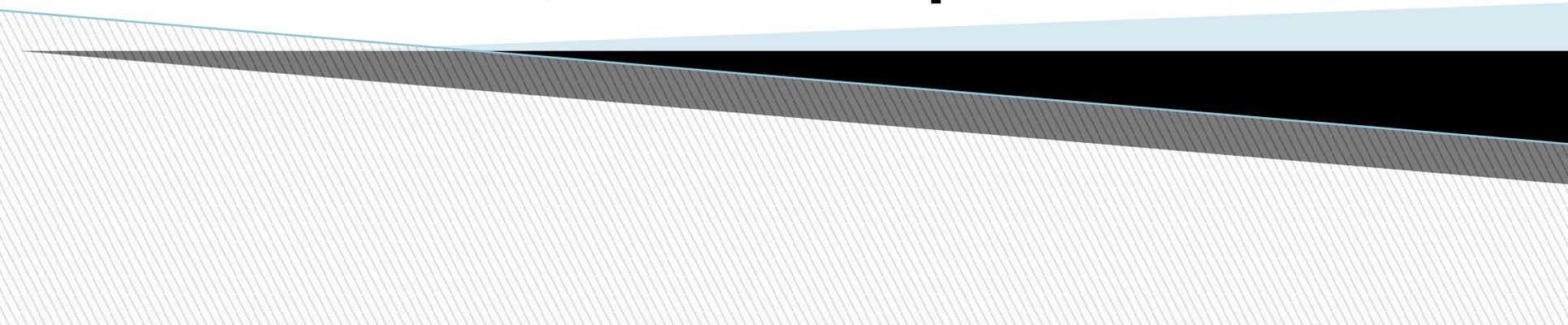


**Психологическое консультирование:
понятие, цели, задачи, принципы.
Основные направления в
психологическом
консультировании. Особенности
консультирования отдельного
человека, семьи и организации.**



«Консультирование — это совокупность процедур, направленных на помощь человеку в разрешении проблем и принятии решений относительно профессиональной карьеры, брака, семьи, совершенствования личности и межличностных отношений».

Х. Буркс и Б. Штеффлер дали более широкое определение: «Консультирование — это профессиональное отношение квалифицированного консультанта к клиенту, которое обычно представляется как «личность-личность», хотя иногда в нем участвуют более двух человек.



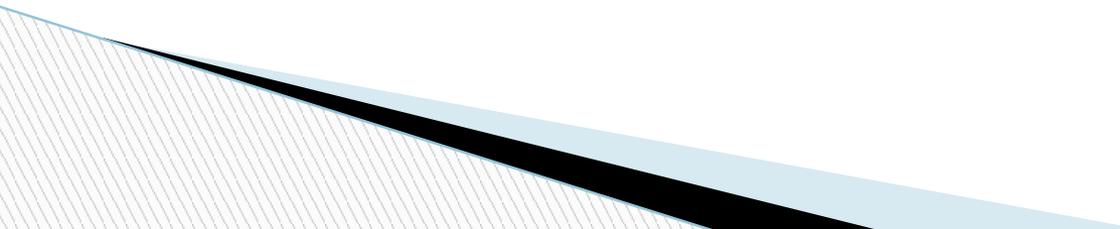
**Имеется много сходных определений, и все они включают несколько
основных положений:**

1. Консультирование помогает человеку выбирать способы поведения и действовать по собственному усмотрению;
 2. Помогает обучаться новому поведению;
 3. Способствует развитию личности;
 4. В нем акцентируется ответственность клиента, т. е. признается, что независимый, ответственный индивид способен в соответствующих обстоятельствах принимать самостоятельные решения, а консультант создает условия, которые поощряют волевое поведение клиента;
 5. Его сердцевиной является «консультативное взаимодействие» между клиентом и консультантом, основанное на философии «клиентцентрированной» терапии.
- 

Специфические черты психологического консультирования, отличающие его от психотерапии:

- Консультирование ориентировано на клинически здоровую личность;
 - Консультирование чаще ориентируется на настоящее и будущее клиентов;
 - Консультирование обычно ориентируется на краткосрочную помощь (до 15 встреч);
 - 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.
- 

Цель консультирования — помочь клиентам
понять происходящее в их жизненном
пространстве и осмысленно достичь
поставленной цели на основе осознанного
выбора при разрешении проблем
эмоционального и межличностного характера.



