

ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

«Психологическое консультирование предполагает в основном рациональную работу с сознательным и заинтересованным клиентом».

Линде Н. Д.

«Психологическое консультирование – это профессиональная помощь пациенту в поиске решения проблемных ситуаций», где в качестве пациентов «могут выступать здоровые или больные люди, предъявляющие проблемы экзистенциального кризиса, межличностных конфликтов, семейных затруднений или профессионального выбора».

Б. Д. Караварский

«Психологическое консультирование - психологический процесс, поскольку, все консультационные подходы фокусируют внимание на «изменении чувств, мыслей и действий людей так».

Нельсон-Дж.



Цель - определение проблемы и поиск путей ее решения

- эмоциональная поддержка и внимание к переживаниям клиента;
- расширение сознания и повышение психологической компетентности;
- изменение отношения к проблеме (из тупика к поиску решения);
- повышение стрессовой и кризисной толерантности;
- развитие реалистичности и принятие множественности взглядов;
- повышение ответственности;
- развитие спонтанности;
- «Что Вы ожидаете от нашего общения?», "Каковы ваши желания?"

ПРИМЕТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ:

- психологическое консультирование является одним из видов психологической помощи;
- данная помощь носит практический процессуальный характер;
- оказывается специалистом, имеющим соответствующую квалификацию;
- для ее реализации необходимо наличие клиента;
- присутствие в жизни клиента некоего психологического дискомфорта, определяемого им или его ближайшим окружением как проблема;
- желание клиента решить данную проблему;
- целенаправленные действия консультанта, направленные на осознание клиентом сути проблемы и способов ее разрешения;
- при оказании психологической помощи консультант делает акцент на имеющиеся у клиента ресурсы;
- консультация проводится в конфиденциальной обстановке.



Психологическое консультирование – это область практической психологии, цель которой заключается в оказании консультантом психологической помощи клиенту в ходе специально организованной беседы, направленной на осознание клиентом сути проблемы и способов ее разрешения.

Современные представления о целях

консультирования

Направление	Цели консультирования
Психоаналитическое направление	Перевести в сознание вытесненный в бессознательное материал; помочь клиенту воспроизвести ранний опыт и проанализировать вытесненные конфликты; реконструировать базисную личность
Адлеррианское 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
Рационально-эмоциональная терапия (A.Ellis)	Устранить "саморазрушающий" подход клиента к жизни и помочь сформировать толерантный и рациональный подход; научить применению научного метода при решении поведенческих и эмоциональных проблем
Ориентированная на клиента терапия (C.Rogers)	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

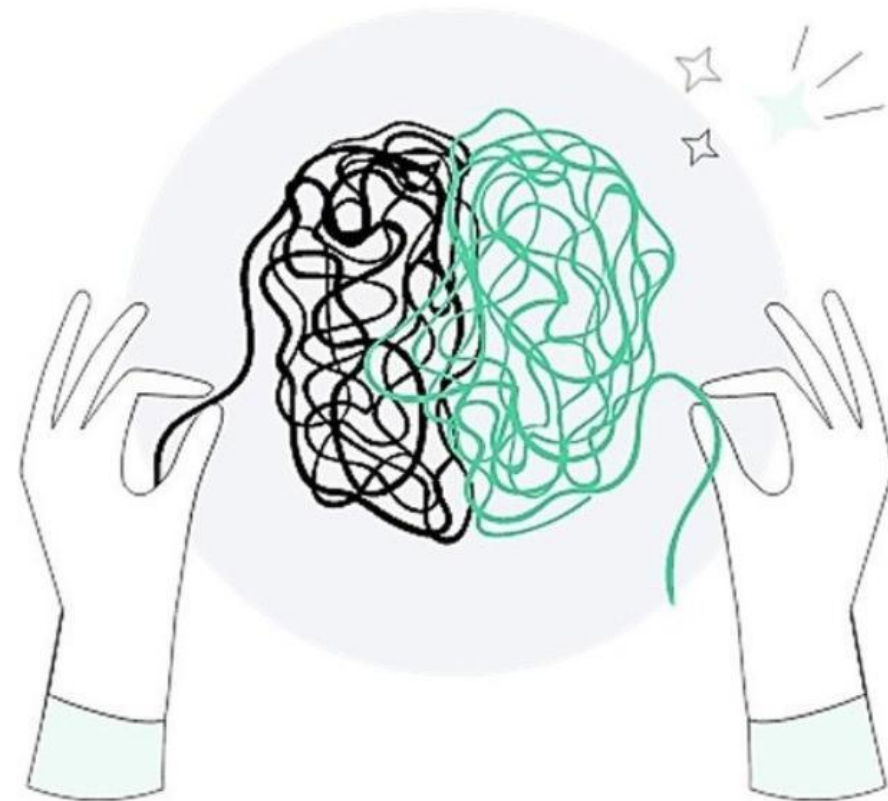
ВИДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ:

