

Психологическое консультирование

- **область практической психологии, в которой посредством различных процедур решаются проблемы психически здорового человека, связанные с такими сферами жизни, как его профессиональная деятельность, учебная деятельность, межличностное общение, совершенствование личности, профессиональная помощь психолога клиенту в поиске решения проблемной ситуации.**

Психологическое консультирование осуществляется в форме индивидуального или группового взаимодействия профессионального консультанта с клиентом в позиции "личность — личность"

• **Цель этого взаимодействия** — помощь клиенту в понимании и осознании им себя, происходящих с ним изменений, умения делать выбор, ставить цели, а также в разрешении проблем эмоционального и межличностного характера

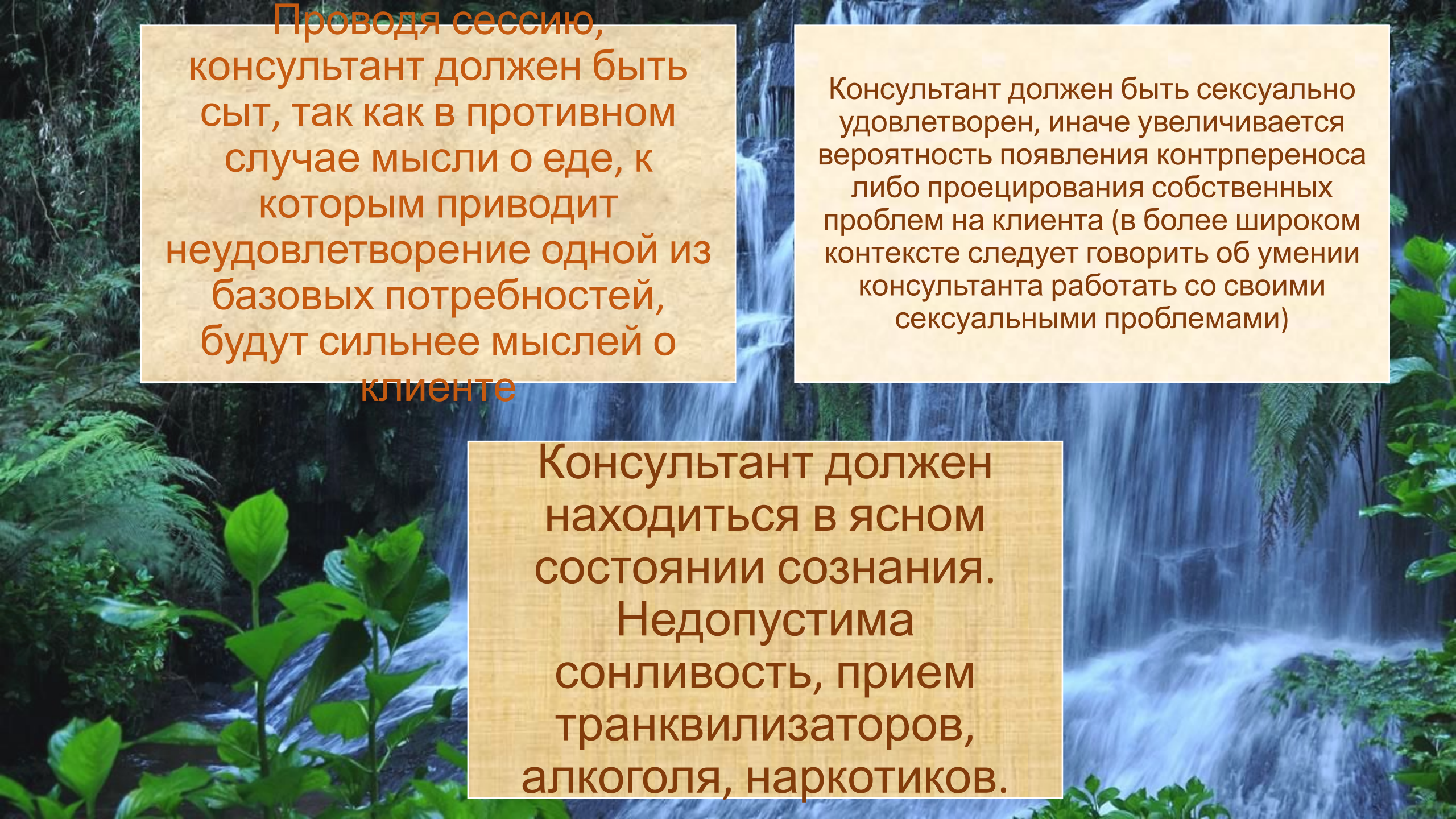
ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- *помощь клиенту в выборе и действиях по собственному усмотрению;*
- *возможность обучения новому, более адаптивному и адекватному типу поведения;*
- *влияние на развитие личности клиента;*
- *развитие у клиента ответственности и способности принимать адекватные ситуациям решения, а также создание благоприятных условий для возникновения у клиента этих качеств личности;*
- *ориентация на положения клиент-центрированной терапии, создателем которой является американский психотерапевт Карл Роджерс. Главные из них:*
- *безусловная ценность каждой личности и безусловное ее уважение;*
- *способность личности быть ответственной за себя;*
- *право каждой личности на свои собственные ценности и принятие*



Общие правила и установки консультанта

Эффективное консультирование — это процесс, который осуществляется *вместе* с клиентом, но не *вместо* него

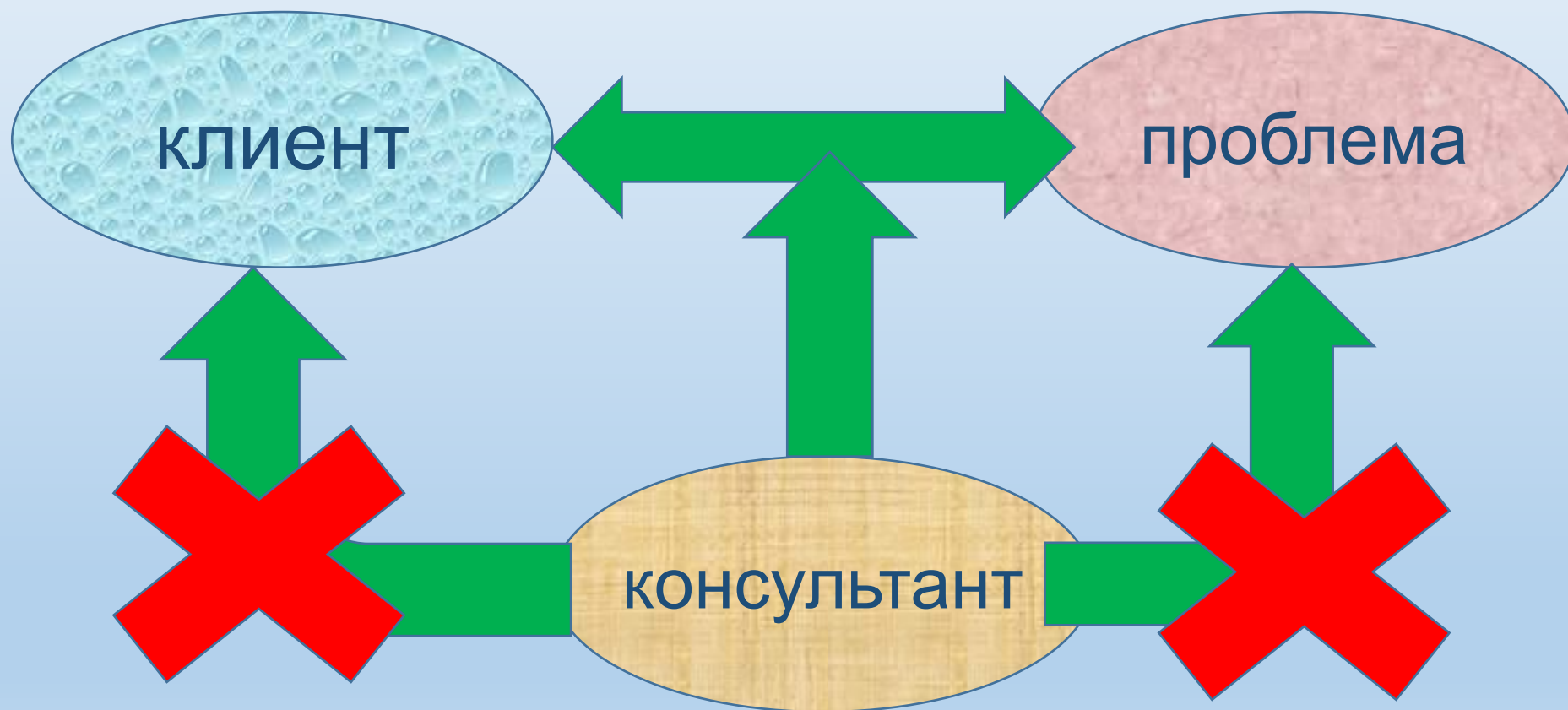


Проводя сессию, консультант должен быть сыт, так как в противном случае мысли о еде, к которым приводит неудовлетворение одной из базовых потребностей, будут сильнее мыслей о клиенте