Несколько универсальных целей, которые в большей или меньшей степени упоминаются теоретиками разных школ:

- Способствовать изменению поведения, чтобы клиент мог жить продуктивнее, испытывать удовлетворенность жизнью, несмотря на некоторые неизбежные социальные ограничения;
 - Развивать навыки преодоления трудностей при столкновении с новыми жизненными обстоятельствами и требованиями;
 - Обеспечить эффективное принятие жизненно важных решений;
 - Развивать умение завязывать и поддерживать межличностные отношения;
 - Облегчить реализацию и повышение потенциала личности.
- 

Психологическое консультирование решает следующие *основные задачи*:

1. Уточнение (прояснение) проблемы, с которой столкнулся клиент;
2. Информирование клиента о сути возникшей у него проблемы,
3. Реальной степени ее серьезности (проблемное информирование клиента);
4. Изучение психологом-консультантом личности клиента, его потенциальных способностей, возможностей (ресурсов) с целью выяснения того, сможет ли клиент самостоятельно справиться с возникшей у него проблемой;
5. Четкое формулирование советов и рекомендаций клиенту по поводу того, как наилучшим образом решить его проблему;
6. Оказание текущей помощи клиенту в виде дополнительных практических советов, предлагаемых в то время, когда он уже при ступил к решению своей проблемы;
7. Обучение клиента тому, как лучше всего предупредить возникновение в будущем аналогичных проблем (задача психопрофилактики);
8. Передача психологом-консультантом клиенту элементарных, жизненно необходимых психологических знаний и умений, освоение и правильное употребление которых возможно самим клиентом без специальной психологической подготовки (психолого-просветительское информирование клиента).

Основные направления в психологическом консультировании

1. Экзистенциально-гуманистический подход
 2. Экзистенциальная терапия
 3. Логотерапия
 4. Гуманистический подход
 5. Гештальт-терапия
 6. Диалогический подход
 7. Трансактный анализ
 8. НЛП
- 

Экзистенциально-гуманистический подход

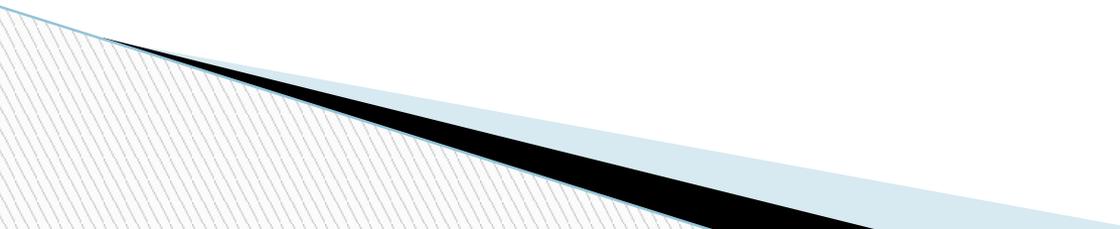
- ▣ *Экзистенциальное консультирование*, создателями которого являются Р. Мэй и И. Ялом, — это динамическая терапия, в которой главный акцент делается на противостоянии клиентов универсальным экзистенциальным беспокойствам.
- ▣ *Гуманистическое консультирование* — подход в психологии, разработанный в значительной степени А. Маслоу, который предложил его как «третью силу» после психоанализа и бихевиоризма.

В гуманистическом направлении в психотерапии может быть выделено *три основных подхода:*

- ▣ 1. Философский подход;
- ▣ 2. Соматический подход;
- ▣ 3. Духовный подход.

Экзистенциальная терапия

- ▣ *Экзистенциальная терапия* — динамический терапевтический подход, фокусирующийся на базисных проблемах существования индивидуума.
- ▣ Базовые потребности ребенка – в безопасности, принятии и одобрении.
- ▣ Экзистенциальный подход акцентуирует базисный конфликт, обусловленный конфронтацией индивидуума с данностями существования: смерть, свобода, изоляция, бессмысленность.

