

Панова Т.В.
Введение в психологическое
консультирование



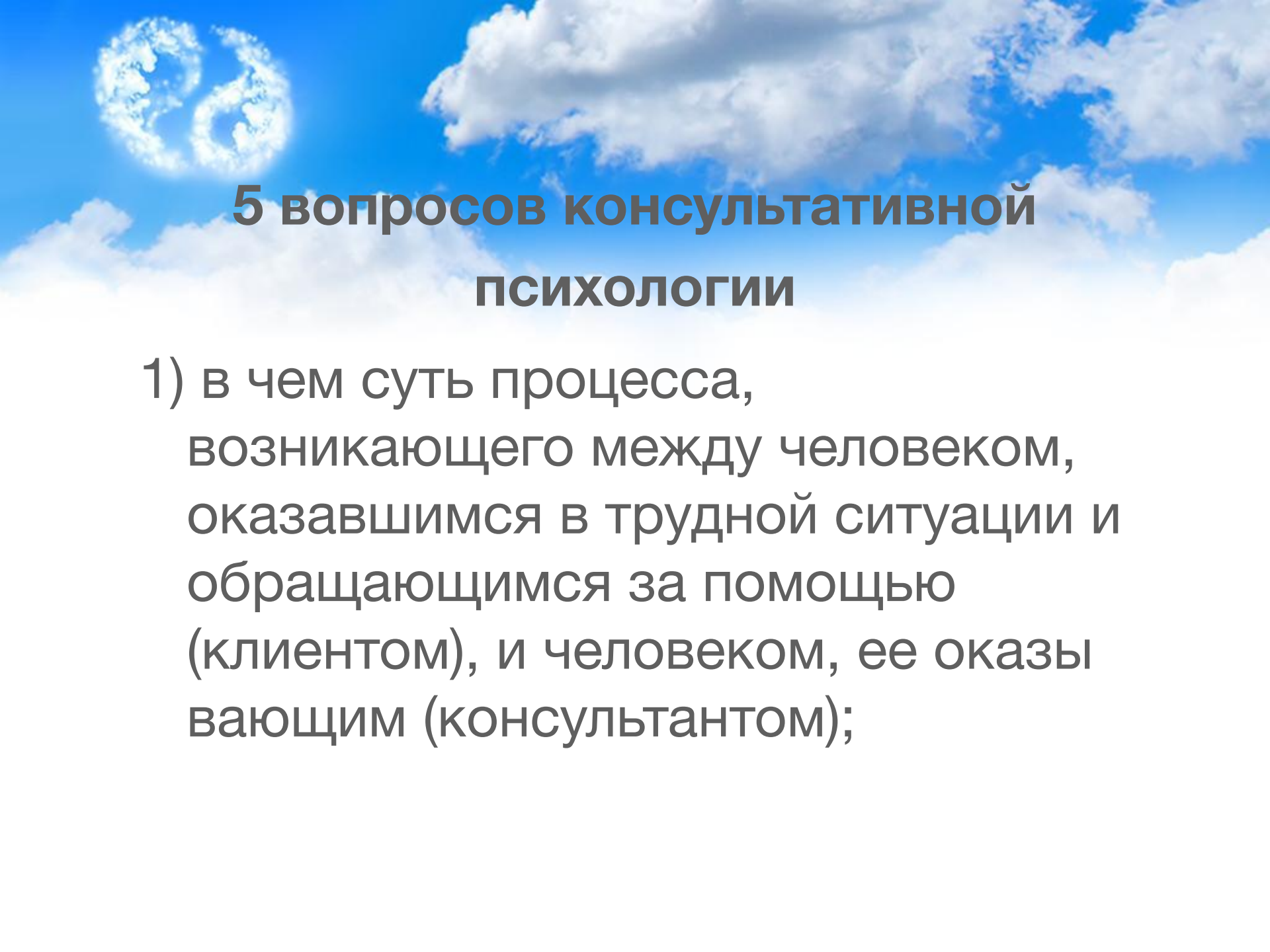
КОНСУЛЬТАТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

раздел знания, содержащий
систематическое описание
процесса оказания
психологической помощи
(консультирования).



Консультативная психология

- исходит из представления о том, что с помощью **специально организованного процесса общения** у обратившегося за помощью могут быть **актуализированы дополнительные психологические силы и способности**, которые, в свою очередь, могут обеспечить отыскание новых возможностей выхода из трудной жизненной ситуации.