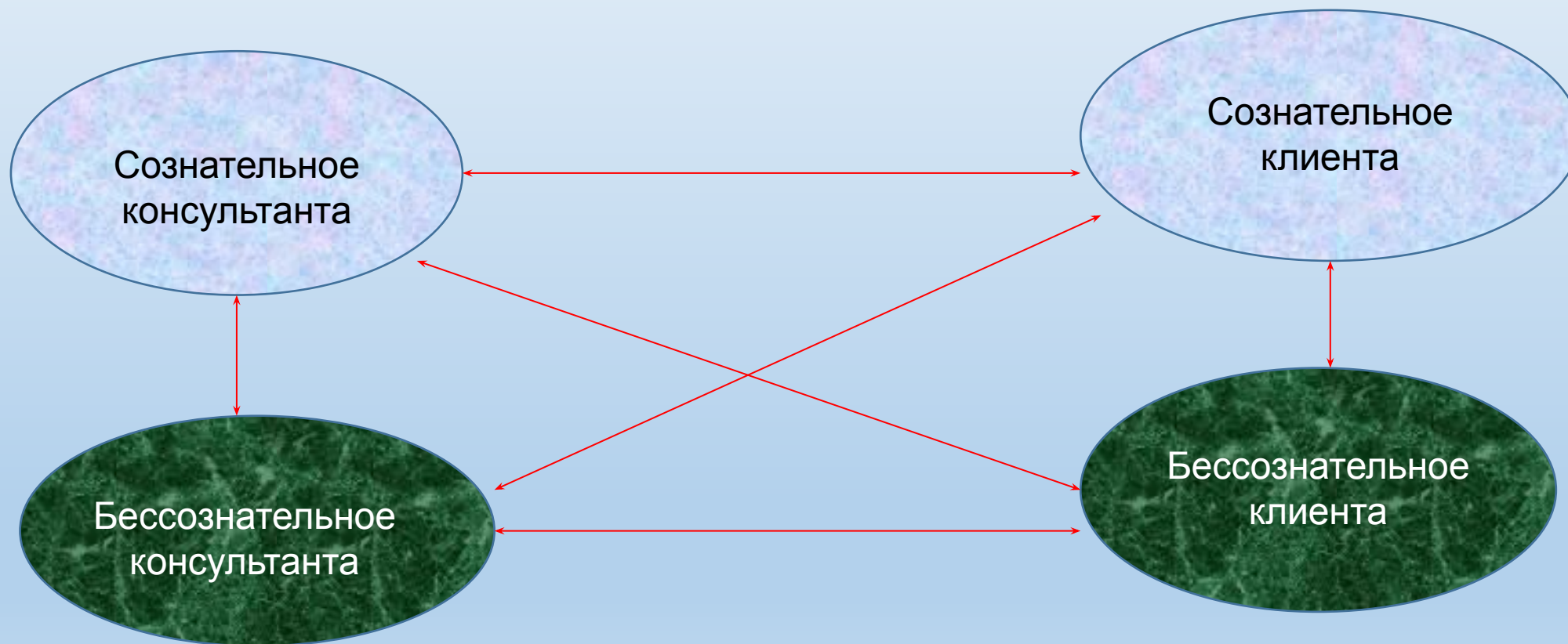
Консультант должен быть сексуально удовлетворен, иначе увеличивается вероятность появления контрпереноса либо проецирования собственных проблем на клиента (в более широком контексте следует говорить об умении консультанта работать со своими сексуальными проблемами)

Консультант должен находиться в ясном состоянии сознания. Недопустима сонливость, прием транквилизаторов, алкоголя, наркотиков.

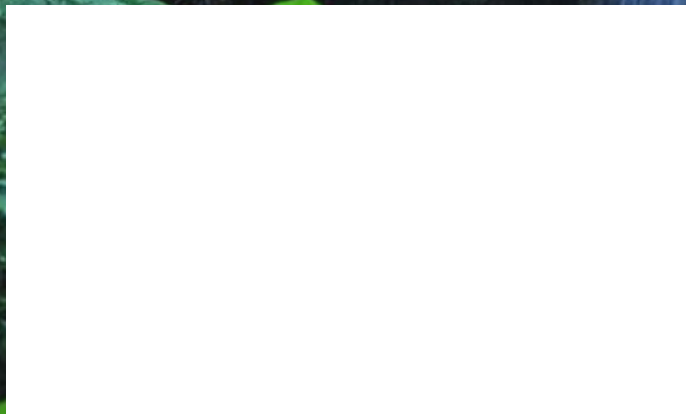
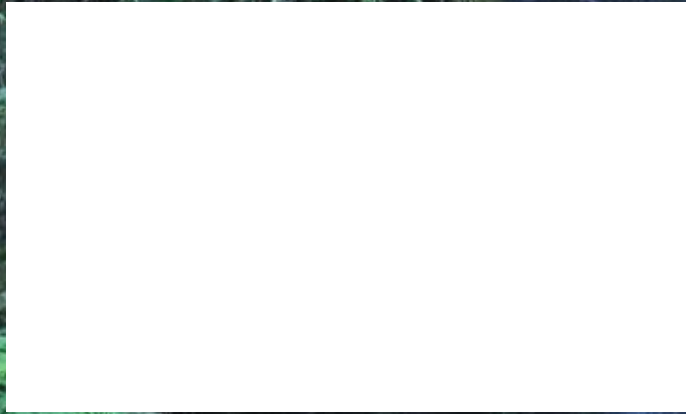
Взаимодействие по З. Фрейду



Взаимодействие по К. Юнгу



Основные принципы психологического консультирования



Безоценочность

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

Доброжелательность



обеспечивает
необходимый
терапевтический климат

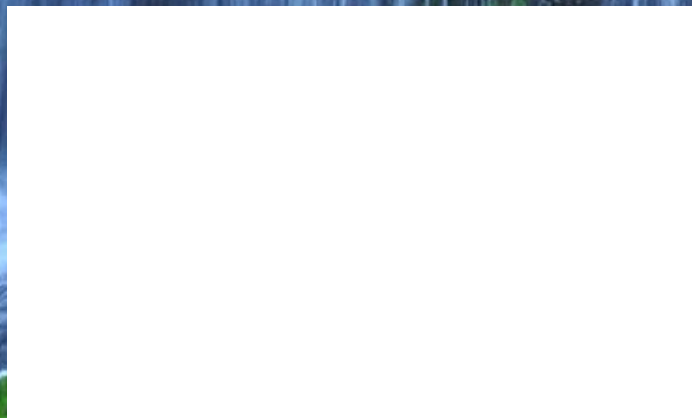
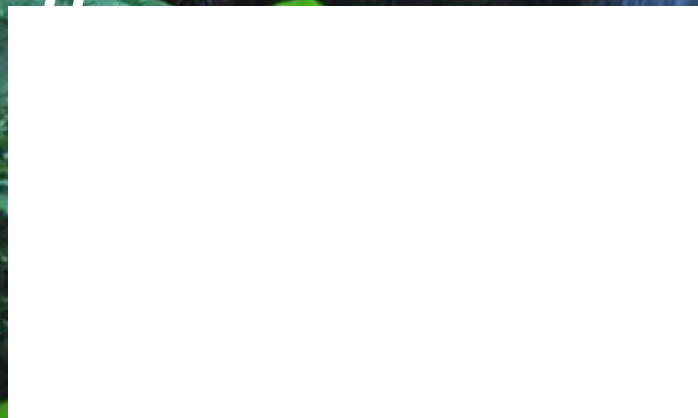
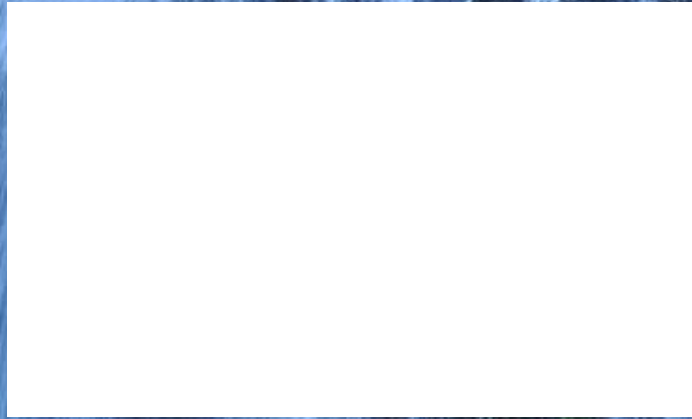
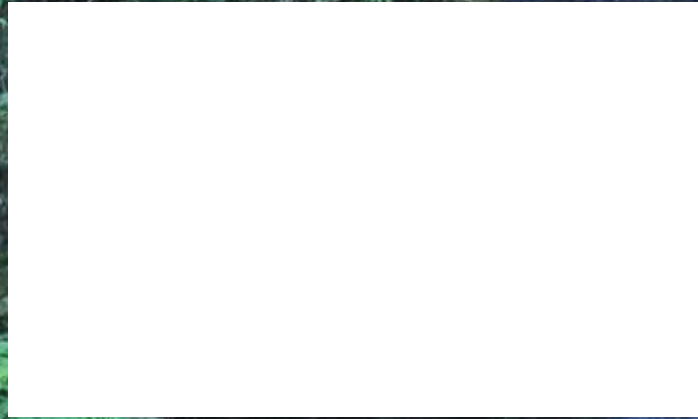


