

Психологическое консультирование



РАЗДЕЛ 3. Краткая история становления консультативной психологии

Психологическим консультированием
называется особая область
практической психологии, связанная с
оказанием со стороны специалиста-
психолога непосредственной
психологической помощи людям,
которые нуждаются в ней.

Положения о консультировании

- Консультирование помогает человеку делать выбор и действовать по собственному усмотрению.
- Консультирование помогает обучаться новому поведению.
- Консультирование способствует развитию личности.
- В консультировании делается акцент на ответственности клиента.
- Сердцевиной консультирования является "консультативное взаимодействие" между клиентом и консультантом.

Gelso, Fretz , Blosner выделяют специфические черты психологического консультирования, отличающие его от психотерапии:

- консультирование ориентировано на клинически здоровую личность;
- консультирование сориентировано на здоровые стороны личности независимо от степени нарушения;
- консультирование чаще ориентируется на **настоящее и будущее** клиентов;
- консультирование обычно ориентируется на краткосрочную помощь (до 15 встреч);
- консультирование ориентируется на проблемы, возникающие во взаимодействии **личности и среды**;
- в консультировании акцентируется **ценностное** участие консультанта, хотя отклоняется навязывание ценностей клиентам;
- консультирование направлено на изменение поведения и развитие личности клиента.

Психологическое консультирование - прикладная отрасль современной психологии.

- Конкретная дата возникновения психологического консультирования - 1951 г., время, когда на одной из конференций в США был введен термин «консультативная психология (Ю.В. Меновщиков)

ОСНОВНЫЕ ДАТЫ И СОБЫТИЯ В ИСТОРИИ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Консультирование – сравнительно молодая профессия. Его базис был и остается междисциплинарным.

- ❖ До начала 1900-х годов консультирование осуществлялось преимущественно в форме предоставления советов или информации.
 - ❖ Первая мировая война оказалась третьим значительным событием десятилетия. Армия США финансировала разработку многочисленных психологических методик для отбора личного состава психометрия (психологическое тестирование) стало популярным движением.
- Три главных события 1940-х годов окончательно сформировали практику консультирования: теория Карла Роджерса, Вторая мировая война и участие правительства в программах консультирования после окончания войны.
- ❖ «Если какое-либо десятилетие может быть выделено вследствие его выдающегося вклада в развитие консультирования, то это – 1950-е годы» в 1952 году в АРА (Американской Психологической Ассоциацией) было формально учреждено Отделение консультационной психологии (17-е отделение)
 - ❖ Еще одним мощным фактором, сказавшим воздействие в 1960-х годах, стали гуманистические теории во главе с Абрахама Маслоу.
 - ❖ Тенденция стандартизировать обучение и сертификацию стала проявляться еще в начале десятилетия и усиливалась год за годом.
 - ❖ В 70-х году в качестве филиала APGA был создан Аккредитационный совет по консультированию.

Подходы к практике психологического консультирования

- **Глубинная психология** – психоанализ (З. Фрейд), индивидуальная психология (А. Адлер), аналитическая психология (К. Юнг), транзактный анализ (Э. Берн) и др.;
- **Бихевиоральное направление** – социальное научение, тренинг социальной компетентности; самообучение; когнитивная терапия; рационально-эмоциональная терапия (А. Эллис) и др.;
- **Гуманистическое направление** – гештальттерапия (р. Перлз), групповая терапия (К. Роджерс), логотерапия (В. Франкл), психодрама (дж. Морено).

Глубинная психология, или психодинамическое направление



Зигмунд Фрейд

Главной **задачей** психоанализа является выявление и изучение подсознательной сферы, которая управляет человеком; сохранение баланса между внешними (социальными) и внутренними силами, действующими на личность.

Целью – осознание клиентом своих подсознательных процессов и научиться воздействовать на них, преодолевать стереотипичность поведения и мышления, которые определяется прошлым.