- ✓ Индивидуальное консультирование (проблемы личностного роста, внутренние Отношений);
- ✓ Супружеское консультирование (проблемы взаимоотношений, сексуальные Семейное консультирование (проблемы взаимоотношений с настоящими или Бывшими (в случае развода) родственниками, психолого-педагогические
- ✓ Проблемы, проблемы взаимоотношений с детьми);
- ✓ Индивидуальное консультирование;
- ✓ Групповое консультирование;
- ✓ Консультирование по телефону;
- ✓ Переписка.



СПЕЦИФИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ:

- ✓ Во-первых, кратковременность личных контактов клиента со специалистом(о, три);
- ✓ Во-вторых, эпизодичность данных контактов;
- ✓ В-третьих, практическая завершенность каждой встречи клиента с психологом-консультантом;
- ✓ В -четвертых, активность клиента в процессе консультирования ;
- ✓ В-пятых, в самостоятельных действиях клиента, направленных на разрешение своей проблемы после консультации



НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫЕ СИТУАЦИИ ОБРАЩЕНИЯ КЛИЕНТОВ ЗА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩЬЮ

СОСТОЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СРЫВА:

- Не знают, как поступить в данной ситуации;

КРИЗИСНАЯ СИТУАЦИЯ:

- Не знают, как поступить в данной ситуации;
- -Не знают, как решить проблему, но ищут поддержки;

«ХРОНИЧЕСКАЯ» ТЯЖЕЛАЯ СИТУАЦИЯ:

- Не знают, как поступить в данной ситуации;
- Ищут поддержки;
- Исчерпаны ресурсы для самостоятельного решения проблем;