- умение слушать и слышать своего клиента и понимать его проблемы

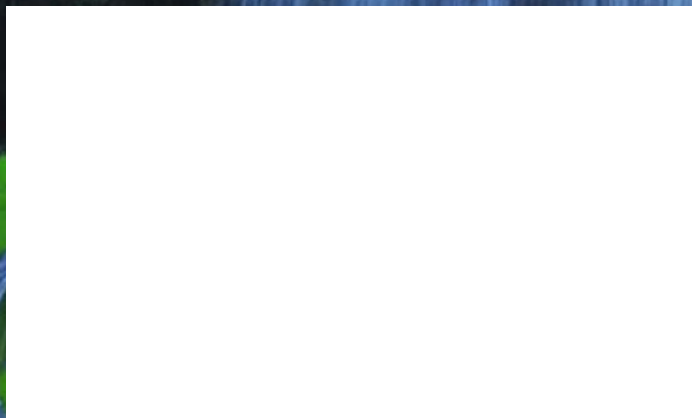


- оказывать ему
необходимую
эмоциональную и
психологическую
поддержку

Ориентация на систему ценностей клиента



Принцип осторожности с советами



Анонимность и конфиденциальность

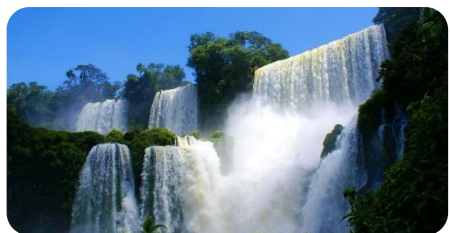
информация не должна разглашаться им без ведома и разрешения самого клиента

ничего из того, что может как-то повредить данному конкретному клиенту

Исключением из этого правила являются ситуации, когда клиент намерен совершить или уже совершил какие-либо противоправные поступки

перед началом совместной работы, проговорить с клиентом все свои полномочия и обязанности с юридической и моральной точек зрения и определить меру ответственности каждого из участников консультационного процесса

Разграничение личных и профессиональных сторон



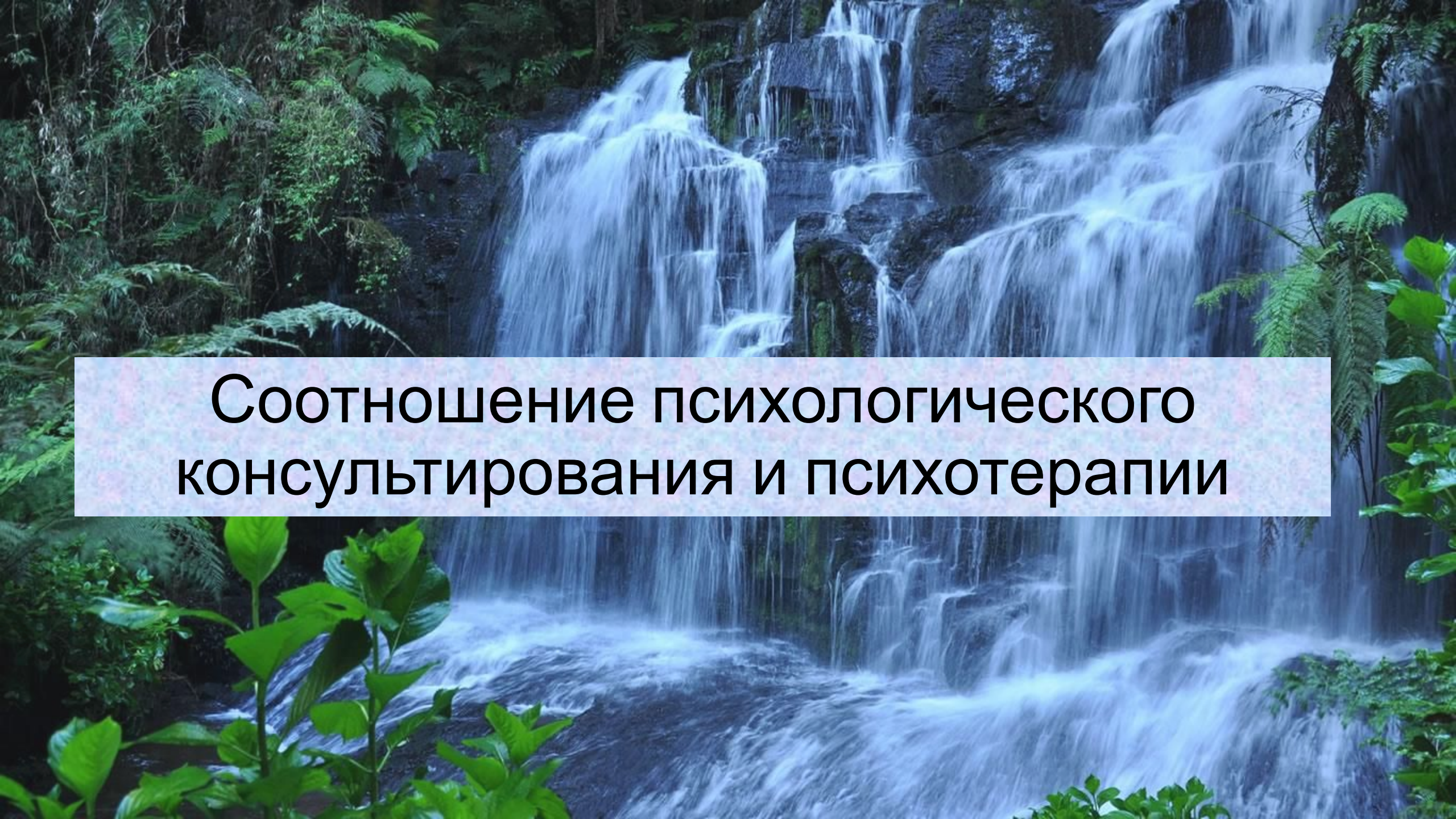
Стимулировать активность позиции клиента

Blank rounded rectangular box for text input.

Blank rounded rectangular box for text input.

Blank rounded rectangular box for text input.

Blank rounded rectangular box for text input.

A long-exposure photograph of a multi-tiered waterfall in a dense, green forest. The water is blurred, creating a soft, ethereal effect as it flows over dark, mossy rocks. The surrounding vegetation is vibrant and lush, with various ferns and broad-leafed plants visible. The overall atmosphere is serene and natural.