5 вопросов консультативной психологии

1) в чем суть процесса, возникающего между человеком, оказавшимся в трудной ситуации и обращающимся за помощью (клиентом), и человеком, ее оказывающим (консультантом);




5 вопросов консультативной психологии

- 2) каковы должны быть личностные черты, установки, знания и умения консультанта;
- 3) какие резервы, внутренние силы клиента могут быть актуализированы в процессе консультирования;



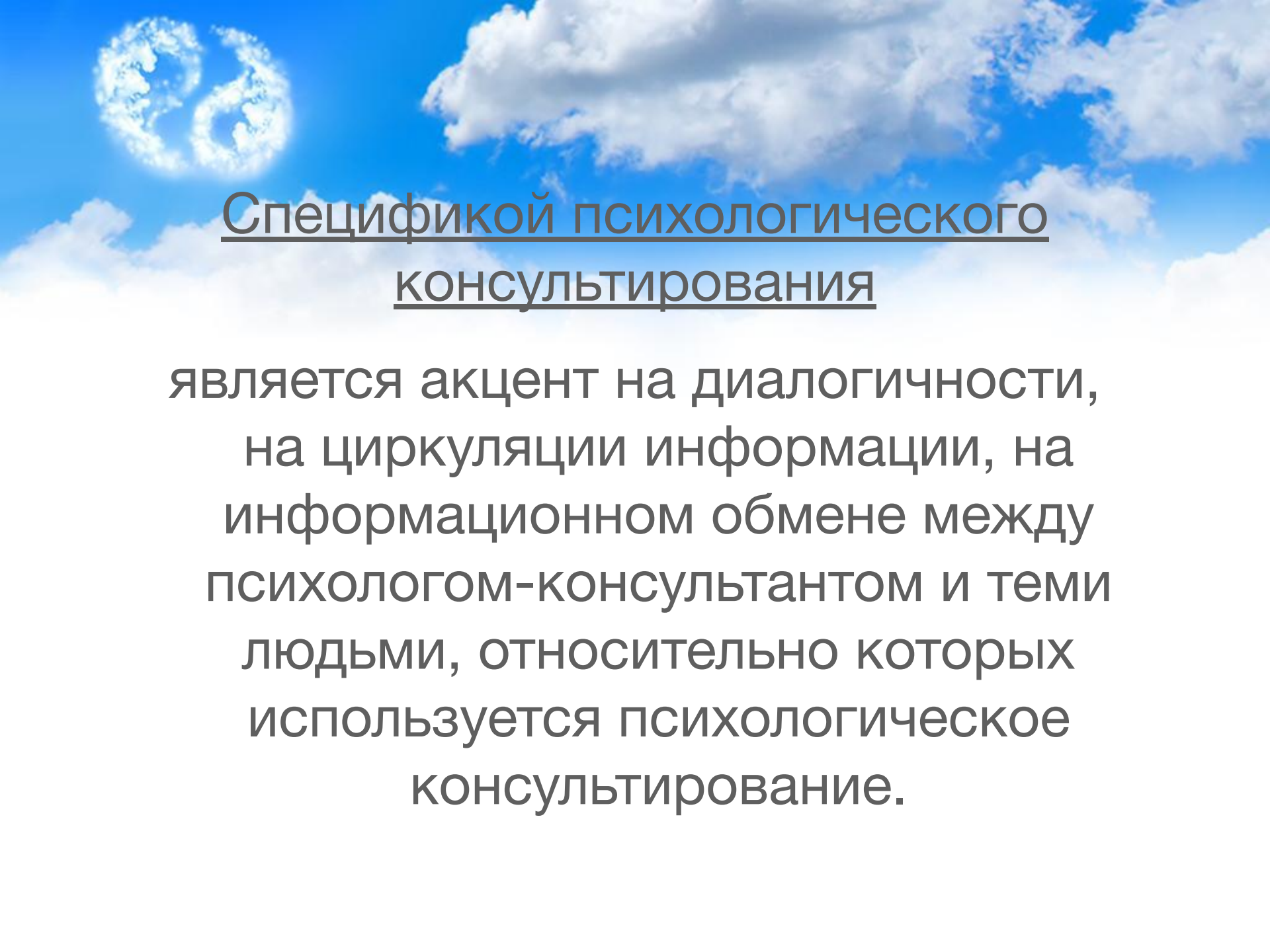
5 вопросов консультативной психологии

- 4) какие особенности налагает на процесс консультирования особая ситуация, сложившаяся в жизни клиента;
- 5) каковы те приемы или техника, которые могут быть сознательно использованы консультантом в процессе оказания помощи.



Специфика процесса консультирования:

- отказ от концепции болезни, большее внимание к ситуации и личностным ресурсам;
- особые взаимоотношения между консультантом и клиентом, порождающим дополнительные возможности самостоятельного преодоления трудностей клиентом.



Спецификой психологического консультирования

является акцент на диалогичности, на циркуляции информации, на информационном обмене между психологом-консультантом и теми людьми, относительно которых используется психологическое консультирование.



Консультативная психология

базируется на социальной,
клинической и дифференциальной
психологии, психологии личности и
тестологии.

Виды психологического консультирования (Б.Д. Карвасарский):

- *Проблемно-ориентированное консультирование (consulting)*. Акцент здесь делается на модификации поведения, анализе внешних причин проблемы. Цель работы с клиентом: формирование и укрепление способности клиента к адекватным ситуации действиям, овладение техниками, позволяющими улучшить самоконтроль.

Виды психологического консультирования (Б.Д. Карвасарский):

Личностно-ориентированное консультирование (counseling). Центрировано на анализе индивидуальных, личностных причин проблемы, процессе складывания деструктивных личностных стереотипов, предотвращении подобных проблем в будущем. Консультант здесь принципиально воздерживается от советов и организационной помощи, так как это уводит в сторону от внутренних, глубинных причин проблемы. Много приемов, используемых в рамках этого направления, взято из многочисленных психоаналитических и постпсихоаналитических течений западной психотерапии. Прежде всего, сюда следует отнести техники гештальттерапии, гуманистической психотерапии.

