

Цели и задачи психологической помощи

Общая цель: эмоциональная, социальная и духовная поддержка, экзистенциальное сопровождение и совместное (в процессе диалога) разделение затруднительной жизненной ситуации.

Конкретная цель – зависти от конкретной ситуации и определяется рядом **факторов**, среди которых наиболее важные и определяющие:

личность пациента (клиента) и в частности: его мотивацией на решение проблемы

личность психолога-консультанта и в частности степень совпадения его профессионального и личного «семантического пространства»

проблема (жалоба, запрос)

методы и техники, приемы психолога-консультанта

Задачи

Психологическая помощь: теоретические принципы и практические аспекты

Виды психологической помощи	Субъект	Предметная сфера
Медицинская психотерапия	Психиатр	Психика (Нервная система)
Немедицинская психотерапия	Психолог (П.Т)	Психическая реальность
Психологич. консультирование	Психолог-консультант	Сознание
Психотренинг Способности	Психолог, (руководитель, тренер)	

Предметные сферы (с чем работает консультант)

Эмоциональная – чувства и переживания

Когнитивная – восприятие-понимание (интеллект, мышление, особенности обработки информации)

Поведенческая – реакции, поступки, поведенческие паттерны, привычки и в целом жизненная активность

Центральный предмет психотерапии

Знаково-символическая сфера психики

(личностные смыслы и значения)

Основной механизм решения проблемы -
переозначивание

Методология

- **Теоретическая основа**-философская антропология (учения о человеке)
- **Психотехническая основа**-семиотика (наука о знаках и знаковых системах) и психосемантика (раздел психологии изучающей процессы значения (образования смыслов) их законы, логику особенности)
- **Методы**
- **Общие** – вербализация, интерпретация, убеждение, метафорическая коммуникация (применение метафоры), самораскрытие, анализ ,суггестия (внушение, трансовая коммуникация, гипнотические техники), домашнее задание, моделирование ситуации, психотерапевтический совет и др.
- **Специальные** – «встраиваются» в модель конкретного направления (концепции, теории) консультирования (психотерапии) и определяются ими
- **Концептуальная основа применения любого из методов**
- Психотерапевтическая (консультативная) беседа

Характеристика общих методов и приемов оказания психологической помощи

- Вербализация – проговаривание вслух, точное повторение содержания высказывания пациента
- *могут быть разные уровни вербализации*
- - *поверхностный (дословный, без изменения характеристик речи: (смысловых акцентов, пауз, интонационных характеристик)*
- - *уровень кларификации (психолог сам расставляет интонационные характеристики), паузы и смысловые ударения*
- - *уровень амплификации (прояснения и добавления к сказанному чего то еще важного, по мнению психолога)*
- - *уровень интерпретации («перевода» смысла сказанного пациентом по своему усмотрению)*
- *Интерпретации бывают*
- - *диагностические*
- - *метафорические*
- - *поверхностные и глубокие*
- - *жесткие и мягкие*

Характеристика общих методов и приемов оказания психологической помощи

- - Логические (рациональные) и иррациональные (психоаналитические)
- - конкретные и обобщающие (итоговые)
- **Убеждение** – эмоциональное воздействие + логическое доказательство (разъяснение)
- **Применение метафоры** – иносказательного «образного» выражения, с целью «смягчить» содержание сказанного и «обойти» психологические защиты пациента
- *Метафоры бывают очень* различные (от обычного сравнения до рассказывания анекдотов и притч – например направление «Позитивная психотерапия» Н.Пезешкиана
- (см. сборник «Метафора» под. ред. Арутюновой, и др. литература
- **Самораскрытие** – высказывание (вплоть до рассказа) психолога о себе, пример из личной жизни
- *Самораскрытие должно быть:* уместным (своевременным), поучительным (нравственным), конкретно-тематическим («по делу»)
- -

Характеристика общих методов и приемов оказания психологической помощи

- **Психологический анализ** – поиск причинно следственных связей проблемной ситуации, проведение параллелей с прошлым (детством), экспликация бессознательных мотивов поведения пациента
- **Суггестия** – совокупность высказываний и действий психолога определенного содержания, нацеленных на расслабление пациента, «овладение» его вниманием и введение его в особое состояние сознания (гипнотическое – трансовое)
- **Психотерапевтический совет** – совокупность рекомендаций, указаний пациенту (вплоть до назначения ему определенных упражнений) на необходимые ему поведенческие и когнитивные действия
- **Особенности психотерапевтического совета**
 - - точный (конкретный вплоть до инструкций и нацеленный на специфику определенного пациента)
 - - проверенный (психолог убежден в его действенности)
 - - необходимый пациенту (запрашиваемый в процессе работы)

Особенности психотерапевтической беседы

Выделение психологического аспекта в беседе (конкретная и углубленная)

Беседа (встреча с пациентом) нацелена на

- конкретную ситуацию,
- проблему
- особенности пациента

Цель беседы (диалога, монолога и даже психотерапевтического молчания)

- Повысить уровень самоэксплорации
- Создать ситуацию «альтернативного видения проблемы»
- Создать ощущение «безопасности и «совместного разделения» переживания-понимания
- Облегчить возможность перспективного сознательного выбора