Соотношение психологического консультирования и психотерапии

Психотерапевт

медицина

Арт-терапевт,
гештальт-терапевт,
бихевиоральный
терапевт

психотерапия

метод лечения, оказывающий влияние на соматическую и психологическую деятельность человеческого организма

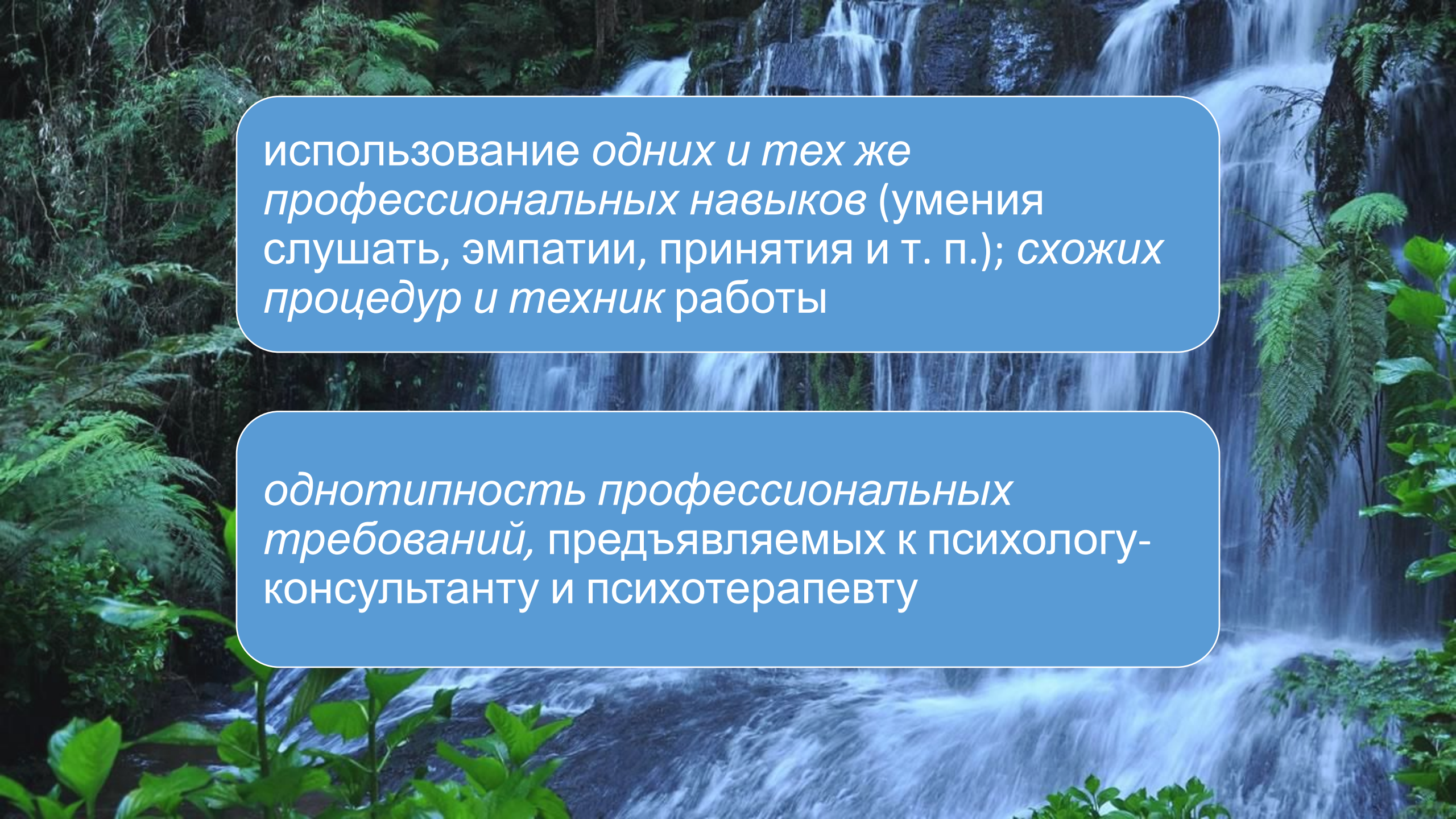
метод воздействия на формирование процесса научения

метод социального контроля

оказание профессиональной помощи пациенту по решению возникающих у него затруднений психического характера

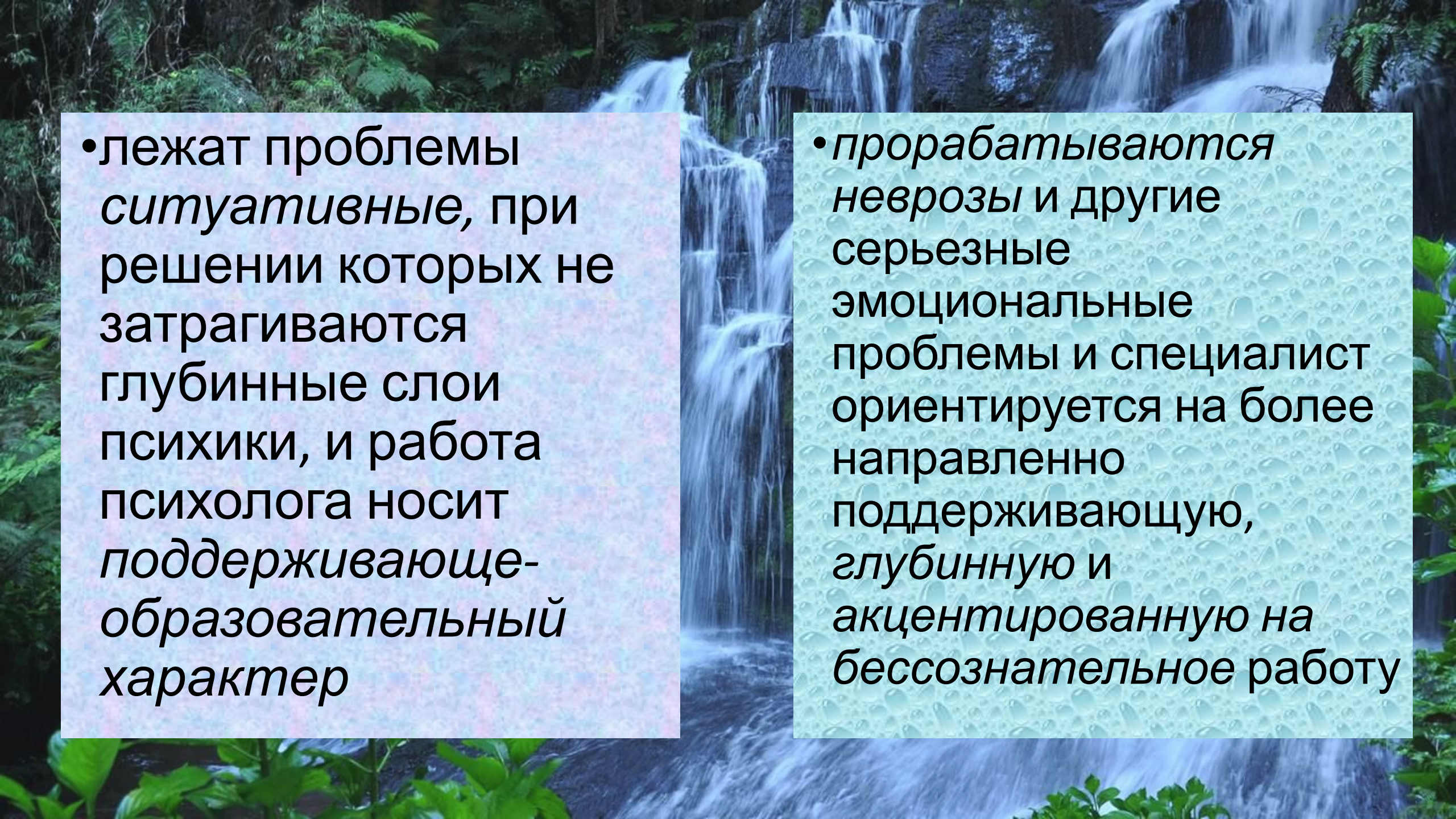
Сходства между психотерапией и психологическим консультированием





