.
34. Представители поведенческого подхода считают симптомы и поведенческие проблемы результатом.
35. Любой стимул, увеличивающий вероятность определенной запрограммированной реакции, определяется как.