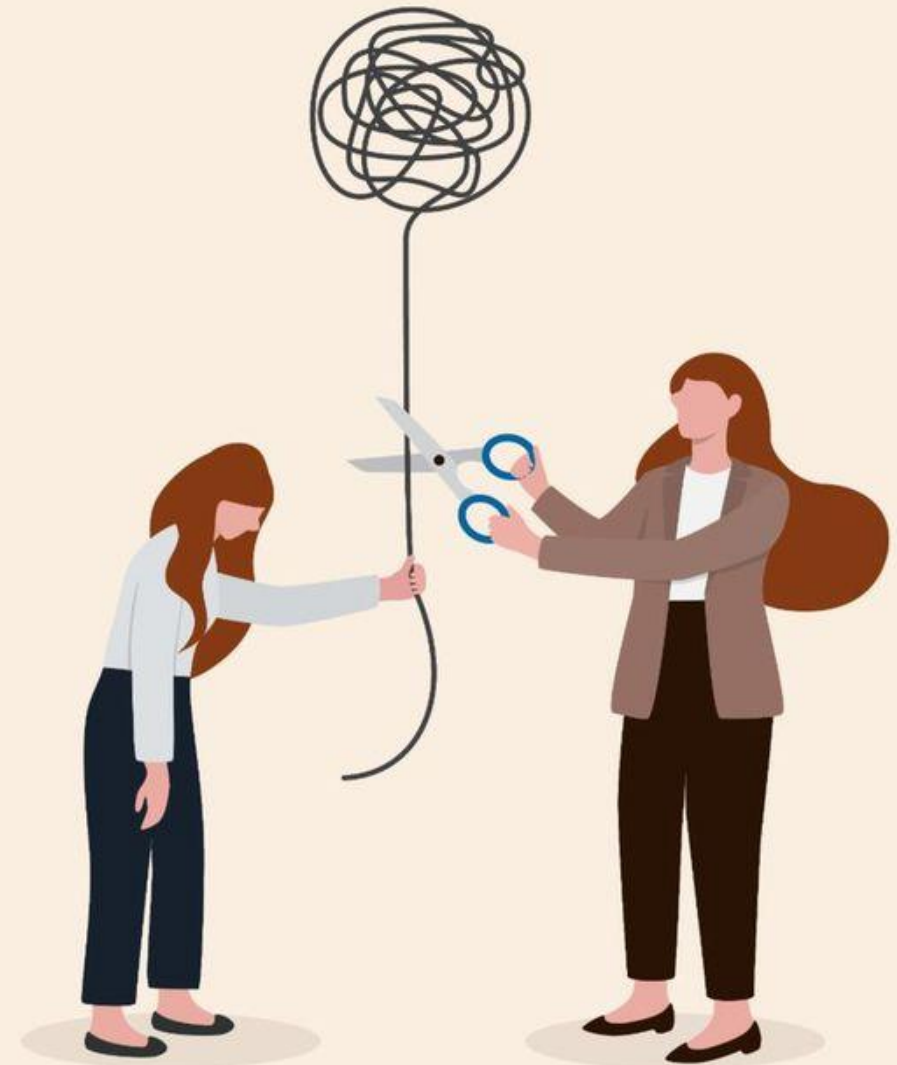
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОДИНОЧЕСТВО:

- Стремление к общению;
- Любопытство;
- Желание «бросить вызов»;



ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПСИХОЛОГА- КОНСУЛЬТАНТА:

- Знание общих закономерностей психического развития;
- Представление об основных теориях личности;
- Знание типов, личности;
- Знание этапы развития личности и специфику кризисных ситуаций,
- соответствующих каждому из данных этапов;
- Особенности психологической поддержки на каждом из данных этапов;
- Практика работы с супервизором.





ТВА ПСИХОЛОГА-

Эмпатия, эмоциональная теплота;

Самопознание и рефлексия;

Аутентичность;

Искренность;

Толерантность к неопределенности;

Чувство юмора;

Конкретность; постановка реаличных
целкй

ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОНСУЛЬТАТИВНОГО

ПРОЦЕССА

На эффективность консультативного процесса влияют объективные и



Объективные факторы:

профессионализм консультанта (образование, опыт);

следование консультанта правилам консультирования;

Субъективные факторы:

кто оценивает (консультант, клиент, вовлеченные лица);

позиция оценивающего (понимание сути проблемы,);

наличие у клиента реальной, а не выдуманной проблемы;

искреннее желание у клиента решить предъявленную проблему;

ощущение клиентом безопасности в процессе консультирования;

- Субъективное совместное чувство удовлетворения после психологической консультации как у психолога - консультанта, так и у клиента;
- Данная субъективная удовлетворенность подтверждается объективными данными (изменением отношения к проблеме у клиента, результатами психологического исследования);
- Наличием положительных изменений, которые и были целью психологического консультирования;
- Влияние одного аспекта другой (например, положительные изменения на личностном плане в положительную сторону изменили межличностные отношения)

ФАКТОРЫ, СНИЖАЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОНСУЛЬТАТИВНОГО ПРОЦЕССА

Личностны
й

- Дописать!!!