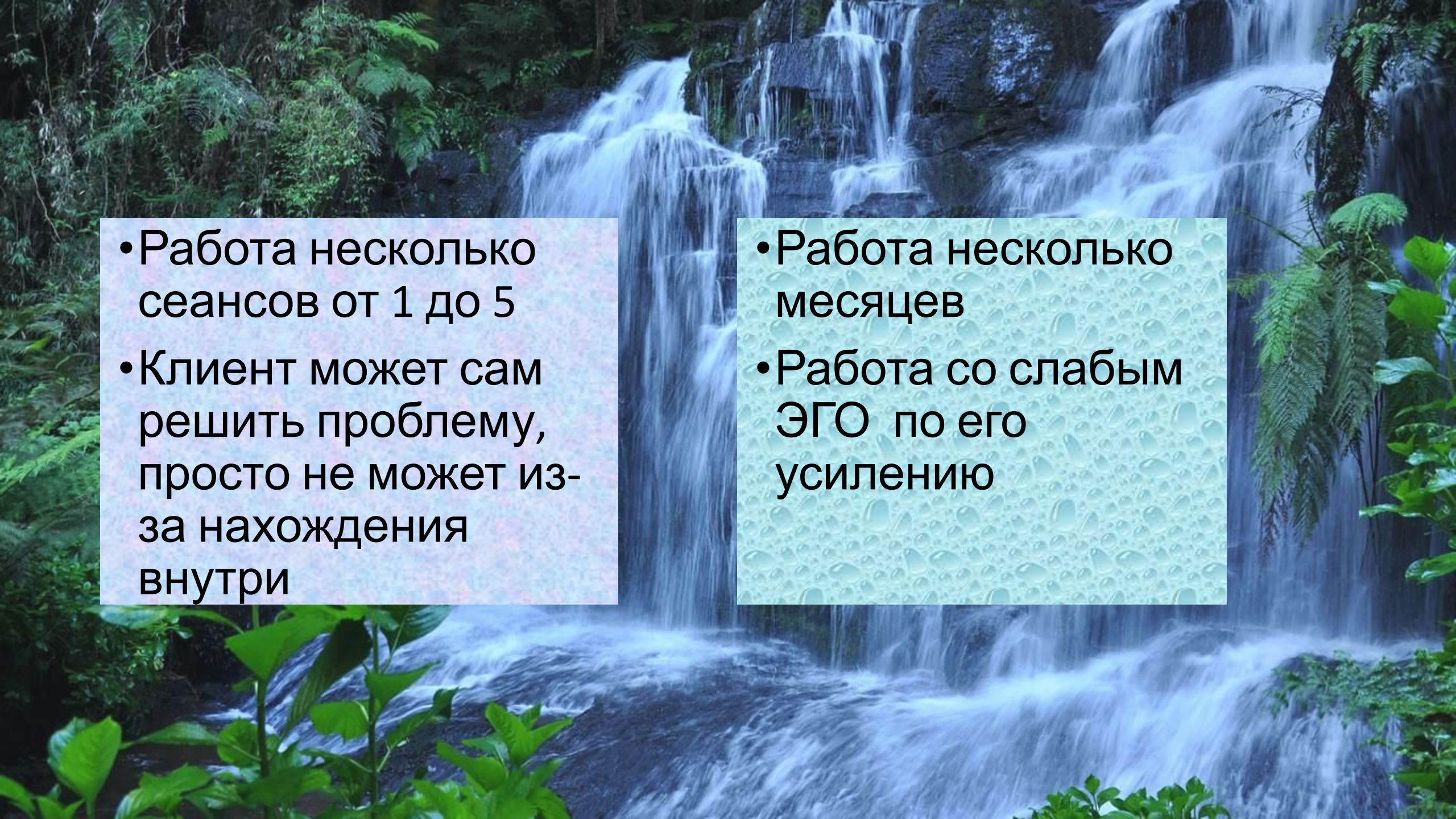
использование одних и тех же профессиональных навыков (умения слушать, эмпатии, принятия и т. п.); схожих процедур и техник работы

однотипность профессиональных требований, предъявляемых к психологу-консультанту и психотерапевту

A background image of a waterfall cascading over rocks in a lush, green forest. The water is white and frothy as it falls, surrounded by dense foliage and trees.

• лежат проблемы *ситуативные*, при решении которых не затрагиваются глубинные слои психики, и работа психолога носит *поддерживающе-образовательный характер*

• *прорабатываются неврозы и другие серьезные эмоциональные проблемы и специалист ориентируется на более направленно поддерживающую, глубинную и акцентированную на бессознательное работу*

- 
- Работа несколько сеансов от 1 до 5
 - Клиент может сам решить проблему, просто не может из-за нахождения внутри

- Работа несколько месяцев
- Работа со слабым ЭГО по его усилению

<i>Методы воздействия</i>	Беседа	Клиническая беседа
<i>Цель</i>	Реорганизация межличностных отношений	Решение глубинных личностных проблем
<i>Специалисты</i>	Психологи, социальные работники (диплом о высшем психологическом образовании + практика)	Врачи, психологи (диплом о высшем психологическом образовании + специализация по психотерапии или клинической психологии + практика + собственная психотерапия)
<i>Локус жалоб</i>	На других	На себя
<i>В центре работы</i>	Настоящее, сам клиент	Настоящее + прошлое, клиент + терапевт
<i>Характер взаимодействия</i>	Доверительный контакт	Терапевтический (рабочий) альянс
<i>Длительность</i>	5-6 встреч	Десятки, а то и сотни
<i>Клиенты</i>	Любой дееспособный психически здоровый человек	Как минимум рефлексирующий человек, как правило, невротик

Личность психолога-консультанта в психологическом консультировании

позиция равенства

консультант не дает оценок клиенту

клиент не предъявляет к консультанту завышенных ожиданий



позиция "сверху"

консультант является направляющей и ведущей силой в развитии клиента

клиент считается с авторитетом



позиция "снизу"

консультант подчеркивает значимость клиента с целью повышения самооценки

сохраняя недирективную позицию

Особо вредными чертами для психолога-консультанта

авторитарность и снобизм, уверенность в собственной непогрешимости и идеальности

нетерпимость к недостаткам других

замкнутость

склонность использовать клиента для удовлетворения своих потребностей

пассивность жизненной позиции

зависимость от стереотипов, установок и авторитетов

невротическая установка в отношении денег, когда деньги — цель существования, а не средство

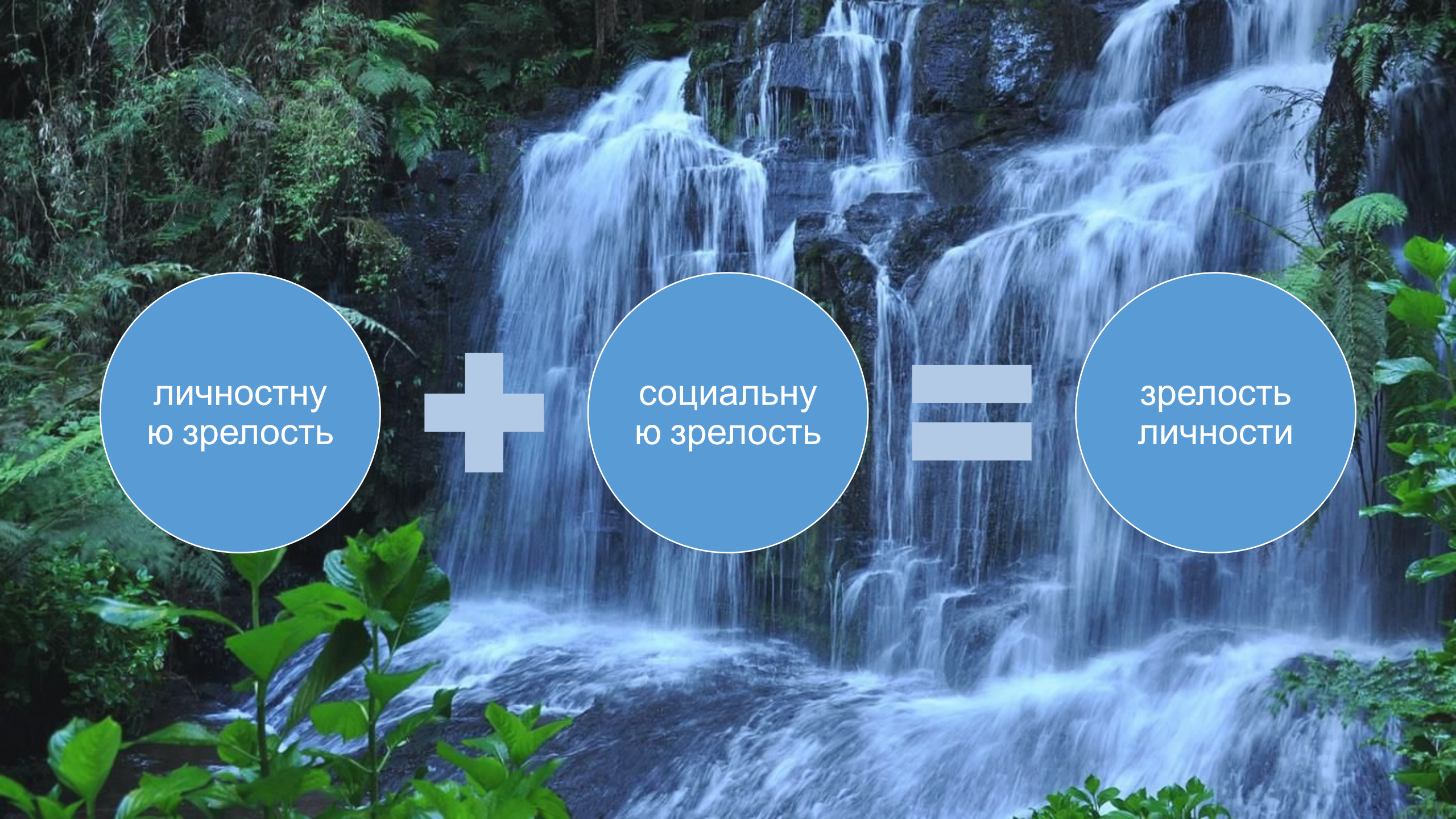
Модель эффективного психолога-консультанта