Виды психологического консультирования (Б.Д. Карвасарский):

- *Решение-ориентированное консультирование (solution talk)*. Упор здесь делается на активацию собственных ресурсов клиента для решения проблемы. Представители этого подхода обращают внимание на тот факт, что анализ причин проблемы неминуемо приводит к усилению чувства вины у клиента, что является препятствием к сотрудничеству психолога-консультанта и клиента. Много приемов, используемых в рамках этого подхода, взято из краткосрочной позитивной терапии.

Психоаналитическое направление

- Консультант сохраняет личную анонимность, чтобы клиент мог свободно проецировать на него свои чувства. Основное внимание уделяется уменьшению сопротивления, возникающего при анализе реакций переноса клиента, и установлению более рационального контроля. Консультант интерпретирует поставляемый клиентом материал и стремится научить клиента увязывать свое настоящее поведение с событиями прошлого

Адлеррианское направление

- Акцентируется разделение ответственности между консультантом и клиентом, обоюдное доверие и уважение, равноценность позиций, установление общих целей консультирования



Терапия поведения

- Консультант является активной и директивной стороной; он исполняет роль учителя, тренера, стремясь научить клиента более эффективному поведению. Клиент должен активно апробировать новые способы поведения. Вместо личных отношений между консультантом и клиентом устанавливаются рабочие отношения для выполнения процедур обучения

Рационально-эмоциональная терапия (A. Ellis)

- Консультант выполняет роль учителя, а клиент - ученика. Личным отношениям консультанта с клиентом не придается значения. Клиент побуждается к пониманию своих проблем и на основе этого понимания — к изменению своего поведения, основываясь на рациональных предпосылках



Ориентированная на клиента терапия (С. Rogers)

- Консультативный контакт составляет сущность процесса консультирования. Особенно подчеркиваются искренность, теплота, эмпатия, уважение, поддержка со стороны консультанта и "передача" этих установок клиентам. Усвоенные во время консультативного контакта навыки клиент переносит на другие отношения

Экзистенциальная терапия

- Основная задача консультанта — вжиться в экзистенцию клиента и завязать с ним аутентичную связь. Контактируя с консультантом, клиент раскрывает свою уникальность. Отношение между консультантом и клиентом понимается как контакт "человек — человек", идентичный встрече двух равноценных людей "здесь и теперь". Во время консультативного контакта меняется как консультант, так и клиент



Основные модели или парадигмы консультирования

- 1) тренинг жизненных навыков;
- 2) тренинг человеческих взаимоотношений и коммуникативных навыков;
- 3) тренинг в решении проблем и принятии решений;



Основные модели или парадигмы консультирования

- 4) тренинг в поддержании здорового образа жизни;
- 5) ориентация и развитие способностей;
- 6) помощь в становлении самоидентичности и личностном развитии.



ВАЖНО!!!!!!!!!!!!!!

Модели консультирования
специфицируются и
приспосабливаются в
соответствии с жизненными
ситуациями, вызывающими
психическую дезадаптацию,
нарушения в развитии.



Назначение ПК:

психологическое обеспечение
консультируемого оптимальной
адаптации и самореализации за
счет актуализации его ресурсных
возможностей для преодоления
возникших затруднений.



Предмет ПК:

внутренний психологический мир
(отношения, эмоционально-
волевое регулирование, цели и т.д.)



Условия использования ПК:

- желание клиента (обусловленное психологическими причинами);
- готовность клиента принять ответственность за изменение себя ради изменения своей жизненной ситуации.



Основные принципы ПК:

- гуманность
- ПОЗИТИВНОСТЬ
- адекватность
- системность
- реалистичность
- гибкость



Характер ПК:

совместная деятельность
консультанта и клиента,
направленная на одни и те же
цели.



Цель ПК:

- разрешение личных, жизненных, социальных трудностей клиента за счет преодоления психологических затруднений.



ВАЖНО!!!!!!!!!!!!

Вопрос определения целей консультирования не является простым, поскольку зависит от потребностей клиентов, обращающихся за психологической помощью, и теоретической ориентации самого консультанта.



Возможные цели ПК:

1. Способствовать изменению поведения, чтобы клиент мог жить продуктивнее, испытывать удовлетворенность жизнью, несмотря на некоторые неизбежные социальные ограничения.



Возможные цели ПК:

2. Развивать навыки преодоления трудностей при столкновении с новыми жизненными обстоятельствами и требованиями.



Возможные цели ПК:

3. Обеспечить эффективное принятие жизненно важных решений.
(самостоятельные поступки, распределение времени и энергии, оценка последствий риска, исследование поля ценностей, в котором происходит принятие решений, оценка свойств своей личности, преодоление эмоциональных стрессов, понимание влияния установок на принятие решений и т.п.)



Возможные цели ПК:

4. Развивать умение завязывать и поддерживать межличностные отношения.