Карл Густав Юнг

Основные техники:

- свободное ассоциирование,
- анализ символов повседневности;
 - анализ ошибок, описок, обмолвок клиента, которые рассказывают подсознательные чувства клиента («Фрейдовская ошибка»);
- анализ сновидений;
 - анализ сопротивления как проявления более широкого механизма вытеснения;
- анализ содержания переноса клиента.



Альфред Адлер



Бихевиоральное направление в психологическом консультировании

Окружающая среда воздействует на личность человека.

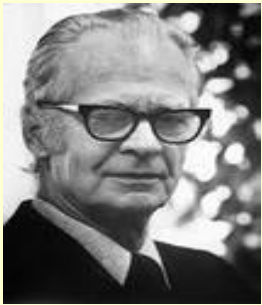
Психолог вместе с клиентом пытается вмешаться в жизненные условия клиента с целью их изменения.

Основные составляющие бихевиоральной психологии:

1. Поощряется активность клиента.
2. Определяется проблема клиента через операционализацию поведения (перевод неясных слов в конкретные, наблюдаемые действия).
3. Понимание контекста проблемы через функциональный анализ (причинно-следственные связи).
4. Установление социально важных целей для клиента (конкретный план действий).

Процедуры изменения:

- а) тренировка настойчивости;
- б) тренировка релаксации;
- в) моделирование поведения и поощрение за желаемое поведение в сочетании с ведением записей;
- г) поддержка у клиента нужного поведения – предотвращение рецидивов, что дает контроль за собственным поведением.

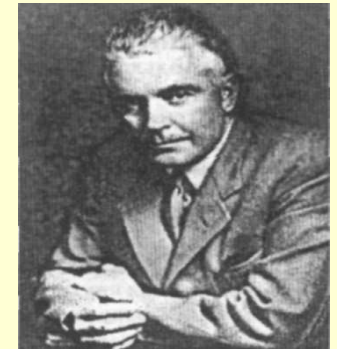


Беррес Фридерик
Скиннер



Эдвард Чейс Толмен

Уотсон Джон Бродус



Гуманистическое направление в психологическом консультировании

Задача клиента и психолога состоит в том, чтобы как можно полнее понять мир клиента и поддержать его во время принятия ответственного решения с помощью «творческого, активного, чувственного, точного, эмпатического, не судящего слушания».

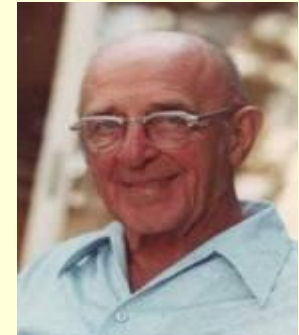
Основное понятие, с которым работают психологи данного направления, – **мироощущение конкретного клиента**.

Психолог должен уметь работать с противоречием реального и идеального образа «Я», быть конгруэнтным и безоценочным.

Предназначение человека – жить и действовать, определяя свою судьбу, сосредоточение контроля и решений находится внутри самого человека, а не в его окружении; изначально наличие в человеке стремления к максимальной социальной самоактуализации, росту личности.



Федерик Перлз



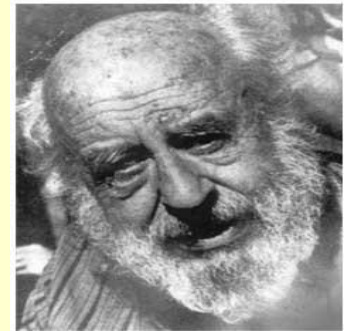
Карл Роджерс



Виктор Франкл

Гештальт-подход в психологическом консультировании

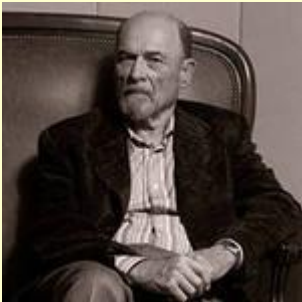
Гештальт-подход способствует более полному осознанию человеком себя, своих желаний и потребностей, помогает понять, как и для чего он выбирает разные модели поведения, позволяет обнаружить более эффективные способы удовлетворения своих потребностей, лучше понять свои ресурсы, сделать свою жизнь более счастливой и наполненной.