личностные
качества

систему
ценностей

профессиональн
ые установки

профессиональн
ые навыки и
умения

A waterfall cascades down a rocky ledge in a dense, green forest. The water is white and frothy as it falls. The surrounding foliage is vibrant green and lush. Overlaid on the image is a diagram consisting of three blue circles with white text, connected by a plus sign and an equals sign.

личностну
ю зрелость



соціальну
ю зрелость

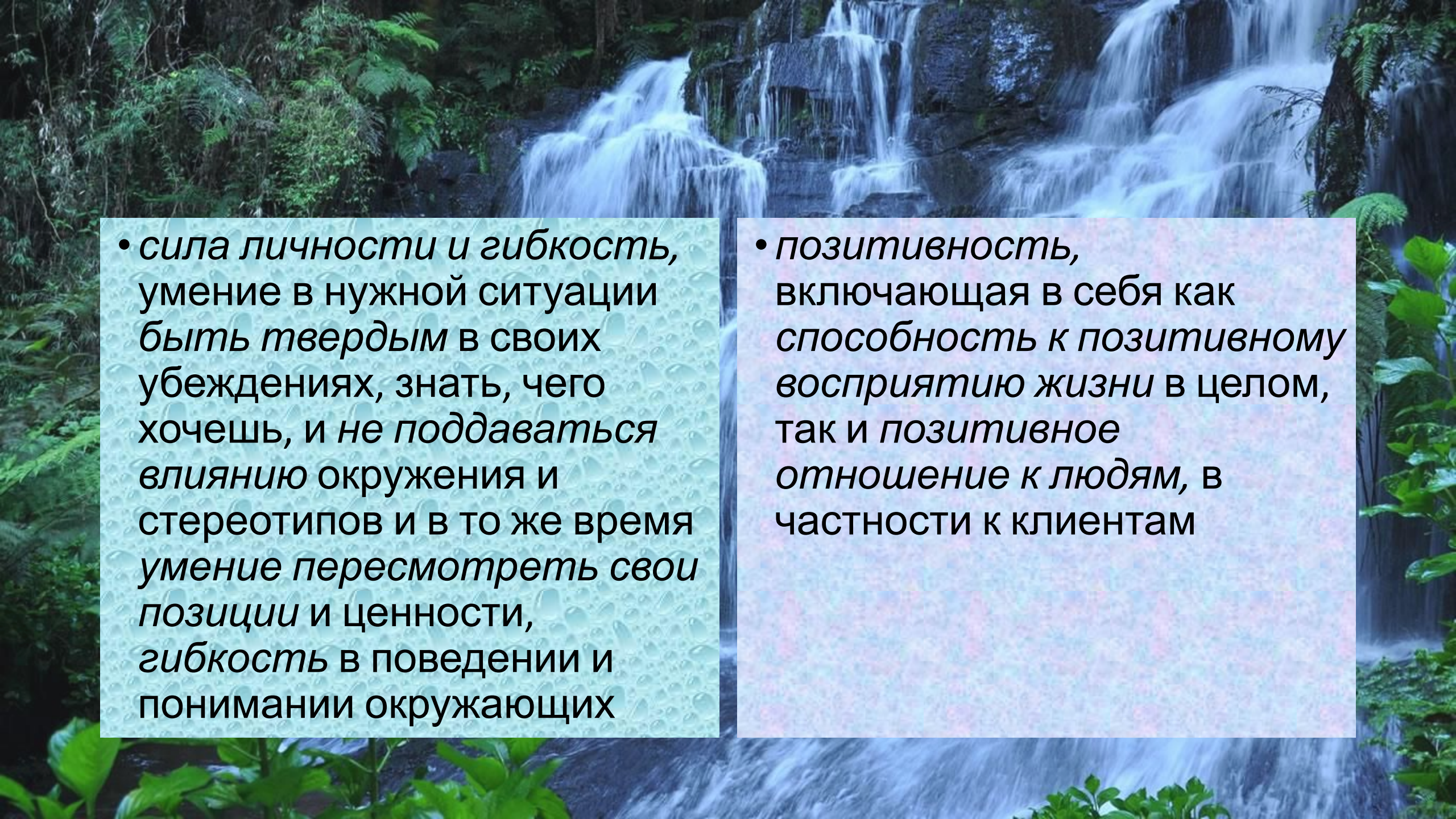


зрелость
личности

Личностная зрелость

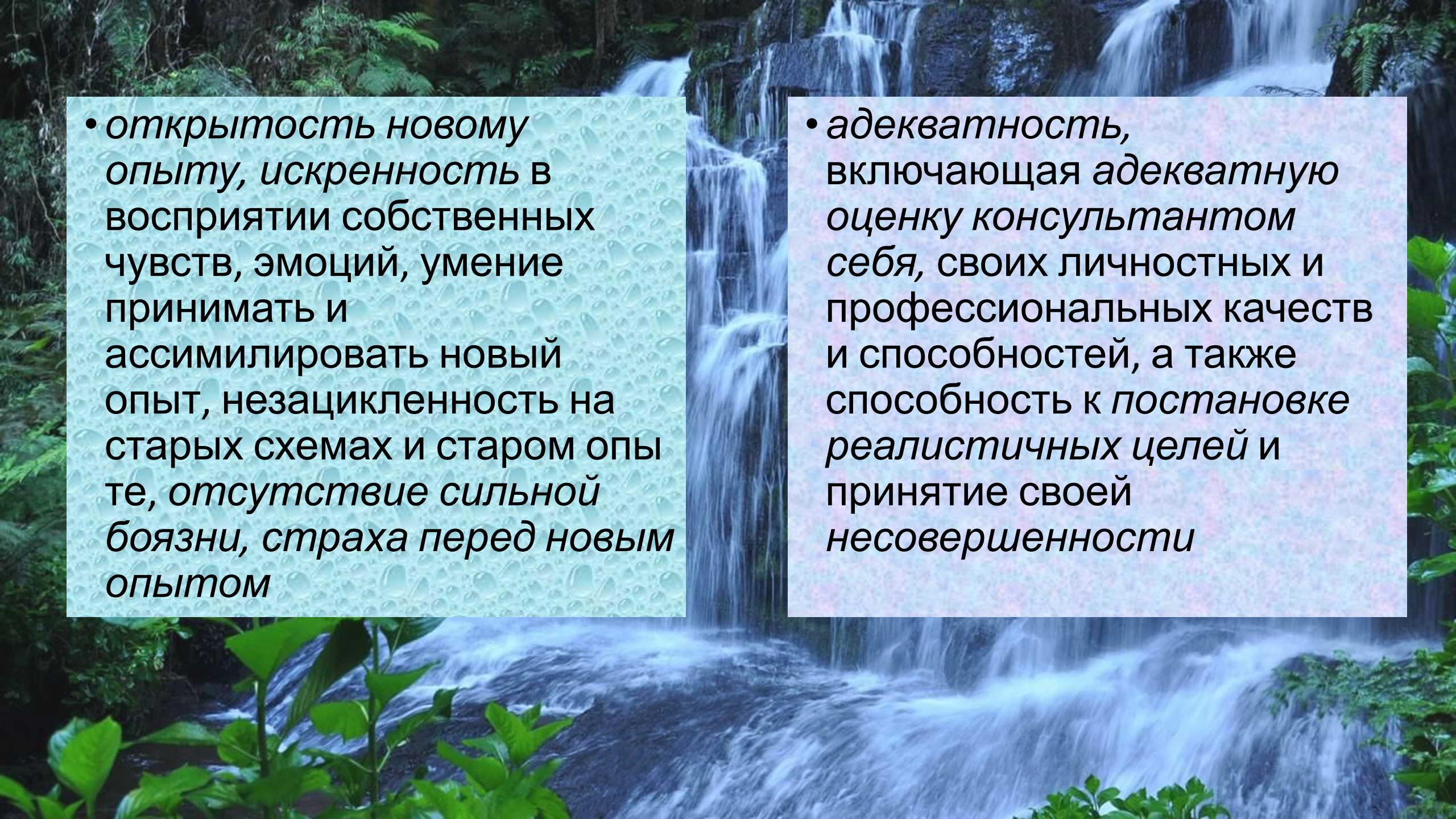
- *аутентичность*, подлинность, когда консультант является самим собой и, находясь в процессе общения с собой или с другими, *не использует фасады и маски* и не играет заданные и придуманные роли, позволяя *проявляться подлинным*, свойственным только данной личности эмоциям, чувствам, поведению;

