



*Психологическое
консультирование*

Психологическим консультированием
называется особая область
практической психологии, связанная с
оказанием со стороны специалиста-
психолога непосредственной
психологической помощи людям,
которые нуждаются в ней.

Положения о консультировании

- Консультирование помогает человеку выбирать и действовать по собственному усмотрению.
- Консультирование помогает обучаться новому поведению.
- Консультирование способствует развитию личности.
- В консультировании акцентируется ответственность клиента.
- Сердцевиной консультирования является "консультативное взаимодействие" между клиентом и консультантом.

Gelso, Fretz , Blosner выделяют специфические черты психологического консультирования, отличающие его от психотерапии:

- консультирование ориентировано на клинически здоровую личность;
- консультирование сориентировано на здоровые стороны личности независимо от степени нарушения;
- консультирование чаще ориентируется на настоящее и будущее клиентов;
- консультирование обычно ориентируется на краткосрочную помощь (до 15 встреч);
- консультирование 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.

Подходы к практике психологического консультирования

- глубинная психология – психоанализ (З. Фрейд), индивидуальная психология (А. Адлер), аналитическая психология (К. Юнг), транзактный анализ (Э. Берн) и др.;
- бихевиоральное направление – социальное научение, тренинг социальной компетентности; самообучение; когнитивная терапия; рационально-эмоциональная терапия (А. Эллис) и др.;
- гуманистическое направление – гештальттерапия (Р. Перлз), групповая терапия (К. Роджерс), логотерапия (В. Франкл), психодрама (Дж. Морено).

Глубинная психология, или психодинамическая теория



Зигмунд Фрейд

Главной **задачей** психоанализа является выявление и изучение подсознательной сферы, которая управляет человеком; сохранение баланса между внешними (социальными) и внутренними силами, действующими на личность.

Целью – осознание клиентом своих подсознательных процессов и научиться воздействовать на них, преодолевать стереотипичность поведения и мышления, которые определяется прошлым.



Карл Густав Юнг

Основные техники:

- свободное ассоциирование,
- анализ символов повседневности;
 - анализ ошибок, описок, обмолвок клиента, которые рассказывают подсознательные чувства клиента («Фрейдовская ошибка»);
- анализ сновидений;
 - анализ сопротивления как проявления более широкого механизма вытеснения;
- анализ содержания переноса клиента.



Альфред Адлер

Бихевиоральное направление в психологическом консультировании

Окружающая среда воздействует на личность человека.

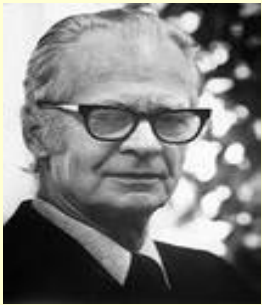
Психолог вместе с клиентом пытается вмешаться в жизненные условия клиента с целью их изменения.

Основные составляющие бихевиоральной психологии:

1. Поощряется активность клиента.
2. Определяется проблема клиента через операционализацию поведения (перевод неясных слов в конкретные, наблюдаемые действия).
3. Понимание контекста проблемы через функциональный анализ (причинно-следственные связи).
4. Установление социально важных целей для клиента (конкретный план действий).

Процедуры изменения:

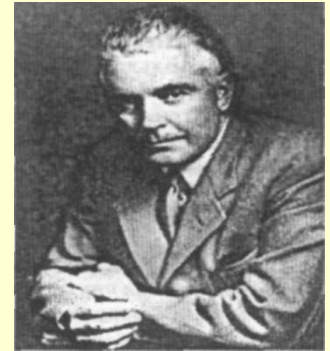
- а) тренировка настойчивости;
- б) тренировка релаксации;
- в) моделирование поведения и поощрение за желаемое поведение в сочетании с ведением записей;
- г) поддержка у клиента нужного поведения – предотвращение рецидивов, что дает контроль за собственным поведением.



**Беррес Фридерик
Скиннер**



Эдвард Чейс Толмен



Уотсон Джон Бродус

Гуманистическое направление в психологическом консультировании

Задача клиента и психолога состоит в том, чтобы как можно полнее понять мир клиента и поддержать его во время принятия ответственного решения с помощью «творческого, активного, чувственного, точного, эмпатического, не судящего слушания».