Возможные цели ПК:

5. Облегчить реализацию и повышение потенциала ЛИЧНОСТИ: необходимо стремиться к максимальной свободе клиента (учитывая естественные социальные ограничения), а также к развитию способности клиента контролировать свое окружение и собственные реакции, провоцируемые окружением.



Цель ПК (Ю.Алешина):

оказание психологической помощи, то есть разговор с психологом должен помочь человеку в решении его проблем и налаживании взаимоотношений с окружающими



Задачи ПК:

- 1. Выслушивание клиента, в результате чего должно расширяться его представление о себе и собственной ситуации, возникнуть пища для размышлений**



Задачи ПК:

2. Облегчение эмоционального состояния клиента, то есть благодаря работе психолога-консультанта клиенту должно стать легче.



Задачи ПК:

**3. Принятие клиентом
ответственности за
происходящее с ним.**




Задачи ПК:

4. Помощь психолога в определении того, что именно и как можно изменить в ситуации



Г.С. Абрамова Главная задача
психолога-консультанта

создать для нормального,
психически здорового клиента
условия, в которых он начал бы
создавать осознанные
нешаблонные способы действия,
которые позволили бы ему
действовать в соответствии с
возможностями культуры.



Р. Кочюнас Целью психологического
консультирования

является появление у клиента черт
зрелой личности.


ВАЖНО!!!!

Первоочередная задача – появление
черт зрелой личности у самого
психолога-консультанта.




Результат ПК:

изменение внутреннего
психологического мира клиента,
способствующее адаптации и
самореализации клиента.




В качестве конкретных результатов ПК могут быть:

- повышение информированности клиента;
- понимание причин затруднений;
- отреагирование накопившегося напряжения;
- выработка новых взглядов на жизненную ситуацию;
- поиск и актуализация ресурсов;



В качестве конкретных результатов ПК могут быть:

- самоуважение, изменение самооценки;
- освоение новых способов поведения и способов самостоятельного решения сложных жизненных вопросов;