- ▣ *Смерть* — наиболее легко осознаваемая конечная данность. Противостояние между сознанием неизбежности смерти и желанием жить — центральный экзистенциальный конфликт.
 - ▣ *Свобода* — представляется людям однозначно позитивным явлением. Однако в экзистенциальном плане подразумевает отсутствие внешней структуры.
- 

Логотерапия

- Создатель – В.Франкл.
- В центре логотерапии стоит задача помочь человеку в поисках смысла жизни.

Основные понятия логотерапии:

- Согласно логотерапии борьба за смысл жизни является основной движущей силой для человека;
 - Человеческое стремление к смыслу жизни может быть фрустрировано, в этом случае логотерапия вводит еще одно понятие «*экзистенциальная фрустрация*»;
 - Ноогенные неврозы;
 - Экзистенциальный вакуум.
- 

Гуманистический подход и клиентцентрированная терапия

1. Люди стремятся к росту и самоактуализации;
2. Каждый человек живет в постоянно меняющемся мире переживаний, центром которого он является (природа переживаний индивидуальна и субъективна, невозможно полностью понять ощущения и переживания другого человека);
3. Доверие, открытость, принятие, дозволенность и теплота являются необходимым и достаточным условием для изменений;
4. Изучение эмоциональных реакций, тщательное исследование чувств — основа содержания консультирования;
5. Универсальные цели консультирования — помочь человеку стать более осознанным, нравственным, мыслящим и человечным (исследование ценностных ориентаций, личностных особенностей);
6. Ответственность за ход лечения лежит в первую очередь на клиенте, который сам определяет его содержание и его успешность;
7. Все люди изначально добры и заслуживают доверия. Безответственное, социально неприемлемое поведение проявляется как механизм защиты, который не дает людям возможности быть сами ми собой. По мере ослабления защит люди становятся более открытыми к своим переживаниям, стремятся выстраивать серьезные и конструктивные отношения.

Основные условия консультирования:

- Эмпатическое понимание клиента.
 - Безусловное позитивное отношение к клиенту.
 - Конгруэнтность консультанта.
 - Готовность клиента к изменению, его ответственность за это изменение.
- 

Гештальт-терапия

В наши дни гештальт практикуется в самых широких контекстах:

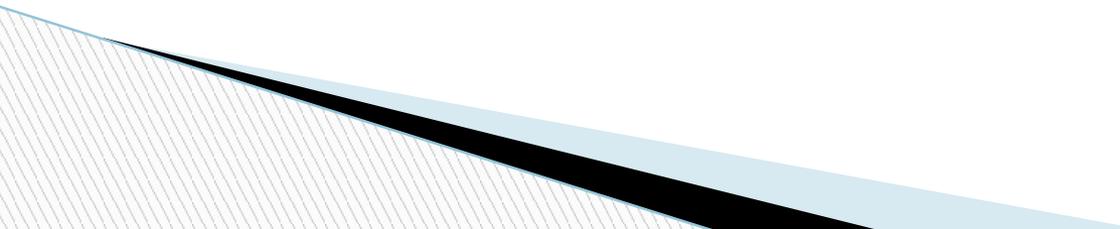
- в индивидуальной терапии,
- терапии пар,
- семейной,
- групповой терапии и группах личностного роста;
- кроме того в учреждениях (в школах, учреждениях для детей с задержками развития, психиатрических больницах и т. д.), а также в торговле и на промышленных предприятиях.

Основной принцип гештальт-психологии заключается в том, что анализ частей не может привести к пониманию целого, поскольку целое определяется не суммой, а взаимодействием и взаимозависимостью отдельных его частей.

Отдельно взятая часть — только часть и никакого представления о целом не дает.

Личность состоит из множества частей, что делает ее уникальной и неповторимой.

Гештальт-теория постулирует, что рождается человек более или менее целостным, однако в ходе жизни происходит расщепление личности, накапливается множество незавершенных ситуаций. Это «расщепление» необходимо предотвратить, если мы хотим принять настоящую жизнь. Соответственно, задачей психологов-гештальтистов является интеграция, реинтеграция разрозненных частей личности в единое целое.



С. Гингер выделяет базовые понятия гештальта:

- ▣ 1. Выражение «*now and how*» («теперь и как»), созданное самим Перлзом.
- ▣ 2. Процесс всегда остается на переднем плане: и терапевт, и его клиент бдительны и внимательны ко всем непредвиденным случаям, возникающим в ходе коммуникации, которая разворачивается «здесь и теперь».
- ▣ 3. Непосредственное осознание настоящего.
- ▣ 4. На границе-контакт протекают все психологические явления.