Временной

- Клиент, в силу объективных причин может не располагать достаточным временем для решения проблемы (несовпадение свободного времени клиента с режимом работы центра и т.д.);

Пространс
твенный

- Удаленное место проживания клиента от консультации
смена места жительства;

Экономиче
ский

- Отсутствие свободных денежных средств может стать реальным препятствием для разрешения существующих психологических проблем



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ВЕДЕНИЯ КОНСУЛЬТАТИВНОГО ПРОЦЕССА:

- ✓ Уделять до восьмидесяти процентов времени на сбор информации;
- ✓ Изучить индивидуальные особенности клиента, систему ценностей и убеждений, социальные условия его жизни до того, как предлагать способы решения проблем;
- ✓ Специалист должен помнить: никогда в процессе консультирования передним не стоит задача «расколоть» или «переиграть» клиента; Консультант должен встретиться с клиентом в его, а не своем мире, то есть цель консультанта не в «подгонке» под некий стандарт, усредненное понятие нормы мира клиента, а постижение данного мира во всем его многообразии;
- ✓ Предложение клиенту истолкования его исповеди консультантом должно происходить в предположительной, а не безапелляционно-утвердительной форме;
- ✓ Возражения клиента на понимание консультантом сути его проблемы, способы ее разрешения не всегда являются сигналом неверного толкования;
- ✓ Разделение личных и профессиональных отношений.

ОШИБКИ В ХОДЕ КОНСУЛЬТАТИВНОГО ПРОЦЕССА И ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ



- Низкий уровень профессиональной компетенции;

- Ошибочные психодиагностические данные (клиент что-то скрывает);

1. Неправильный вывод о причинах и механизмах развития проблемы:

2. Непонимания специфики структуры личности клиента и его ресурсов:

3. Алгоритм решения проблем не учитывает личностные особенности клиента и уклада его жизни:

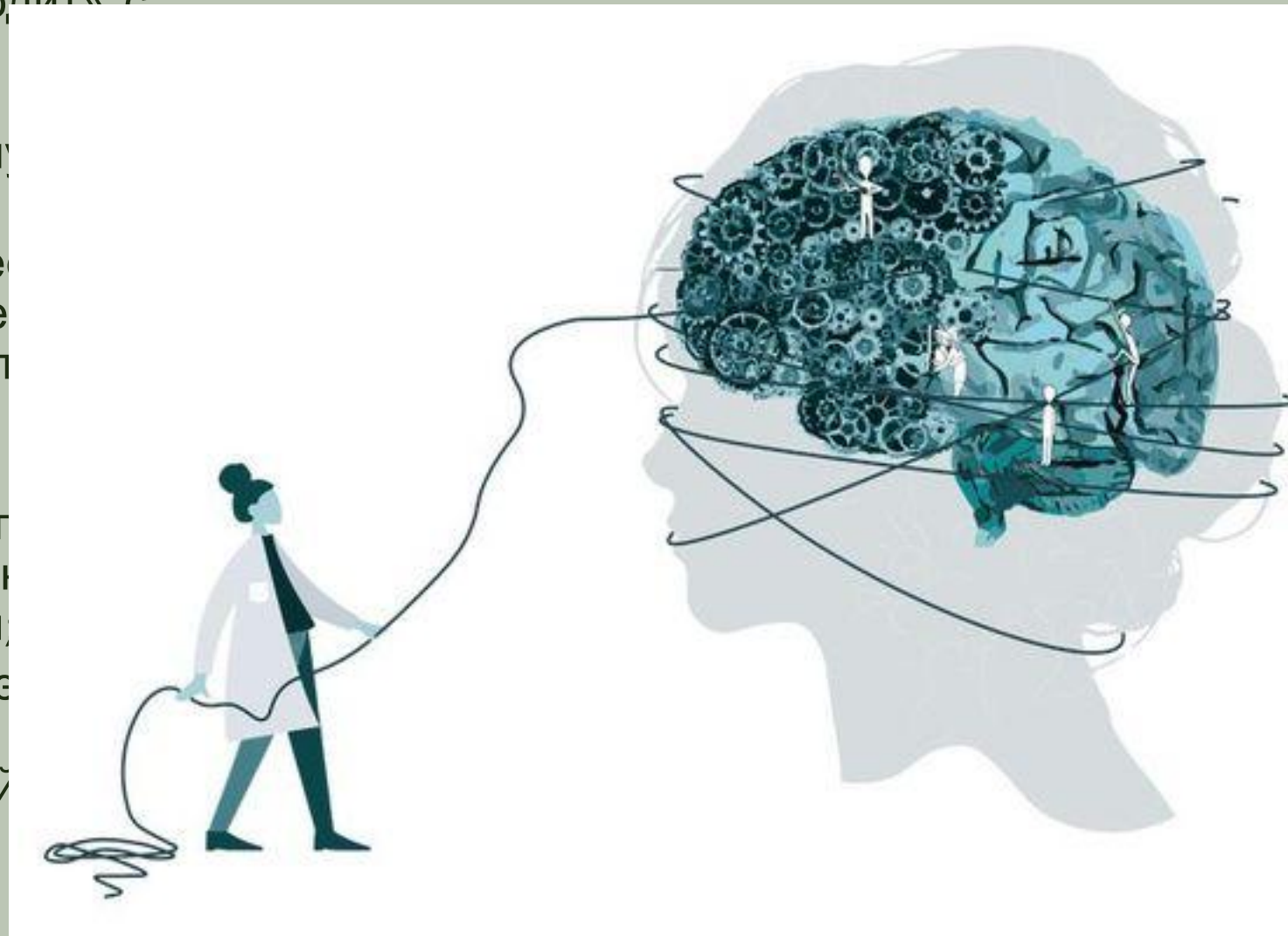
4. Некорректное поведение консультанта в процессе консультирования:

- Ошибочные психодиагностические данные (клиент что-то скрывает);

- Контрперенос;

НЕКОРРЕКТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ КОНСУЛЬТАНТА В ПРОЦЕССЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ:

- Морализирование. Консультант «сходит» с партнерской позиции и предстает клиентом в роли «всеведающего дарующего просветление «заблудившему овце»»;
- Контрперенос также может быть одной из разновидностей некорректного поведения консультанта, поскольку «не видя» клиента консультант тем самым «обезличивает» его;
- Самолюбование. Проявляется в игнорировании исповеди клиента и его мнения по поводу причин возникновения проблемы и способов ее разрешения;
- Демонстрация негативных реакций - это нарушение профессиональной этики и проявление отсутствия элементарной воспитанности;



ТРЕБОВАНИЯ К ПОМЕЩЕНИЮ И ИНТЕРЬЕРУ. КАБИНЕТ КОНСУЛЬТАНТА

Психологическая консультация должна располагаться:

- 1) в тихом месте;
- 2) в месте с удобной транспортной схемой;
- 3) ее расположение и внешний вид должны вызывать приятные ассоциации у клиентов.

Выбирая месторасположение консультации, необходимо руководствоваться следующими тремя «НЕ»:

- 1) нельзя размещать консультацию рядом или внутри с торговыми организациями;
- 2) нельзя, чтобы рядом находилась проезжая часть или какие-либо шумопродуцирующие объекты;
- 3) нельзя, чтобы рядом находились организации, которые могут вызвать у клиентов неприятные ассоциации (например, милиция, медвытрезвитель, морг).



ЭТАПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Исследователи в области психологического консультирования, как правило, представляют консультативный процесс в виде упорядоченно сменяющих друг друга этапов.

Ю.Е. Алешина выделяет четыре этапа консультирования:

- 1) знакомство с клиентом,
- 2) расспрос клиента, формулирование и проверка консультативных гипотез;
- 3) коррекционное воздействие;
- 4) завершение беседы.

Немое Р.С. предлагает следующую периодизацию.

- 1) Подготовительный этап - 20-30 минут.
 - 2) Настроечный этап - 5-7 минут.
 - 3) Диагностический этап - 60 минут (иногда 4-6-8 часов).
 - 4) Рекомендательный этап - 40—60 минут.
 - 5) Контрольный этап - 20-30 минут.
- Таким образом, общий временной отрезок встречи займет от двух-трех до десяти-двенадцати часов

В.Ю. Меновщиков соотносит этапы

консультирования со стадиями основного метода психологического консультирования — интервью.