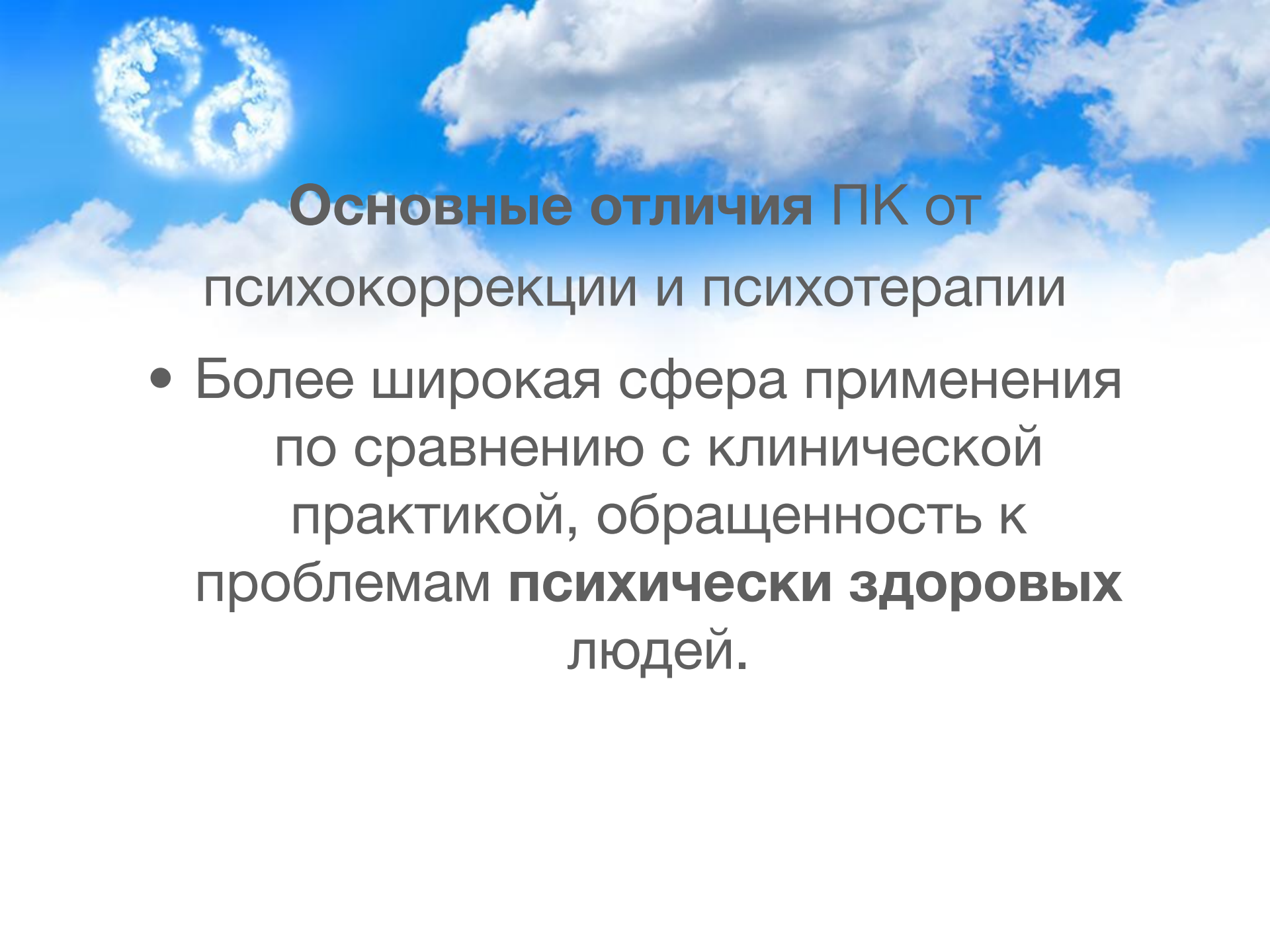


В качестве конкретных результатов
ПК могут быть:

- разрешение негативных установок и норм поведения;
- формирование новых жизненных целей, ценностей и перспектив.


ВАЖНО!!!!

Клиент должен быть активен,
самостоятельно разрешать свои
проблемы. Но с помощью психолога.




Основные отличия ПК от психокоррекции и психотерапии

- Более широкая сфера применения по сравнению с клинической практикой, обращенность к проблемам **психически здоровых** людей.



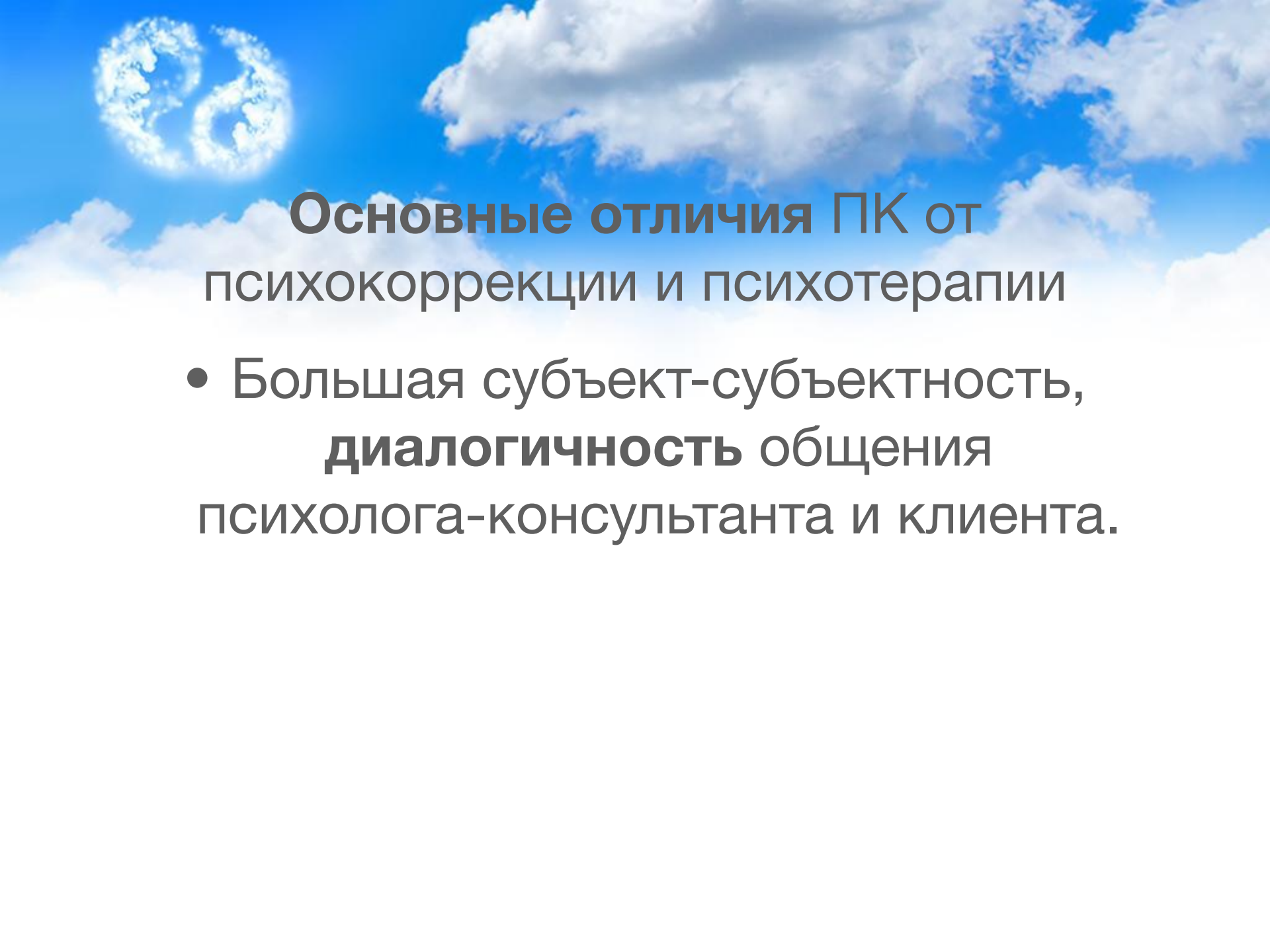
Основные отличия ПК от психокоррекции и психотерапии