- 5. Психическое и социальное «здоровье» выражается в непрерывном *творческом приспособлении* на «границе-контакт» между организмом и окружающей его средой, в частности, между субъектом, терапевтом и контекстом терапевтической ситуации (включая место, в котором происходит коммуникация, наличие свидетелей или группы людей и т. д.).
- 6. Обычно, по завершении акта деятельности (психической или поведенческой), мы освобождаемся для нового действия: гештальты, образуясь, а затем распадаясь, сменяют друг друга в непрерывной, плавной последовательности, составляющей континуум сознания любого психически «здорового» человека.
- 7. Перлз придавал большое значение *личной ответственности* каждого человека, а его терапия была нацелена на развитие *способности опереться на самого себя*, выработку автономности в поведении и принятии решений.

- 8. Взамен терпеливого поиска затерянных в прошлом гипотетических причин расстройства, Перлз предлагал начинать *экспериментальный поиск* путей его разрешения: не стремиться «узнать по чему», а «поэкспериментировать, каким образом». Проигрывание, через реально «воссозданное» и исследованное во всех его «полюсах» действие, благоприятствует осознанию.
- 9. Гештальт предлагает «двигаться вперед по течению» и не сглаживать затруднений.

10. Гештальт-терапевт предстает как внимательный спутник своего клиента, разделяющий его тревоги и радости от тех постоянных открытий, что совершаются в ходе работы. Ему чужда роль «эксперта», которому заранее известна карта психических областей. Он не стремится уйти на позиции нейтрального постороннего, но и не обязан всегда следовать за своим клиентом в «безусловном принятии» всех его рискованных выходов или хронических избеганий. Он остается попутчиком своего клиента, активно участвуя в его внутреннем продвижении. Он разделяет, по мере необходимости, его ощущения и впечатления, его чувства удивления, нетерпения и удовлетворения, внимательно наблюдая за эффектом подобного соучастия.

11. Перлз считал, что *агрессивность*, как и *сексуальность*, — это импульс жизни.

Диалогический подход

- Диалогический подход в психологическом консультировании представлен Т. А. Флоренской в работе «Диалог в практической психологии».
- По утверждению самой Т. А. Флоренской, «суть диалогического консультирования в том, что человек — не объект исследования, постановки диагноза и воздействия, а субъект живого общения, «сверхзадачей» которого является духовное пробуждение личности».

Условия диалогического консультирования

- ▣ 1. Пассивность консультанта
- ▣ 2. *Необходимо понимать разные языки и уметь ими пользоваться.*
- ▣ 3. Т. А. Флоренская, описывая суть работы консультанта, большое внимание уделяет личному опыту духовности психолога.

Основные ошибки диалогического консультирования:

- перенос своего личного опыта на ситуацию собеседника, на оценку его личности и отношение к нему (симпатии и антипатии в процессе работы);
- «увязание» (идентификация, заражение) в отрицательных переживаниях собеседника;
- решение консультанта, возникшее на основе уже имеющегося опыта — решение «от ума». Психолог не слышит внутреннего диалога в высказываниях собеседника, не внимает его собственным возможностям выхода из трудной ситуации;
- стремление скорее успокоить своего собеседника, даже если его душевная боль вызвана нравственным нарушением и свидетельствует о муках совести;
- отказ от оценки безнравственного поступка.

Принципы диалогического консультирования:

1. Вступая в диалог с собеседником, консультант признает в нем потенциальное духовное «Я».
 2. Из этого признания следует, что он не может воздействовать на собеседника и управлять им, не нарушая гиппократовский принцип «Не навреди!».
 3. Личность собеседника в той или иной степени сама может раскрываться благодаря диалогическому контакту с консультантом.
 4. Диалогический контакт возникает по мере принятия личности собеседника; принятие личности каждого основывается на убеждении в духовном достоинстве человека, независимо от его личного состояния.
- 

5. Другим условием диалогического контакта является сопереживание человеку в его наличных жизненных ситуациях — горестях

радостях: это контакт с наличным «Я» собеседника.