Фредерик Перлз

Техники: восприятие «здесь и теперь», директивность; речевые изменения; метод пустого кресла: беседы с частью своего «Я»; диалог «верхней собаки» – авторитарный, директивный и «нижней собаки» – пассивный с чувством вины, ищущий прощения; фиксированное ощущение.

Экзистенциальный подход в психологическом консультировании



Ирвин Ялом

Основное внимание уделяется способности человека познавать свой внутренний мир, свободно выбирать свою судьбу, ответственности и экзистенциальной тревоге как основному мотивирующему фактору, поиску уникального смысла в бессмысленном мире, одиночеству и отношениям с другими, временности жизни и проблеме смерти.

Конечной **целью** экзистенциальной терапии является предоставление клиенту возможности понять собственные цели в жизни и сделать аутентичный выбор.

Первое, что нужно сделать клиенту, — это расширить способность осознания, то есть осмыслить: **потенциал**, от которого он отказывается; **средства**, используемые для поддержания отказа; **реальность**, которую он может выбрать; **тревожность**, связанную с данным выбором.

Чтобы помочь клиенту преуспеть в этом, терапевт применяет два основных инструмента — эмпатию и аутентичность.

Направление	Цели консультирования
Психоаналитическое направление	Перевести в сознание вытесненный в бессознательное материал; помочь клиенту воспроизвести ранний опыт и проанализировать вытесненные конфликты; реконструировать базисную личность
Адлеровское направление	Трансформировать цели жизни клиента; помочь ему сформировать социально значимые цели и скорректировать ошибочную мотивацию посредством обретения чувства равенства с другими людьми
Терапия поведения	Исправить неадекватное поведение и обучить эффективному поведению
Ориентированная на клиента терапия (К. Роджерс)	Создать благоприятный климат консультирования, подходящий для самоисследования и распознавания факторов, мешающих росту личности; поощрять открытость клиента опыту, уверенность в себе, спонтанность
Экзистенциальная терапия	Помочь клиенту осознать свою свободу и собственные возможности; побуждать к принятию ответственности за то, что происходит с ним; идентифицировать блокирующие свободу факторы

Основная **цель** психологического консультирования определяет как оказание психологической помощи:

- **Выслушивание** клиента, в результате чего должно расширяться его представление о себе и собственной ситуации, возникнуть пища для размышлений.
- **Облегчение** эмоционального состояния клиента.
- **Принятие клиентом ответственности** за происходящее с ним.
- Помощь психолога в определении того, что именно и как **можно изменить в ситуации.**

В процессе консультирования психолог, как правило, решает такие **задачи**:

- помогает клиенту сориентироваться в собственных проблемах, найти направление, в котором следует искать выход из затруднительной ситуации;
- актуализирует психические силы и способности клиента, способствующие нахождению новых возможностей решения проблем.



Алешина
Юлия Евгеньевна

Виды психологической помощи (по показателям):

1) **по времени действия:** **неотложная** — необходима при сложных психических состояниях, возможности суицида, случаях насилия и т.д.; **продолжительная** — полезна при возникновении трудных жизненных ситуаций, психологических кризисов, конфликтов (психологические консультации);

2) **по направленности:** **прямая** — направленная непосредственно на клиента, на его обращение за помощью; **откликающаяся** — ответ на сложившуюся ситуацию и обращения людей из окружения клиента; **упреждающая** — в ответ на прогнозируемую неблагоприятную для человека ситуацию.

3) **по пространственной организации:** **контактная**, когда беседа происходит лицом к лицу клиента с психологом; **дистантная**, которая подразделяется на телефонную и письменную;

4) **по выполнению функций психологом:** **диагностическая** — постановка психологического диагноза, составление психологического портрета индивидуальности; **диспетчерская** — направление к нужному специалисту; **информационная** — сбор информации о клиенте, его семье, окружающих людях, социальных условиях; **коррекционная; консультативная; терапевтическая;**

5) **по количеству участников:** **индивидуальная** и **групповая;**

6) **по вмешательству психолога:** **директивная** — указующая, дающая советы, как жить, **недирективная** — идущая за клиентом.