- Ориентация на **здоровые стороны личности клиента**, отказ от концепции болезни в процессе работы с ним, **признание прав клиента на большую вариативность поведенческих реакций и психических состояний как здоровых, а не болезненных явлений.**



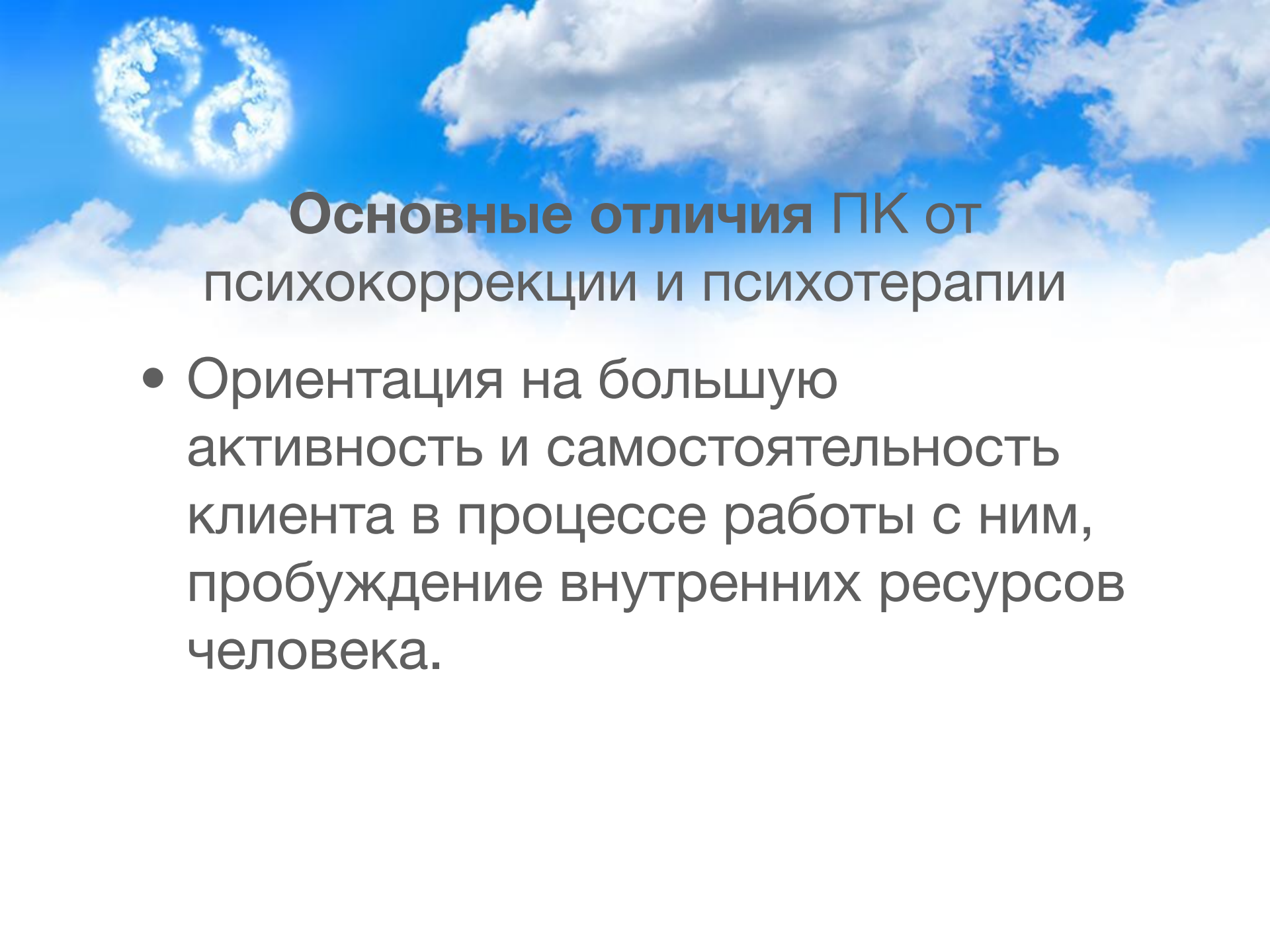
Основные отличия ПК от психокоррекции и психотерапии

- **Работа преимущественно с ситуационными проблемами, решаемыми на уровне сознания, в отличие от ориентации на глубинный анализ проблем и работу с бессознательным в психотерапии.**