6. Если принятие личности на основе его духовного «Я» безусловно, то принятие наличного «Я» обусловлено оценкой его проявлений (консультант может не принимать такие проявления, как жестокость, лживость, преступность и т. д.). Эта оценка определяется универсальными общечеловеческими духовно-нравственными ценностями.

7. Консультант может высказать в той или иной форме свою оценку или подвести собеседника к самостоятельной оценке своего наличного «Я» и его проявлений. Действенность такой оценки зависит от наличия диалогического контакта.

8. Тактическими условиями диалога являются эмпатическое внимание к собеседнику, говорящему о своих трудностях и проблемах, помощь в преодолении и снятии деструктивных переживаний (гнева, обиды, ревности, отчаяния и т. п.), предоставление возможности собеседнику «выговориться», разделить его трудности и облегчить сочувствием и утешением.

9. Эмпатическое внимание способствует проникновению во внутренний диалог собеседника — диалог наличного «Я» и духовного «Я»: их противоречие, борьбу, конфликт или стремление к согласию.

10. Достижение внутреннего мира, целостности личности собеседника возможно лишь благодаря примирению со своим духовным «Я», поэтому консультант в своих суждениях и оценках подтверждает голос духовного «Я», его правоту.

11. Занимая позицию духовного «Я» собеседника, психолог помогает ему осознать причину отрицательных переживаний, связанных с угрызениями совести: не успокаивает, а способствует более полному раскаянию.

12. Эмпатический контакт помогает говорить на языке собеседника, учитывая уровень его культурного и личностного развития, убеждения, мировоззрения и т. п.

13. Консультант должен исходить из конкретного запроса собеседника и, прозревая скрытые за ним мотивы, выявлять глубинные истоки этого обращения: духовные ценности не могут быть усвоены извне, но будучи общечеловеческими, могут пробудиться, актуализироваться в значимой для человека ситуации.

14. В сфере проблем духовно-нравственного характера консультант стремится помочь осознанию противоречий между духовным «Я» и наличным «Я», оставляя за консультантуемым свободу выбора.

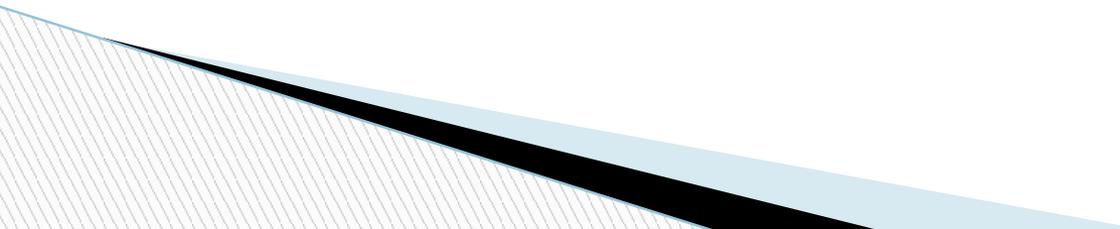
Трансактный анализ

- Основоположник трансактного анализа Э. Берн — выходец из психоанализа З. Фрейда.
- Взаимодействие, или *трансакция*, выступает ключевым понятием в теории трансактного анализа. Особенностью данного направления является то, что это одновременно и теория личности, и теория социального взаимодействия, и метод консультирования, и метод групповой психотерапии.

Основные положения транзактного анализа:

- Эго-состояние — «последовательная система чувств, связанных с данным объектом операционно — как набор последовательных моделей поведения и прагматически — как система чувств, которая мотивирует набор связанных между собой моделей поведения».
- Каждый человек характеризуется наличием трех видов эго-со-стояний: Родитель (Экстеропсихе), Ребенок (Археопсихе) и Взрослый (Неопсихе).

- ▣ *Основной принцип теории игр* — любое общение (по сравнению с его отсутствием) полезно и выгодно для людей.
- ▣ В процессе взаимодействия человек выбирает тип поведения, реагирует в соответствии с тем состоянием, которое является для него актуальным (в силу ряда причин) в данный момент времени. В связи с этим выделяются *шесть способов реагирования*:
 - ▣ *1. Уход* — люди открыто не контактируют друг с другом, углубляются в собственные мысли. В данном случае обеспечиваются максимальная безопасность, но минимум признания.