Основное понятие, с которым работают психологи данного направления, – **мироощущение конкретного клиента**.

Психолог должен уметь работать с противоречием реального и идеального образа «Я», быть конгруэнтным и безоценочным.

Предназначение человека – жить и действовать, определяя свою судьбу, сосредоточение контроля и решений находится внутри самого человека, а не в его окружении; изначально наличие в человеке стремления к максимальной социальной самоактуализации, росту личности.



Федерик Перлз



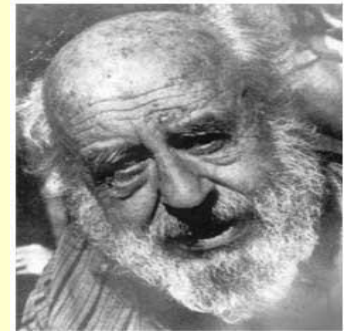
Карл Роджерс



Виктор Франкл

Гештальт-подход в психологическом консультировании

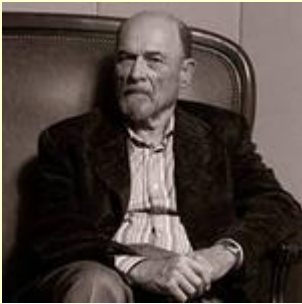
Гештальт-подход способствует более полному осознанию человеком себя, своих желаний и потребностей, помогает понять, как и для чего он выбирает разные модели поведения, позволяет обнаружить более эффективные способы удовлетворения своих потребностей, лучше понять свои ресурсы, сделать свою жизнь более счастливой и наполненной.



Фредерик Перлз

Техники: восприятие «здесь и теперь», директивность; речевые изменения; метод пустого кресла: беседы с частью своего «Я»; диалог «верхней собаки» – авторитарный, директивный и «нижней собаки» – пассивный с чувством вины, ищущий прощения; фиксированное ощущение.

Экзистенциальный подход в психологическом консультировании



Ирвин Ялом

Основное внимание уделяется способности человека познавать свой внутренний мир, свободно выбирать свою судьбу, ответственности и экзистенциальной тревоге как основному мотивирующему фактору, поиску уникального смысла в бессмысленном мире, одиночеству и отношениям с другими, временности жизни и проблеме смерти.

Конечной **целью** экзистенциальной терапии является предоставление клиенту возможности понять собственные цели в жизни и сделать аутентичный выбор.

Первое, что нужно сделать клиенту, — это расширить способность осознания, то есть осмыслить: **потенциал**, от которого он отказывается; **средства**, используемые для поддержания отказа; **реальность**, которую он может выбрать; **тревожность**, связанную с данным выбором.

Чтобы помочь клиенту преуспеть в этом, терапевт применяет два основных инструмента — эмпатию и аутентичность.

Направление	Цели консультирования
Психоаналитическое направление	Перевести в сознание вытесненный в бессознательное материал; помочь клиенту воспроизвести ранний опыт и проанализировать вытесненные конфликты; реконструировать базисную личность
Адлеровское направление	Трансформировать цели жизни клиента; помочь ему сформировать социально значимые цели и скорректировать ошибочную мотивацию посредством обретения чувства равенства с другими людьми
Терапия поведения	Исправить неадекватное поведение и обучить эффективному поведению
Ориентированная на клиента терапия (К. Роджерс)	Создать благоприятный климат консультирования, подходящий для самоисследования и распознавания факторов, мешающих росту личности; поощрять открытость клиента опыту, уверенность в себе, спонтанность
Экзистенциальная терапия	Помочь клиенту осознать свою свободу и собственные возможности; побуждать к принятию ответственности за то, что происходит с ним; идентифицировать блокирующие свободу факторы

Основная **цель** психологического консультирования определяет как оказание психологической помощи:

- **Выслушивание** клиента, в результате чего должно расширяться его представление о себе и собственной ситуации, возникнуть пища для размышлений.
- **Облегчение** эмоционального состояния клиента.
- **Принятие клиентом ответственности** за происходящее с ним.
- Помощь психолога в определении того, что именно и как можно изменить в **ситуации**.

В процессе консультирования психолог, как правило, решает такие **задачи**:

- помогает клиенту сориентироваться в собственных проблемах, найти направление, в котором следует искать выход из затруднительной ситуации;
- актуализирует психические силы и способности клиента, способствующие нахождению новых возможностей решения проблем.