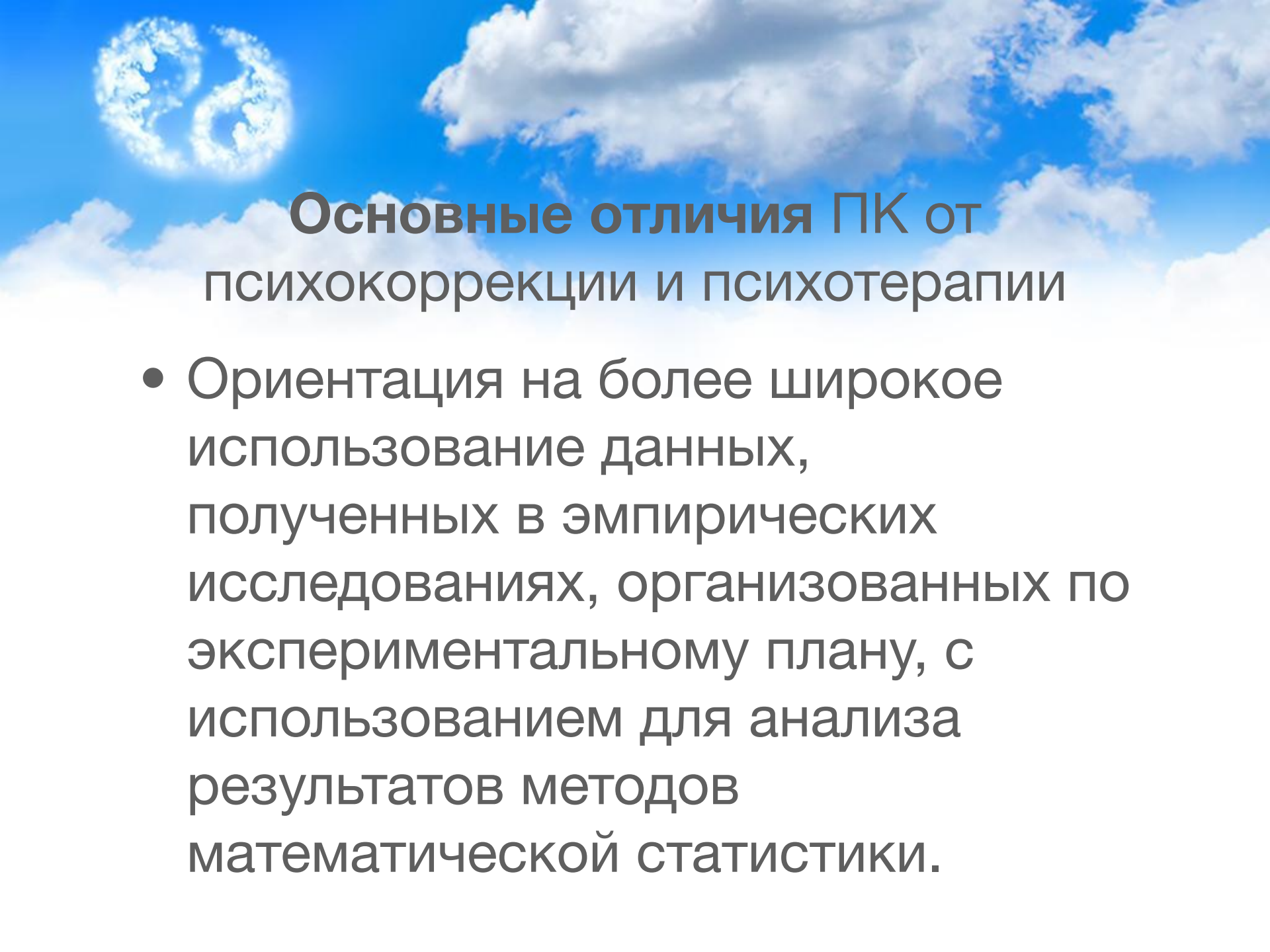
Основные отличия ПК от психокоррекции и психотерапии

- Большая субъект-субъектность, **диалогичность** общения психолога-консультанта и клиента.



Основные отличия ПК от психокоррекции и психотерапии

- Ориентация на большую активность и самостоятельность клиента в процессе работы с ним, пробуждение внутренних ресурсов человека.



Основные отличия ПК от психокоррекции и психотерапии

- Ориентация на более широкое использование данных, полученных в эмпирических исследованиях, организованных по экспериментальному плану, с использованием для анализа результатов методов математической статистики.



Основные отличия ПК от психотерапии (Ю.Е.Алешина)