- *конгруэнтность*, то есть соответствие внутреннего мира личности (чувств, эмоций, мыслей и т. п.) его *внешним проявлениям* и того, что он осознает, тому, каков его опыт



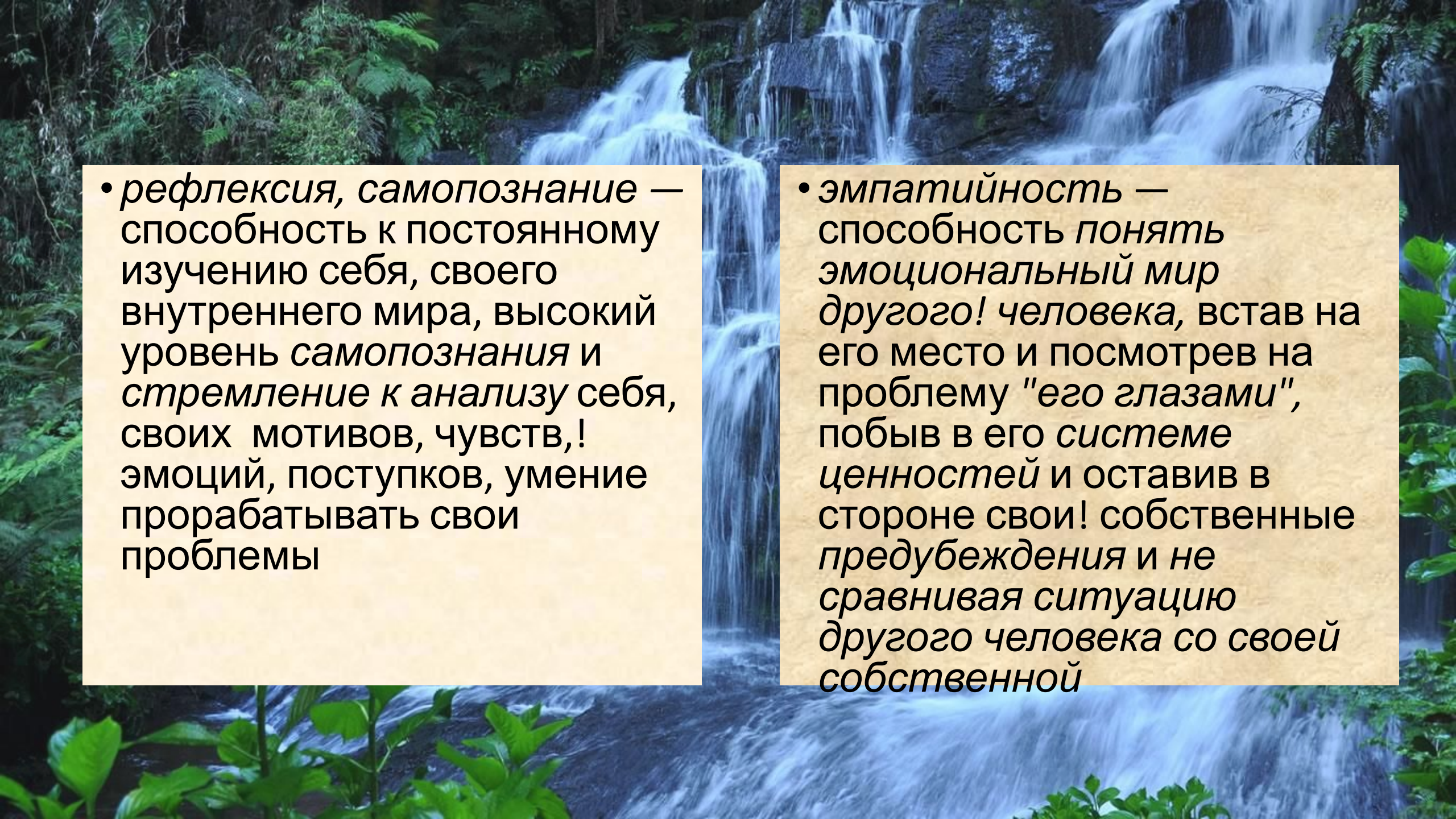
- *сила личности и гибкость, умение в нужной ситуации быть твердым в своих убеждениях, знать, чего хочешь, и не поддаваться влиянию окружения и стереотипов и в то же время умение пересмотреть свои позиции и ценности, гибкость в поведении и понимании окружающих*

- *позитивность, включающая в себя как способность к позитивному восприятию жизни в целом, так и позитивное отношение к людям, в частности к клиентам*



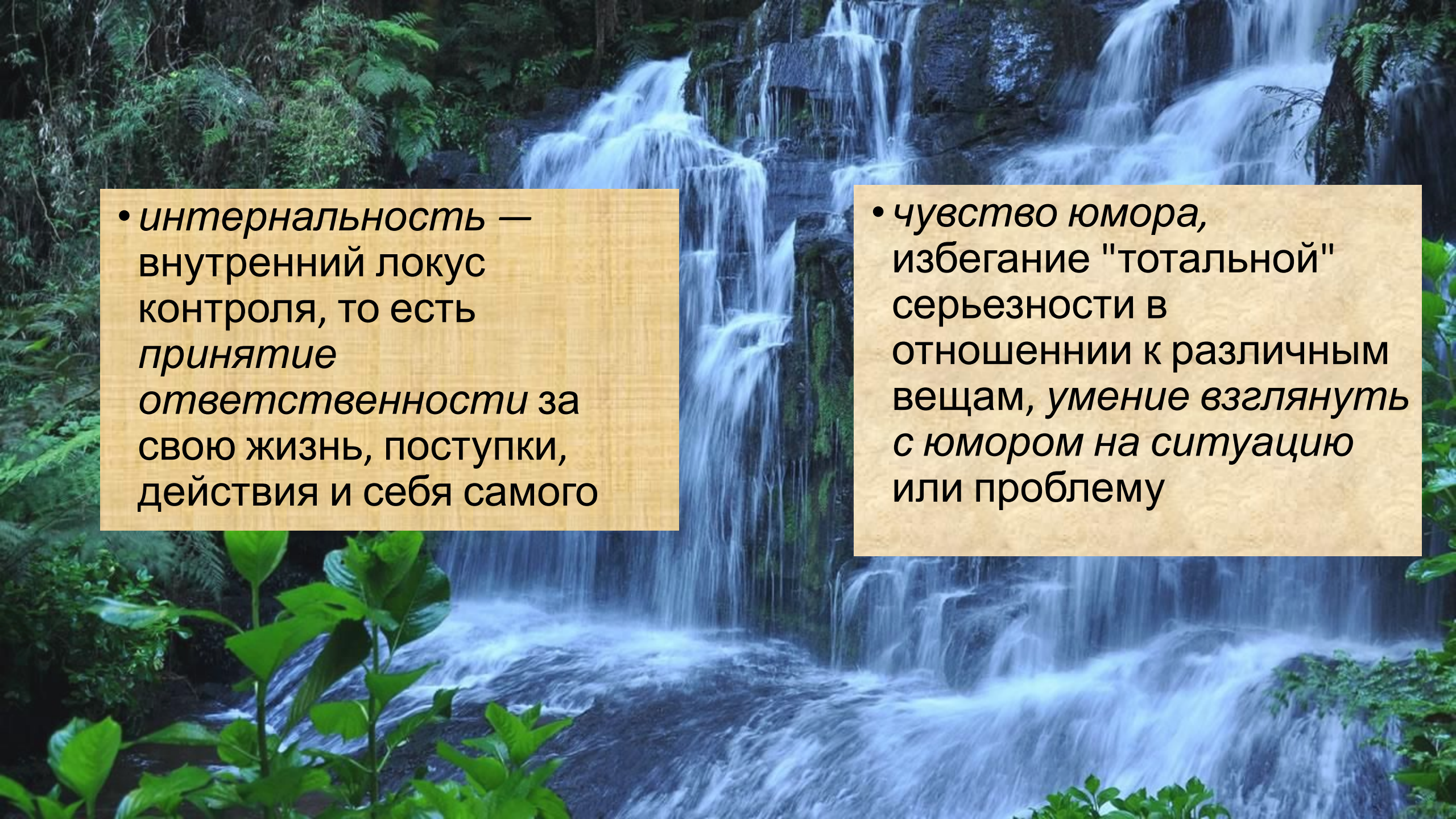
- *открытость новому опыту, искренность в восприятии собственных чувств, эмоций, умение принимать и ассимилировать новый опыт, незацикленность на старых схемах и старом опыте, отсутствие сильной боязни, страха перед новым опытом*