- ▣ *2. Ритуалы* — стилизованные знаки взаимного признания, в основе которых лежат социальные обычаи и традиции, правила поведения и этикет. Взаимодействие участников осуществляется по заранее известной схеме.
 - ▣ *3. Времяпрепровождение* — «полуритуал», предполагающий взаимодействие по общепринятой программе, по заранее известной теме.
 - ▣ *4. Деятельность* — позволяет структурировать различные виды признания и удовлетворенности.
- 

- ▣ *5. Игры* — последовательные трансакции, которые основываются в большей степени на индивидуальном, чем на социальном программировании. Это набор скрытых или невыраженных, а также открытых трансакций, которые ведут к предсказуемому результату или расплате. Игры проходят с переменным успехом для играющих. Результат находится внутри человека, его нет в окружении. Каждая игра имеет девиз, по которому ее можно узнать. Вся последовательность трансакций происходит по несформулированным правилам и обладает рядом закономерностей.
- ▣ *6. Интимность* — искренние, не основанные на игре отношения, подразумевающие свободные взаимные отдачу и получение, отсутствие эксплуатации.

НЛП

Название «нейролингвистическое программирование» подразумевает интеграцию трех различных отраслей науки.

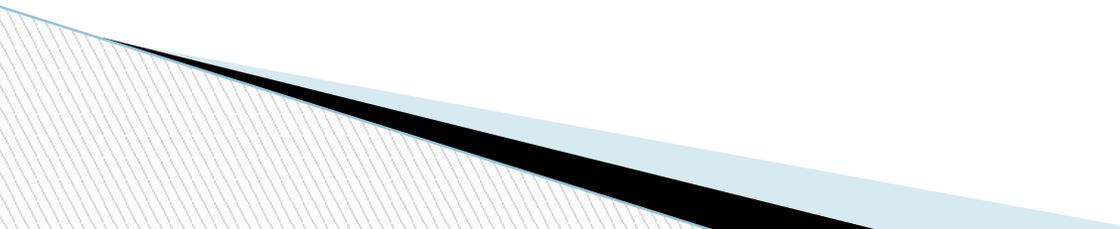
- 1. Компонент «*нейро*» относится к нервной системе. Согласно НЛП, мышление, память, творчество, сознание мыслительных образов и все остальные когнитивные процессы являются результатом выполнения определенных программ нервной системы человека.
- 2. Нейролингвистическое программирование связано с *лингвистикой*. С точки зрения НЛП, язык в некотором смысле является продуктом нервной системы, однако при этом стимулирует и формирует деятельность самой нервной системы. С уверенностью можно сказать, что язык представляет собой один из основных способов, которым один человек может активировать или стимулировать нервную систему других людей.
- 3. Наконец, понятие «*программирование*». мы как человеческие существа осуществляем взаимодействие с окружающим миром посредством внутреннего программирования. Мы реагируем на проблемы и воспринимаем новые идеи согласно тому типу психологических программ, который создали внутри себя, — а эти программы далеко не одинаковы. Некоторые стратегии являются более эффективными для осуществления того или иного вида деятельности, чем другие

Особенности консультирования отдельного человека, семьи и организации.

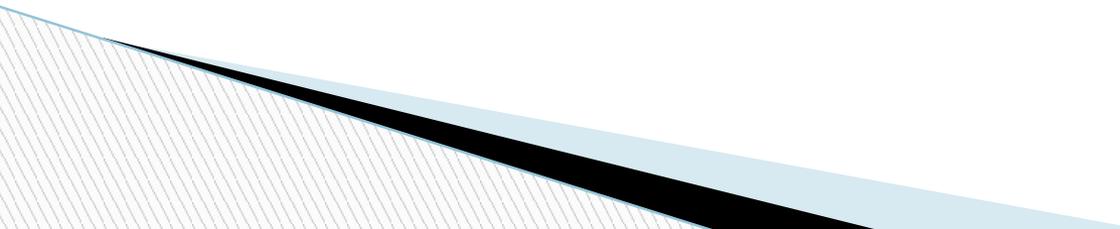
- **Семейное психологическое консультирование** – это консультирование по вопросам (затруднениям), возникающим у клиента(ов) в собственной семье, например: выбор будущего супруга;
- оптимальное построение взаимоотношений в семье;
- отношения супругов с родственниками;
- решение внутрисемейных проблем (распределение обязанностей);
- психологическая совместимость в семье; предупреждение и разрешение внутрисемейных конфликтов;
- поведение супругов в момент развода и после него;
- детско-родительские отношения и пр.