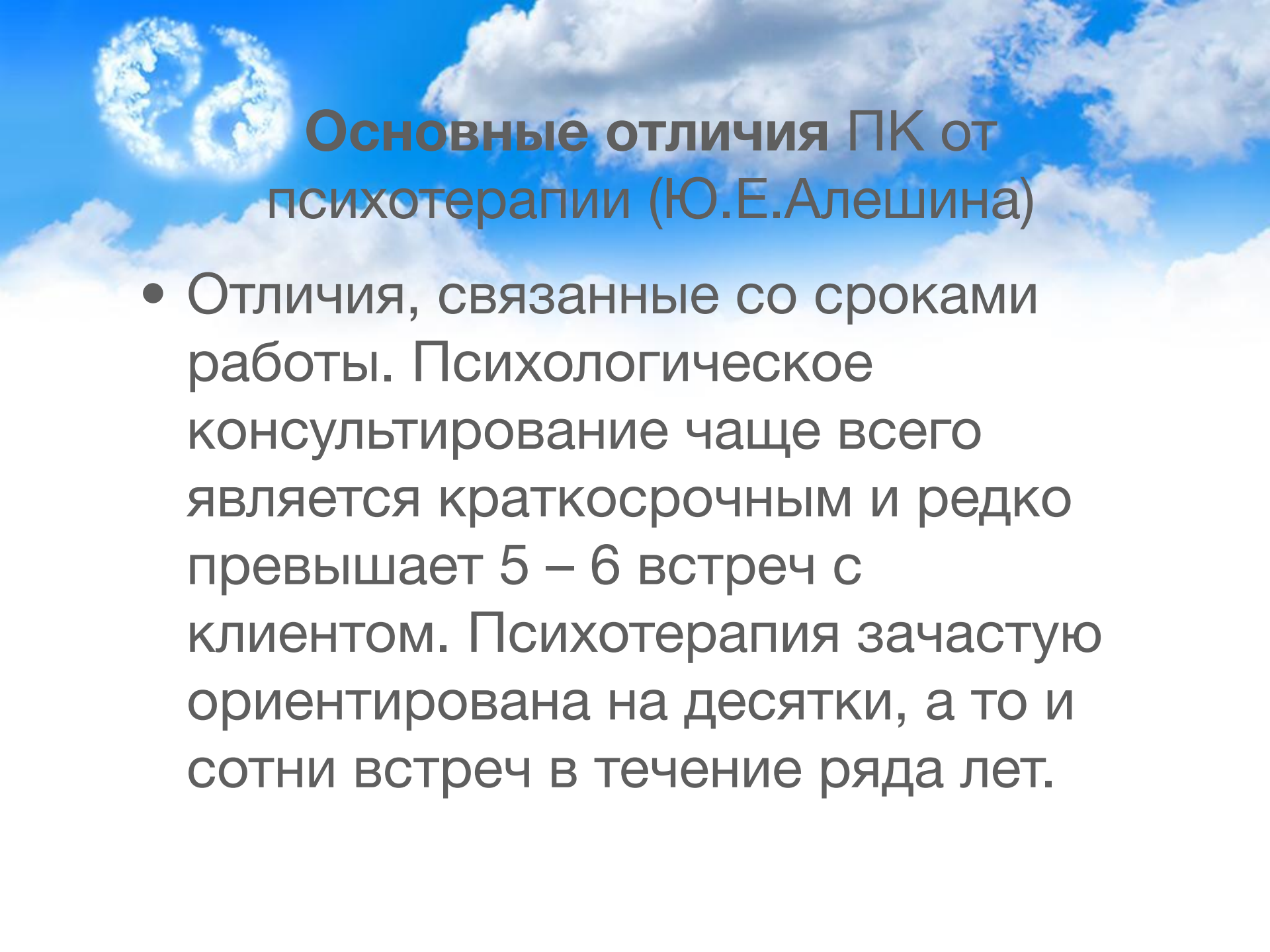
- Отличия, связанные с характером жалобы клиента. В случае психологического консультирования клиент жалуется на трудности в межличностных отношениях или осуществлении какой-либо деятельности. В случае, ориентированном на психотерапию, клиент жалуется на невозможность контролировать себя.

Основные отличия ПК от психотерапии (Ю.Е.Алешина)

Отличия, связанные с процессом диагностики. В психологическом консультировании диагностика преимущественно направлена на события настоящего и недалекого прошлого. При этом значительное внимание уделяется конкретному поведению, межличностным отношениям. В значительной части психотерапевтических подходов диагностика преимущественно направлена на события далекого детства и юности (вероятное время получения психологической травмы). Значительное внимание также уделяется анализу бессознательного – исследуются сны, ассоциации.

Основные отличия ПК от психотерапии (Ю.Е.Алешина)

- Отличия, связанные с процессом оказания воздействия. Основой психологического консультирования является, прежде всего, изменение установок клиента на других людей и на различные формы взаимоотношений с НИМИ. В значительной части психотерапевтических подходов гораздо большее внимание уделяется взаимоотношениям между клиентом и психотерапевтом, анализ которых в терминах переноса и контрпереноса является одним из важнейших средств углубления и расширения возможностей воздействия.



Основные отличия ПК от психотерапии (Ю.Е.Алешина)

- Отличия, связанные со сроками работы. Психологическое консультирование чаще всего является краткосрочным и редко превышает 5 – 6 встреч с клиентом. Психотерапия зачастую ориентирована на десятки, а то и сотни встреч в течение ряда лет.

Основные отличия ПК от психотерапии (Ю.Е.Алешина)

- Отличия, связанные с типом клиентов. Клиентом в психологическом консультировании может быть практически любой человек. Большинство направлений психотерапии ориентировано на лиц с невротическими расстройствами, с высоким уровнем развития склонности к самонаблюдению и самоанализу, способных оплачивать часто дорогой и длительный курс лечения, обладающих для этого достаточным количеством времени и мотивацией.

Основные отличия ПК от психотерапии (Ю.Е.Алешина)

- Отличия в требованиях к уровню подготовки специалиста, оказывающего воздействие. Психологу-консультанту необходим психологический диплом и некоторая дополнительная специальная подготовка в области теории и практики психологического консультирования, которая может быть не особенно длительной. Психотерапевт должен иметь медицинское образование и сертификат, удостоверяющий его право работать в рамках того направления психотерапии, которое он избрал.