Алешина
Юлия Евгеньевна

Виды психологической помощи (по показателям):

1) **по времени действия:** **неотложная** — необходима при сложных психических состояниях, возможности суицида, случаях насилия и т.д.; **продолжительная** — полезна при возникновении трудных жизненных ситуаций, психологических кризисов, конфликтов (психологические консультации);

2) **по направленности:** **прямая** — направленная непосредственно на клиента, на его обращение за помощью; **откликающаяся** — ответ на сложившуюся ситуацию и обращения людей из окружения клиента; **упреждающая** — в ответ на прогнозируемую неблагоприятную для человека ситуацию.

3) **по пространственной организации:** **контактная**, когда беседа происходит лицом к лицу клиента с психологом; **дистантная**, которая подразделяется на телефонную и письменную;

4) **по выполнению функций психологом:** **диагностическая** — постановка психологического диагноза, составление психологического портрета индивидуальности; **диспетчерская** — отправление к нужному специалисту; **информационная** — сбор информации о клиенте, его семье, окружающих людях, социальных условиях; **коррекционная; консультативная; терапевтическая;**

5) **по количеству участников:** **индивидуальная** и **групповая;**

6) **по вмешательству психолога:** **директивная** — указующая, дающая советы, как жить, **недирективная** — идущая за клиентом.

Типы и уровни психологического консультирования

- **Возраст.**
- **Пространство**, т.е. пространственная организация консультации. Два вида консультирования: очное и заочное.
- **Сферы приложения** (школьное, профессиональное, семейное, супружеское консультирование, ориентированное на проблемы личности и другие).
- **Принцип показаний:** развивающее консультирование экспресс-консультированию в ситуации кризиса, переживаемого клиентом.

Уровни консультирования зависят от степени вмешательства консультанта в жизнь клиента или группы.

- **Индивидуальное развитие и изменение** (на этом уровне проводится индивидуальная консультация с психодиагностикой и коррекцией с целью оптимизации жизнедеятельности клиента).
- **Оптимизация межличностных отношений** (может проводиться групповая консультация с элементами тренинга).
- **Организационное развитие** (управленческое консультирование).

Принципы психологического консультирования

**равноправное взаимодействие
психолога и клиента,
неманипулятивный подход**

**безоценочное отношение к
клиенту и уважение его как
личности, ориентация на его
нормы и ценности**

**формирование у клиентов
установки на самостоятельное
решение возникших проблем**

**принятие участниками
консультирования
ответственности за совместные
решения**

**принцип
причинности**

**воздержание психолога от
прямых и конкретных советов**

**разграничение личных и
профессиональных
отношений**

**принцип
профессионализма**

**консультативный альянс –
высокий уровень открытости
и доверия**

**ориентация клиента на
самого себя**

Принципы расспроса клиента о конкретных ситуациях

- Выбираемые ситуации должны быть тесно связаны с содержанием основных жалоб клиента, с теми моментами межличностных отношений, которые являются трудными, проблемными.
- Обсуждаемые ситуации должны быть типичными, часто встречающимися в жизни клиента, чтобы по ним можно было судить об особенностях взаимоотношений в целом.
- Желательно, чтобы эти ситуации были достаточно развернутыми, описывающими целостные паттерны взаимодействия, то есть негативные, позитивные и нейтральные характеристики отношений.

Нормативно-правовая база, регламентирующая деятельность психолога-консультанта.

**Конвенция о правах ребенка.
Принята Генеральной
Ассамблеей ООН 20.11.89 и
ратифицирована Верховным
Советом СССР 13.06.90.**

**Рабочие материалы всероссийского
совещания «Служба практической
психологии в системе образования
России. Итоги и перспективы» (6—7
июня 2002 г., Москва).**

**Резолюция Всероссийского
совещания «Служба
практической психологии в
системе образования
России. Итоги и
перспективы» Формы учета
деятельности педагога-психолога
образовательного учреждения.**

**Об использовании рабочего времени
педагога-психолога образовательного
учреждения. Министерство
образования Российской Федерации.
Инструктивное письмо 24.12.2001 г. №
29/1886-6**

Этический кодекс психолога

Чем больше консультант знает о себе, тем лучше поймет своих клиентов и наоборот - чем больше консультант знает своих клиентов, тем глубже понимает себя.