Искусство беседы состоит в умении правильно и точно задавать вопросы, отвечая на которые пациент сам способен принимать жизненно важные решения (сократовская майевтика)

Модели оказания психологической помощи

- Медицинская: диагностика, классификация типа ситуации, типа личности пациента, анализ, указание (психотерапевтический совет)
- Педагогическая: обучение новому, оценка ситуации
- Философская
- Социальная

- Краткосрочная (консультирование) – 3-4 встречи
- Долговременная (психотерапия) – до года
- Аналитическая (психоанализ) – более года

- Личностно-ориентированная – психологическая поддержка, развитие личности
- Проблемно-ориентированная – снятие симптома, лечение

Этапы процесса консультирования

Этапы очень условны, все зависит от ситуации, пациента, психолога

1. встреча-знакомство
2. понимание-сочувствие
3. разъяснение – разбирательство (анализ)
4. помощь в принятии решения (претворение решения в реальной жизни)-проверка понимания

Правила первой встречи

- *Перед началом беседы*
- - рассказ психолога о себе (2-3 мин.)
- - рассказ о собственном методе (1-2 мин.)
- - права и обязанности пациента и психолога (1-2 мин)
- **Этические и профессиональные нормы**

Типичные искажения представлений о психологической помощи

Заповеди блаженства

- Блаженны нищие духом , ибо у них есть Царство Небесное.
- Блаженны плачущие, ибо они утешатся.
- Блаженны кроткие, ибо они наследуют землю.
- Блаженны алчущие и жаждущие правды, ибо они насытятся.
- Блаженны милостивые , ибо они помилованы будут.
- Блаженны миротворцы (*смиряющиеся*), ибо они будут наречены сынами Божиими.
- Блаженны изгнанные за правду, ибо их есть Царство Небесное.
- Блаженны вы, когда будут поносить вас и гнать и всячески неправедно злословить за Меня. Радуйтесь и веселитесь, ибо велика ваша награда на небесах: так гнали и пророков, бывших прежде вас.

Типичные искажения

- Богатый человек – плохой человек. Деньги – зло.
- В страданиях формируется человек.
- Нужно молчать, чтобы не обидеть.
- Всегда нужно говорить правду.
- Нужно всегда и всем помогать.
- Нужно смиряться, чтобы вокруг был мир.
- За правду нужно всегда бороться.
- Не нужно сопротивляться никому и ничему – на всё воля Божья.

Трансформация смысла заповеди в миф.

Типичные искажения

- Богатый человек – плохой человек. Деньги – зло.
- В страданиях формируется человек.
- Нужно молчать, чтобы не обидеть.
- Всегда нужно говорить правду.
- Нужно всегда и всем помогать.
- Нужно смиряться, чтобы вокруг был мир.
- За правду нужно всегда бороться.
- Не нужно сопротивляться никому и ничему – на всё воля Божья.

Мифы

- «Гордый нищий»
- «Страдалец»
- «Жертва»
- «Герой – обличитель»
- «Спаситель»
- «Униженный и оскорблённый»
- «Бунтарь – праведник»
- «Святой»

Мифы \ \ Наиболее выраженные психологические качества человека.

Мифы

1. «Гордый нищий»
2. «Страдалец»
3. «Жертва»
4. «Герой – обличитель»
5. «Спаситель»
6. «Униженный и оскорблённый»
7. «Бунтарь – праведник»
8. «Святой»

Наиболее выраженные психологические качества личности, попадающей под влияние определённого мифа

1. Безответственность, инфантильность, зависть.
2. Пассивность, отсутствие чётких представлений о добре и зле, тщеславие.
3. Рабская покорность (граничащая с мазохизмом), обидчивость.
4. Самоуверенность, ригидность, слепая привязанность, безграничное самопожертвование, упрямство.
5. Бестактность, низкий уровень социального интеллекта, наивность, граничащая с глупостью.
6. Лицемерие (ложное смирение), человекоугодие.
7. Фанатизм, нетерпимость, конфликтность.
8. Беспринципность, отсутствие осознанной жизненной позиции, трусость, малодушие.

Об истинном и ложном

Истинное

1. **Истинное смирение** не видит себя смиренным.
2. **Истинное милосердие** принуждает себя к делам милосердия.
3. **Истинная жертва** не ищет для себя ни почестей, ни славы;
не гордится втайне содеянным;
не стремится к тому, чтобы выглядеть великомучеником в глазах живущих на Земле;
не жалеет о совершенном;
не сомневается в правильности выбора, сделанного по велению сердца;
не ропщет на испытания, которые не заставят себя ждать и придут вслед за деянием совершенным, а иногда и вместе с ним;
не таит обиду на то, что самые близкие не понимают .

Ложное

1. **Ложное смирение** видит себя смиренным. Ложное смирение любит сцены: ими оно обманывает и обманывается (свт. Игнатий Брянчанинов).
2. **Ложное милосердие** не понуждает себя (оно по плоти и крови).
3. **Ложная жертва** ищет почестей, славы; втайне гордится; стремится к «венцу» мученика; жалеет о том, что сделано другому; сомневается в сделанном: держит обиду в сердце; ждёт ответной жертвы.