Интервью — от английского interview — беседа, встреча.

Стадии интервью:

- 1) установление контакта;
- 2) сбор информации («В чем проблема?»);
- 3) осознание желаемого результата («Чего Именно Вы хотите?»);
- 4) выработка альтернативных решений («Что еще можно сделать по данному поводу?»);
- 5) обобщение результатов.

Филипп Бурнард предлагает следующую структуру:

1) Начало работы. Встреча консультанта с клиентом. Знакомство. Также на этом этапе они должны обсудить такие вопросы, как: частота встреч; время, в которое будут проходить встречи; время завершения отношений; вопрос конфиденциальности.

2) Вводная беседа. Оказание специалистом психологической поддержки клиенту, снятие психологических барьеров, получение личных сведений о клиенте.

3) Определение имеющихся проблем. Более подробное получение информации о сути проблемы клиента, фокусировка внимания на реальных проблемах.

4) Принятие эмоций. Когда клиент в процессе консультирования начинает осознавать свои реальные проблемы, он, как правило, оказывается во власти сильных эмоциональных переживаний.

5) Определение возможных решений.

6) Согласование плана действий. На данном этапе происходит кристаллизация плана достижения цели.



ПРОЦЕДУРЫ И ТЕХНИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

ЭТАП ПЕРВЫЙ.

Первая процедура – начало работы:

- Техника приветствия;
- Техника проведения клиента «на место».

Вторая процедура – установление
положительного настроения:

- Техника установления раппорта;
- Техника снятия напряжения.

ЭТАП ВТОРОЙ:

Первая процедура – диагностика личности
клиента:

- Интервью;
- Наблюдение;
- Психологические.

Вторая процедура – прояснение сути
проблемы клиента:

- Диалог;
- Техника «слушание» --->>>



ТЕХНИКА «АКТИВНОГО СЛУШАНИЯ»:

1) Кивание головой и использование междометий «Ага», «Угу». Несет послание клиенту: «Я еще здесь и я Вас слушаю».

2) Вопрос-эхо. Например. Клиент: «У меня плохое настроение...» Консультант: «У Вас плохое настроение?»

3) Дословное повторение основных положений, высказанных клиентом. Например: Клиент: « Я каждый раз расстраиваюсь, но она все равно пересаливает мне ужин». Консультант: «Если я правильно понял, Вы каждый раз расстраиваетесь, но она все равно пересаливает Вам ужин».

4) Прием уточнения. Вы просите уточнить отдельные положения, высказывания клиента. Например: «Будьте любезны, уточните, пожалуйста...».

5) Переформулирование. Например: Клиент: «Ничто меня не радует, жизнь не имеет смысла». Консультант: «Вы очень тонко чувствующий человек, имеющий скрытый смысл жизни. Для меня было бы важно знать: в чем именно заключен этот смысл».

6) Отражение эмоций. Заключается в прямом описании переживаний, которые консультант заметил в поведении клиента: «Вы взволнованы», «Вы расстроены », « Вам неуютно »

Важнейшие цели первой консультативной встречи:

- Поощрять открытое, искреннее и всеобъемлющее общение по проблемам, которые клиенту хочется обсудить во время встречи, с раскрытием факторов, вызывающих эти проблемы.
- Продвинуться в направлении более глубокого понимания клиента, большего уважения к нему и взаимопонимания.
- Настроить клиента на конкретную полезность каждой консультативной встречи.
- Передать клиенту понимание того, что он должен быть активным участником решения своих проблем.
- Обозначить проблемы для дальнейшей работы

ЭТАП ВТОРОЙ (продолжение):

