

Тема 5. Введение в практику психологического консультирования

Психологическая практика

- **Психологическая практика** – деятельность людей, направленная на решение проблем в различных сферах жизни с использованием приемов и методов психологии.
- **Развитие практической психологии** определяется, с одной стороны, интенсивным развитием психологической теории, с другой - **социальным заказом общества.**

Основное содержание и цель психологической практики

- **Психологическая помощь и психологическая поддержка** человека, оказавшегося в сложной жизненной ситуации, обеспечение психологического комфорта личности в отношении к самому себе, во взаимодействиях с другими людьми, в отношениях к миру в целом.

Основные виды деятельности психолога

- Психологическое просвещение.
- Психологическая профилактика.
- Психологическое консультирование.
- Коррекционная и развивающая работа.
- Психотерапия.
- Психодиагностика.

Основные виды деятельности психолога

- **Психологическое просвещение** - вид деятельности психолога, основными задачами которого являются распространение психологических знаний и повышение психологической культуры населения, формирование потребности в психологических знаниях и желания использовать их в жизни и практической деятельности.
- **Психологическая профилактика** - работа по предупреждению социальной дезадаптации и отклоняющегося поведения, снижению нервно-психической заболеваемости среди населения

Основные виды деятельности психолога

- **Коррекционная работа** - целенаправленное, длительное воздействие психолога на определенные психические функции, качества или формы поведения личности, направленное на преодоление отклонения, приведение показателей в соответствие с возрастной или иной нормой.
- **Развивающая работа** - вид деятельности психолога, направленной на дальнейшее развитие качеств, способностей, умений человека.

Основные виды деятельности психолога

- **Психодиагностика** - наука и практика, связанная с разработкой разнообразных методов распознавания индивидуально-психологических особенностей человека/группы людей и постановкой с помощью этих методов психологического диагноза.

Основные виды деятельности психолога

- **Психотерапия** (от греч. ψυχή — «душа», «дух» + θεραπεία — «лечение», «оздоровление», «лекарство») – система воздействия на психику и через психику на организм человека.
- Деятельность, направленная на избавление человека от различных проблем (эмоциональных, личностных, поведенческих), путём установления глубокого личного контакта и применением методик.

Основные виды деятельности психолога

- **Психологическое консультирование** - психологическая помощь психологически здоровым людям в совладании с различного рода внутри- и межличностными затруднениями в процессе специально организованного взаимодействия (беседы).
- Цели консультирования: а) преодоление конкретного психологического затруднения и б) личностный рост клиента.

Процедурные отличия психологического консультирования от психотерапии (по Ю.Е. Алешиной):



Виды психологического консультирования

- **Индивидуальное консультирование** (проблемы личностного роста, внутренние конфликты, страхи, психологические травмы, проблемы межличностных отношений);
- **Супружеское консультирование** (проблемы взаимоотношений, состояния до или после развода);
- **Семейное консультирование** (проблемы взаимоотношений с настоящими или бывшими родственниками, с детьми, с родителями);

Виды психологического консультирования

- **Профконсультирование** (выбор профессии, совершенствование способностей, необходимых для успешного осуществления профессиональной деятельности, повышение работоспособности);
- **Оргконсультирование** (кадровая политика, имидж фирмы, повышение производительности труда, взаимоотношения с партнерами).

Мультимодальная модель психологического консультирования

Этап

Техники и технические приемы

Установление контакта	Техники установления и поддержания контакта
Мультимодальное определение проблемы	Техники рефлексивного слушания: постановка вопросов, выяснение, перефразирование, уточнение, отражение и выяснение чувств, обобщение
Желаемые изменения	Постановка вопросов, выяснение, перефразирование, уточнение, отражение и выяснение чувств, обобщение
Альтернативные пути решения проблемы.	Техники рефлексивного слушания Техники воздействия (предоставление информации, интерпретация, конфронтация, самораскрытие)
Поиск ресурсов	Техники рефлексивного слушания
Экологическая проверка	Обобщение, резюмирование