Профессиональные и личные качества психолога-консультанта

Самопознание
Р. Кочюнас

Открытость
собственному опыту Р.
Кочюнас

Аутентичность Р.
Кочюнас

Поддерживающий стиль
общения Н.А. Аминов и М.В.
Молоканов

Стрессоустойчивость
Н.А. Аминов и М.В.
Молоканов

Общий
интеллект
Н.А. Аминов
М.В.
Молоканов

Профессиональная
проницательность
Н.А. Аминов

Социальный
интеллект
Н.А. Аминов

Способность
решать задачи на
общение Н.В.
Бачманова

Гуманность (духовность,
эмпатийность, открытость,
этичность, мудрость,
порядочность, сдержанность,
терпеливость, веру в другого
человека, благородство.
Л.Б. Шнейдер

Этапы консультирования



КОНТАКТ (установление и поддержание контакта)

ЗАПРОС (определение и уточнение запроса)

ПЛАН (разработка совместно с клиентом плана действий)

НАСТРОЙ НА РАБОТУ (проверка готовности к работе)

РЕАЛИЗАЦИЯ (работа над запросом)

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ (не всегда, в зависимости от запроса)

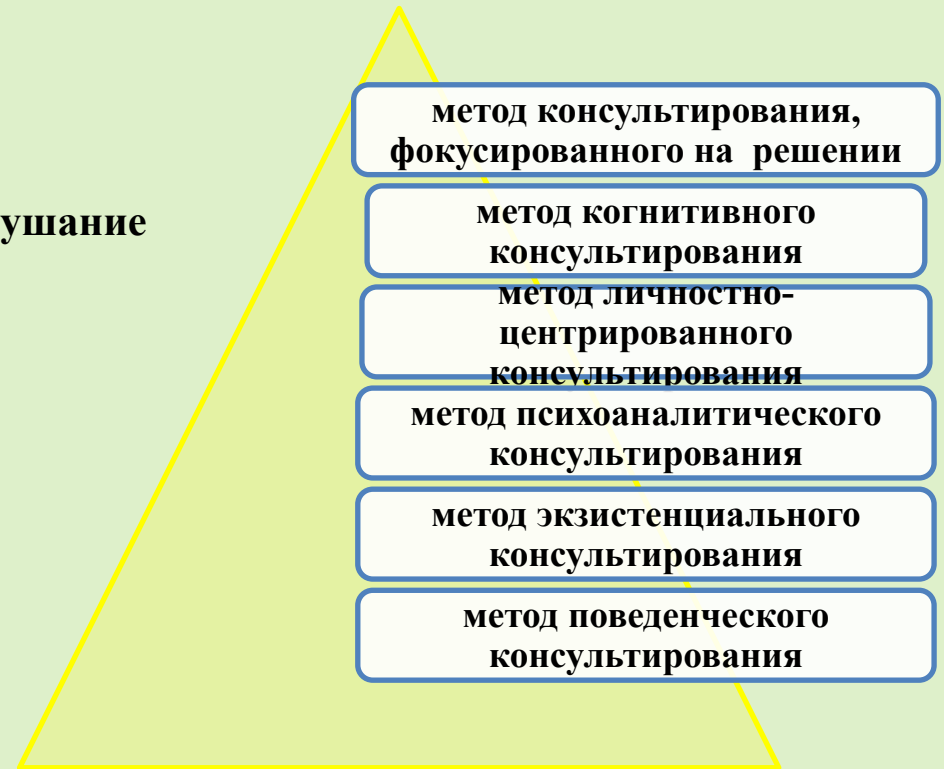
ЗАВЕРШЕНИЕ (подведение итогов, сопоставление с запросом)

Методы психологического консультирования

Эмпатийное слушание - вид слушания, содержание которого является точным отражением чувств собеседника

- **Беседа**
- **Интервью**
- **Наблюдение**
- **Активное и эмпатийное слушание**

Активное слушание позволяет точнее понимать психологические состояния, чувства, мысли клиента с помощью особых приемов участия в беседе, подразумевающих активное выражение собственных переживаний и соображений.



Техники психологического консультирования