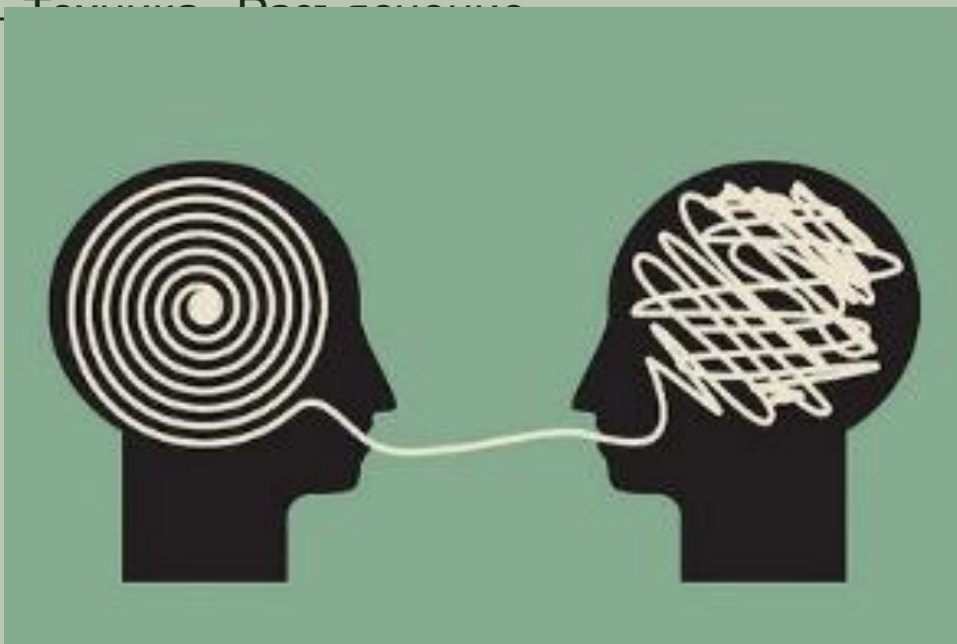
Третья процедура – активизация памяти клиента:

- Техника «Помощь в определении истинных чувств»;
- Техника «Психологическая поддержка клиента»;
- Техника «Насыщение паузы»;
- Техника «Провоцирование клиента».

ЭТАП ТРЕТИЙ:

Первая процедура – определение возможных решений:

- Техника «Информирование клиента»;
- Техника «Убеждение»;



Вторая процедура – согласование плана действия:

- Техника «Поиск множественных решений». Примеры стимулирующих вопросов:

- 1) Что именно Вы можете предложить?
- 2) Как иначе можно это решить?
- 3) Что еще Вы можете придумать?
- 4) Как бы Вы решали данную проблему, если бы Вам было сейчас десять (двадцать, сто пятьдесят восемь) лет?
- 5) Какое решение предложила бы Ваша мать (отец, тетя, прадедушка...)? Что полезного Вы нашли бы в нем?

- Техника «Конкретизация ожидаемого результата». Вопросы:

- 1) Что именно должно произойти, чтобы Вы поняли, что цель достигнута?
- 2) Как именно Вы узнаете, что

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОДИАГНОСТИКИ В ПРОЦЕССЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Психодиагностика — в узком смысле — измерение индивидуально- психологических свойств личности на основе специальных методов. Основными методами диагностики являются тестирование и опрос, а их методическим воплощением, соответственно, тесты и опросники.

Тесты — стандартизированный метод для объективного измерения одного или нескольких аспектов целостной личности через вербальные или невербальные ответы.

Опросники — методики, материал которых состоит из вопросов, на которые клиент должен ответить, или утверждений, с которыми клиент должен выразить свое согласие или несогласие. Различают опросники открытые и закрытые, анкетные и личностные. В рамках психологического консультирования целесообразнее использовать опросники закрытого типа.



В каких случаях необходимо проводить психодиагностику в процессе психологического консультирования?