Типы и уровни психологического консультирования

- **Возраст.**
- **Пространство**, т.е. пространственная организация консультации. Два вида консультирования: очное и заочное.
- **Сферы приложения** (школьное, профессиональное, семейное, супружеское консультирование, ориентированное на проблемы личности и другие).
- **Принцип показаний:** развивающее консультирование экспресс-консультированию в ситуации кризиса, переживаемого клиентом.

Уровни консультирования зависят от степени вмешательства консультанта в жизнь клиента или группы.

- Индивидуальное развитие и изменение (на этом уровне проводится индивидуальная консультация с психодиагностикой и коррекцией с целью оптимизации жизнедеятельности клиента).
- Оптимизация межличностных отношений (может проводиться групповая консультация с элементами тренинга).
- Организационное развитие (управленческое консультирование).

Принципы психологического консультирования

**равноправное взаимодействие
психолога и клиента,
неманипулятивный подход**

**безоценочное отношение к
клиенту и уважение его как
личности, ориентация на его
нормы и ценности**

**формирование у клиентов
установки на самостоятельное
решение возникших проблем**

**принятие участниками
консультирования
ответственности за совместные
решения**

**принцип
причинности**

**воздержание психолога от
прямых и конкретных советов**

**разграничение личных и
профессиональных
отношений**

**принцип
профессионализма**

**консультативный альянс –
высокий уровень открытости
и доверия**

**ориентация клиента на
самого себя**

Принципы расспроса клиента о конкретных ситуациях

- Выбираемые ситуации должны быть тесно связаны с содержанием основных жалоб клиента, с теми моментами межличностных отношений, которые являются трудными, проблемными.
- Обсуждаемые ситуации должны быть типичными, часто встречающимися в жизни клиента, чтобы по ним можно было судить об особенностях взаимоотношений в целом.
- Желательно, чтобы эти ситуации были достаточно развернутыми, описывающими целостные паттерны взаимодействия, то есть негативные, позитивные и нейтральные характеристики отношений.

Нормативно-правовая база, регламентирующая деятельность психолога-консультанта.

**Конвенция о правах ребенка.
Принята Генеральной
Ассамблеей ООН 20.11.89 и
ратифицирована Верховным
Советом СССР 13.06.90.**

**Рабочие материалы всероссийского
совещания «Служба практической
психологии в системе образования
России. Итоги и перспективы» (6—7
июня 2002 г., Москва).**

**Резолюция Всероссийского
совещания «Служба
практической психологии в
системе образования
России. Итоги и
перспективы» Формы учета
деятельности педагога-психолога
образовательного учреждения.**

**Об использовании рабочего времени
педагога-психолога образовательного
учреждения. Министерство
образования Российской Федерации.
Инструктивное письмо 24.12.2001 г. №
29/1886-6**

**Этический кодекс
психолога**

Чем больше консультант знает о себе, тем лучше поймет своих клиентов и наоборот - чем больше консультант знает своих клиентов, тем глубже понимает себя.



Профессиональные и личностные качества психолога-консультанта

Профессиональная
проницательность
Н.А. Аминов

Социальный
интеллект
Н.А. Аминов

Способность
решать задачи на
общение Н.В.
Бачманова

Гуманность (духовность,
эмпатийность, открытость,
этичность, мудрость,
порядочность, сдержанность,
терпеливость, веру в другого
человека, благородство.
Л.Б. Шнейдер

