

**Введение в профессию**

**Психологическое  
консультирование как  
вид психологической  
помощи и  
профессиональной  
деятельности**



# Психологическое консультирование

это вид краткосрочной психологической помощи (от одной до десяти встреч), ориентированный на разрешение конкретной проблемы и восстановление эмоционального равновесия.

- Основной метод работы – специально организованная беседа
- Адресовано психически нормальным людям для достижения ими целей личностного развития.
- Сущность психологического консультирования - психолог, пользуясь специальными профессиональными научными знаниями, создает условия для другого человека, в которых он переживает свои новые возможности в решении его психологических задач.

# Задачи психологического консультирования

1. **Уточнение** (прояснение) **проблемы**, с которой столкнулся клиент.
2. **Информирование** клиента о сути возникшей у него проблемы, о реальной степени ее серьезности.
3. **Изучение** психологом-консультантом личности клиента с целью выяснения того, сможет ли клиент самостоятельно справиться с возникшей у него проблемой.
4. Четкое **формулирование** рекомендаций клиенту по поводу того, как наилучшим образом решить его проблему.
5. Оказание психологического **сопровождения** клиенту в процессе решения им своей проблемы.
6. **Обучение** клиента тому, как лучше всего предупредить возникновение в будущем аналогичных проблем (задача психопрофилактики).
7. **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.)

# Виды психологического консультирования в зависимости от запроса

- Личное
  - Семейное
  - Психолого-педагогическое
  - Деловое
- 

# Этапы проведения психологического консультирования (на примере службы ПК)

1. **Подготовительный этап.** Знакомство с клиентом по предварительной записи в регистрационном журнале, а также по той информации о клиенте, которую можно получить от третьих лиц, например от работника психологической консультации, который принимал заявку от клиента на проведение консультации.

Время работы психолога-консультанта на этом этапе составляет обычно от 20 до 30 мин.

**2. Настроечный этап.** Психолог-консультант лично встречает клиента, знакомится с ним и настраивается на совместную работу с клиентом. То же самое со своей стороны делает клиент.

По времени может занимать от 5 до 7 мин.

**3. Диагностический этап.** Психолог-консультант выслушивает исповедь клиента и на основе ее анализа проясняет, уточняет проблему клиента. Основное содержание данного этапа составляет рассказ клиента о себе и о своей проблеме (исповедь), а также психодиагностика клиента, если возникает необходимость ее проведения для уточнения проблемы клиента и поиска оптимального ее решения.

Практически это время составляет как минимум один час, исключая время, необходимое для проведения психологического тестирования. Иногда данный этап психологического консультирования может занимать от 4 до 6–8 ч.

**4. Рекомендательный этап.** Психолог-консультант, собрав на предыдущих этапах необходимую информацию о клиенте и его проблеме, на данном этапе вместе с клиентом вырабатывает практические рекомендации по решению его проблемы.

Среднее время составляет от 40 мин до 1 ч.

**5. Контрольный этап.** На данном этапе психолог-консультант и клиент договариваются друг с другом о том, как будет контролироваться и оцениваться практическая реализация клиентом полученных им практических советов и рекомендаций. Здесь же решается вопрос о том, как, где и когда психолог-консультант и клиент в дальнейшем смогут обсуждать дополнительные вопросы, которые могут возникнуть в процессе выполнения выработанных рекомендаций.

В среднем работа на данном, завершающем этапе психологического консультирования проходит в течение 20–30 мин.

# Оценка эффективности психологического консультирования

- во-первых, по самоощущению клиента, по тому, насколько лучше он стал себя чувствовать после проведения психологического консультирования;
  - во-вторых, по результатам психологического тестирования состояний и психологических свойств (особенностей личности) клиента;
  - в-третьих, по наблюдениям со стороны за поведением клиента.
- 