Прежде всего психодиагностика необходима для постановки более точного диагноза. Например, высокий уровень личностной тревожности может проявляться и в виде агрессии, и в «уходе в себя»:

- 1) Для оценки индивидуальных особенностей клиента (характер, темперамент, способ реагирования, зависимость — доминантность, ригидность — креативность).
- 2) Когда применяется новый метод. В этом случае консультирование превращается в научно-практический психологический эксперимент.
- 3) Тестирование само по себе имеет психотерапевтическое значение (установление контакта, снятие напряжения, чувство значимости).
- 4) Данные тестов полезны для отслеживания динамики состояния клиента и оценки результатов. Как правило, необходимость в этом возникает, когда клиент сам не в состоянии адекватно оценить положительные изменения, с ним происшедшие.

Что касается регулярности диагностических срезов, то их желательно в течение консультативного процесса проводить два-три раза: в начале сессии, после ее завершения и, в случае необходимости, во время контрольной встречи.

КРИТЕРИИ ПОДБОРА ТЕСТОВОГО МАТЕРИАЛА

Тесты должны быть просты в обработке:

- Чтобы:
- психолог основное время консультации потратил именно на клиента и решение его проблемы, а не обработку тестов;
- специалист мог оперативно получить необходимую информацию;
- еще в процессе консультирования клиент мог ознакомиться с результатами теста и, получив достоверные данные о себе, сделать соответствующие выводы;

Тесты должны быть доступны пониманию клиент:

- то, что непонятно, — отвергается. Цель же специалиста не в конфронтации с клиентом, а в сотрудничестве с ним;

Основные психотерапевтические направления в психологическом консультировании

Психодинамическое направление

- Цель: выявление роли интрапсихических конфликтов в механизмах возникновения психических конфликтов, психических расстройств, являющихся результатом динамической и часто бессознательной борьбы противоречивых моментов внутри личности

Когнитивно-поведенческое направление

- Цель: выявление патогенных (т.е. ошибочных) мыслей, убеждений, предположений, ожиданий, которые предшествуют патологическим (неадекватным) чувствам (депрессии, страху) или поведению

Экзистенциально-гуманистическое направление

Цель: формирование осознания ответственности человека за формирование собственного внутреннего мира и выбор жизненного пути

Теоретические принципы современных психологических

наг

Направление	Основные теоретические принципы
Психоаналитическое направление	Сущность человека определяется психической энергией сексуальной природы и опытом раннего детства. Основу структуры личности составляют три инстанции: ид, это и суперэго. Поведение мотивируется агрессивными и сексуальными побуждениями. Патология возникает из-за вытесненных в детском возрасте конфликтов. Нормальное развитие основывается на своевременном чередовании стадий сексуального развития и интеграции.
Адлеровское направление	Акцентируется позитивная природа человека. Каждый человек в раннем детстве формирует уникальный стиль жизни, человек творит свою судьбу. Поведение человека мотивируется стремлением к достижению целей и социальным интересом. Жизненные трудности способствуют формированию неблагоприятного стиля жизни. Нормальное развитие личности предполагает адекватные жизненные цели.
Терапия поведения	Человек — продукт среды и одновременно ее творец. Поведение формируется в процессе обучения. Нормальному поведению обучают посредством подкрепления и имитации. Проблемы возникают в результате плохого обучения.
Рационально-эмоциональная терапия (А.Эллис)	Человек рождается со склонностью к рациональному мышлению, но одновременно и со склонностью к паралогичности. Он может становиться жертвой иррациональных идей. Жизненные проблемы возникают из-за ошибочных убеждений. В основе нормального поведения лежат рациональное мышление и своевременная коррекция принимаемых решений.
Ориентированная на клиента терапия (С.Роджерс)	Акцентируется позитивная природа человека — свойственное ему врожденное стремление к самореализации. Проблемы возникают при вытеснении некоторых чувств из поля сознания и искажении оценки опыта. Основу психического здоровья составляют соответствие идеального Я реальному Я, достигаемое реализацией потенциала собственной личности, уверенности в себе, спонтанности.
Экзистенциальная терапия	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. Нормальное развитие личности основывается на уникальности каждого индивида.