- *адекватность, включающая адекватную оценку консультантом себя, своих личностных и профессиональных качеств и способностей, а также способность к постановке реалистичных целей и принятие своей несовершенности*



- *рефлексия, самопознание* — способность к постоянному изучению себя, своего внутреннего мира, высокий уровень *самопознания* и *стремление к анализу* себя, своих мотивов, чувств, эмоций, поступков, умение прорабатывать свои проблемы

- *эмпатийность* — способность *понять эмоциональный мир другого! человека*, встав на его место и посмотрев на проблему "*его глазами*", побыв в его *системе ценностей* и оставив в стороне свои! собственные *предубеждения* и не *сравнивая ситуацию* другого человека со своей *собственной*



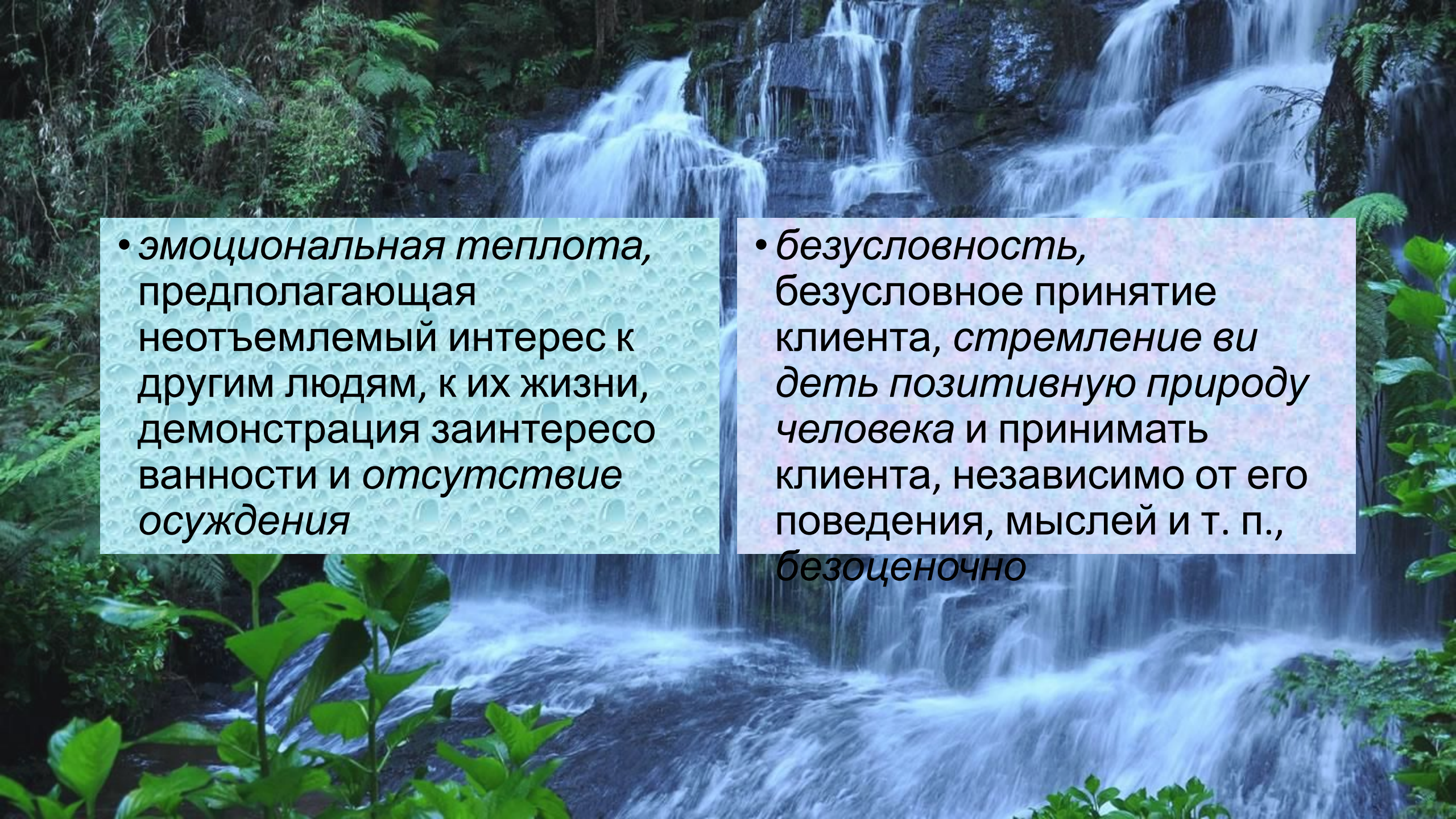
• *интернальность* —
внутренний локус
контроля, то есть
принятие
ответственности за
свою жизнь, поступки,
действия и себя самого

• *чувство юмора*,
избегание "тотальной"
серьезности в
отношении к различным
вещам, *умение взглянуть*
с юмором на ситуацию
или проблему

социальная зрелость

- *коммуникабельность, способность к налаживанию контакта с окружающими людьми, в том числе с клиентами, к построению продуктивных отношений, умение воспринимать и прислушиваться к мнению и чувствам других людей*

- *толерантность к неопределенности, умение быть уверенным в себе, сохранять чувство спокойствия и не испытывать чувства тревожности в ситуациях большой неопределенности, неясности, неизвестности, отсутствия четкой структурированности. Ориентация на свою интуицию*



• *эмоциональная теплота*, предполагающая неотъемлемый интерес к другим людям, к их жизни, демонстрация заинтересованности и *отсутствия осуждения*

• *безусловность*, безусловное принятие клиента, *стремление видеть позитивную природу человека* и принимать клиента, независимо от его поведения, мыслей и т. п., *безоценочно*

эмоциональная теплота, предполагающая неотъемлемый интерес к другим людям, к их жизни, демонстрация заинтересованности и отсутствие осуждения

- *безусловность, безусловное принятие клиента, стремление видеть позитивную природу человека и принимать клиента, независимо от его поведения, мыслей и т. п., безоценочно*

- *этническая сензитивность, гибкость и безоценочность по отношению к представителям различных этносов, отсутствие национальных предубеждений и стереотипов, понимание и принятие других культур и обычаев, ценностей других народов*

Ценности необходимые для формирования терапевтического климата в пространстве консультирования

человек и его мир как главная ценность

ОПТИМИЗМ

безусловная любовь

вера в потенциал духовного и психического развития, заложенного в каждом человеке

уникальность каждого человека

позитивность природы человека, то есть любое поведение имеет позитивные намерения, а негативное, социально-нежелательное и тому подобное поведение есть результат неадекватного функционирования личности и ее защитных механизмов

каждый человек имеет ресурсы для своего развития и Вселенная также располагает к развитию