Отличия семейного консультирования от индивидуального и группового

- Основное сходство заключается в теориях. Некоторые теории, используемые в индивидуальном или групповом консультировании (такие как личностно-центрированный подход, гештальт-терапия, адлеровское консультирование, терапия реальностью и транзактивный анализ), используются так же в работе с супружескими парами и семьями (Horne & Passmore, 1991).
- Другие подходы (например, структурная, стратегическая и ориентированная на решение семейная терапия) применяются только в консультировании по вопросам семьи и брака.

- ▣ НЛП было создано Д. Гриндером и Р. Бэндлером.
 - ▣ *Цель этого направления* — синтезировать ряд различных научных теорий и моделей.
 - ▣ *Цель НЛП консультирования* — изучение структуры субъективного опыта, чтобы помочь человеку изменить свое поведение, развивать самосознание, обучить эффективной коммуникации.
- 

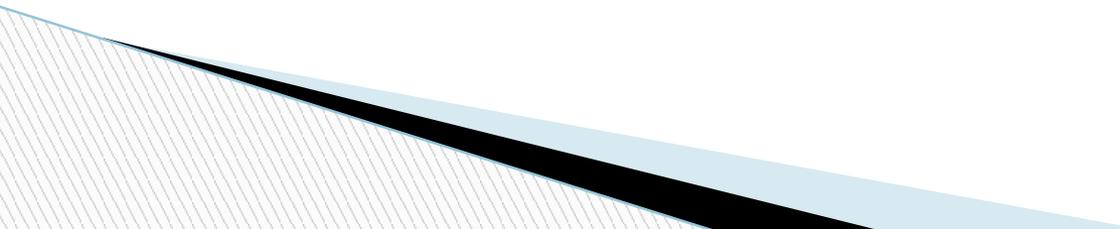
Основное различие состоит в том, что индивидуальное консультирование обычно занимается терапией человека вне его семьи, тогда как супружеское или семейное консультирование в принципе подразумевает вовлечение других членов семьи. Более того, консультирование по вопросам брака и *семьи* направлено на решение проблем семьи как на способ помощи отдельным ее членам лучше справляться с обстоятельствами жизни (Nichols & Schwartz, 1998).

- Сессии консультирования по вопросам брака и семьи по своей организации, основной динамике и стадиям развития подобны сессиям группового консультирования.
 - Процесс семейного психологического консультирования в целом, обязательно включает в себя когнитивный (познавательный), потребностно-мотивационный (мотивационный) и эмоциональный (эмоционально-чувственный) аспекты.
- 

Особенности консультирования организации

Под организационным психологическим консультированием понимается процесс решения всего комплекса задач в области управления человеческими ресурсами организации. "Человеческие ресурсы" понимаются как потенциал, заключенный в работниках какой-либо организации.

Психологическое консультирование в организации выполняет следующие функции:

- • формирование персонала организации
 - • профессиональное развитие персонала
 - • мотивация и оценка труда
- 

Чем занимается психолог в организации?

Например, подбор кадров организации.

Для этого консультанту следует:

- - выявить потребность в персонале, то есть определить, какой именно персонал, в каких количествах, как срочно и на какое время необходим организации;
- - создать портрет идеального сотрудника, где будут описаны все квалификационные, личностные и профессиональные требования к кандидату;
- - выявить экономические ресурсы на поиск и оплату работы данного сотрудника;
- - осуществить поиск кандидатов и проведение собеседования с кандидатом по специально разработанной схеме, включающей:
- - выяснение профессиональных и личностных характеристик кандидата, опыта работы, мотивации, карьерных целей, общего уровня развития;
- - определение уровня соответствия кандидата предполагаемой должности;
- - принятие решения о найме или отказе кандидату;
- - информирование кандидата о решении;

- А так же, организационный психолог занимается:
 - Профессиональным развитием персонала;
 - Подготовкой кадрового резерва;
 - Диагностика;
 - Мотивация и оценка труда
 - И т.д.
- 