Общий
интеллект
Н.А. Аминов
М.В.
Молоканов

Самопознание
Р. Кочюнас

Открытость
собственному опыту Р.
Кочюнас

Аутентичность Р.
Кочюнас

Поддерживающий стиль
общения Н.А. Аминов и М.В.
Молоканов

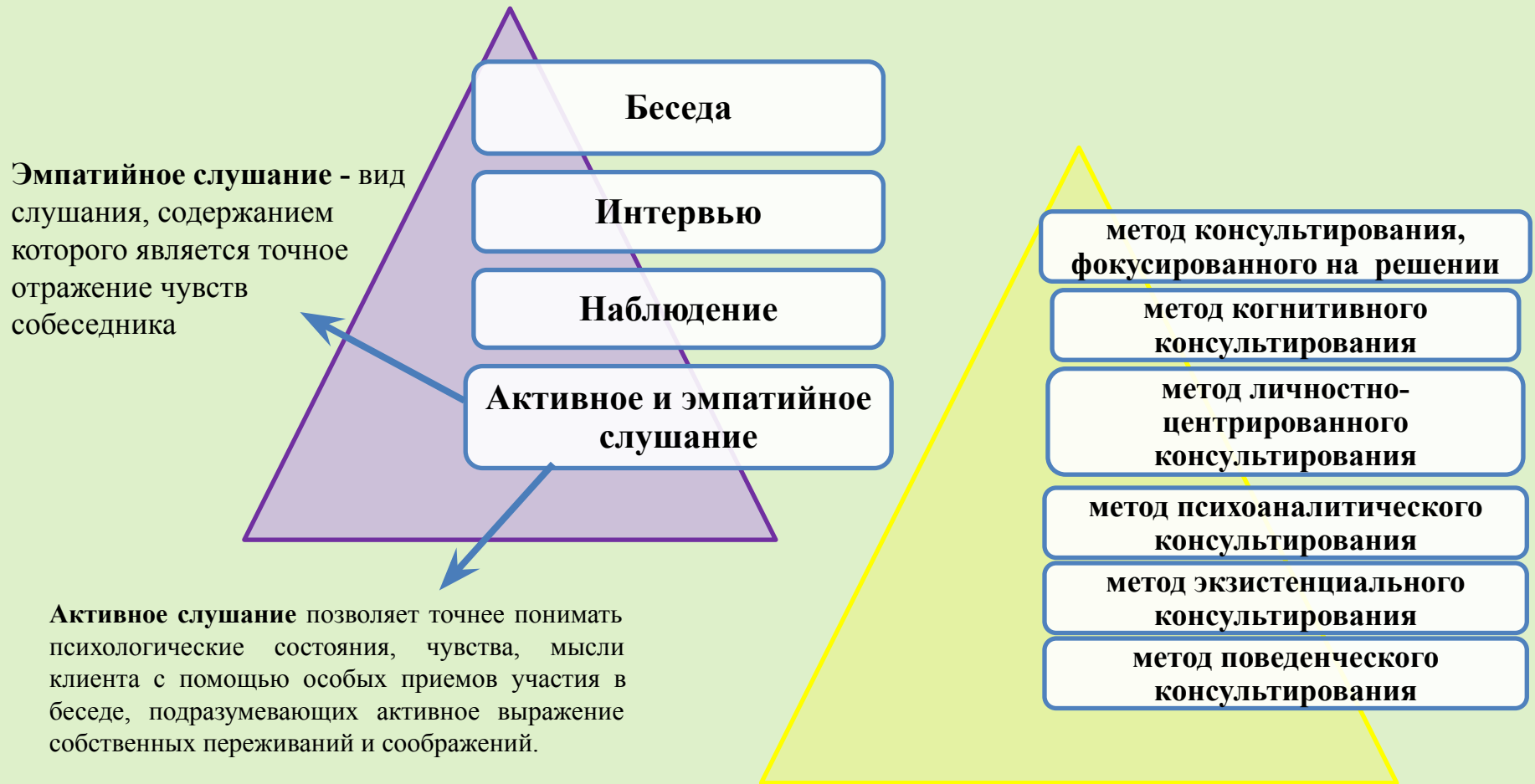
Стрессоустойчивость
Н.А. Аминов и М.В.
Молоканов

Этапы консультирования

(по Ю.Е.Алешиной)



Методы психологического консультирования



Техники психологического консультирования

