

Психологическое консультирование



Магистр группы SO-18Б-01;
Стрельникова Анастасия Александровна;

Определение психологического консультирование

Психологическое консультирование — это один из видов психологической помощи, оказываемой профессионалом клиентам в ситуациях различных жизненных затруднений и психологических кризисов.



Основная цель психологического консультирования определяет как оказание психологической помощи: Выслушивание клиента, в результате чего должно расшириться его представление о себе и собственной ситуации, возникнуть пища для размышлений.



Цели и задачи психологического консультирование



Задачи:



помогает клиенту сориентироваться в собственных проблемах, найти направление, в котором следует искать выход из затруднительной ситуации;



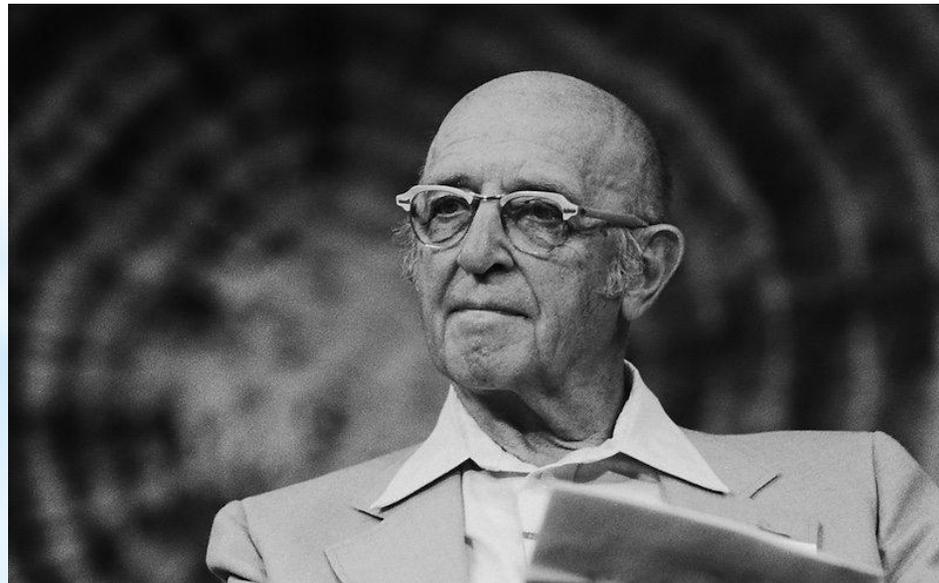
актуализирует психические силы и способности клиента, способствующие нахождению новых возможностей решения проблем.

Основные положения психологического консультирования:

1. Консультирование помогает человеку выбрать и действовать по собственному усмотрению.
2. Консультирование помогает обучаться новому поведению.
3. Консультирование способствует развитию личности.
4. В консультировании акцентируется ответственность клиента, т.е. признается, что независимый, ответственный индивид способен в соответствующих обстоятельствах принимать самостоятельные решения, а консультант создаёт условия. Которые поощряют волевое поведение клиента.

Основоположник клиент-центрированной терапии известный американский психотерапевт С. Rogers выделил три основных принципа этого направления:

- каждая личность обладает безусловной ценностью и заслуживает уважения как таковая;
- каждая личность в состоянии быть ответственной за себя;
- каждая личность имеет право выбирать ценности и цели, принимать самостоятельные решения.



Виды психологического консультирования

По форме
проведения

По направленности

По возрасту

индивидуальное

психолого-
педагогическое

дети

взрослые

групповое

деловое

семейное

мультикультурное

Индивидуальное психологическое консультирование (интимно-личностное).

❖ Индивидуальное психологическое консультирование одновременно требует закрытых от сторонних лиц взаимоотношений консультант-клиент и доверительных, открытых отношений для взаимодействия между ними.

❖ Клиенты обращаются с такими проблемами, как психологические расстройства или поведенческие недостатки, которые субъект желает ликвидировать, трудности в личных взаимоотношениях с близкими или иными значимыми лицами, всевозможные страхи, неудачи, заболевания психогенного характера, которые требуют врачебной помощи, глубокое недовольство собой, проблемы в интимной сфере.



Групповое консультирование



Преимущества группового консультирования

участники коллектива могут изучать собственный стиль взаимоотношений с окружением и приобретать более действенные социальные навыки;

клиенты могут обсуждать собственное восприятие окружающих и получать информацию о восприятии их группой и отдельными участниками;

коллектив отражает, в некотором роде, привычную для его участников среду;

как правило, группы предлагают участникам понимание, содействие и помощь, что приумножает решимость участников изучать и разрешать проблемные ситуации.



Семейное консультирование



- ❖ тревожит предстоящий выбор спутника жизни;
- ❖ оптимальное построение взаимоотношений в будущей или нынешней семье;
- ❖ регулирование взаимодействий в семейной связи, предупреждение и правильный выход из внутрисемейных конфликтов;
- ❖ взаимоотношения супругов между собой и с родней;
- ❖ поведение при разводе;
- ❖ решение различных текущих внутрисемейных проблем.

Психолого-педагогическое консультирование

Целью социально-психологического консультирования является оказание психологической помощи родителям воспитанников, направленной на сохранение психологического здоровья их детей.

Задачи

- повышение психологической компетентности родителей детей;
- создание благоприятного психоэмоционального климата в семьях;
- формирование навыков позитивного поведения в сложных семейных ситуациях.



Деловое и мультикультурное консультирование

Деловое (профессиональное) консультирование



этот вид помощи рассматривает вопросы, зарождающиеся в процессе занятий субъектами профессиональной деятельностью



Мультикультурное консультирование



направлено на взаимодействие с индивидами, которые воспринимают по-разному социальную среду, однако при этом стараются сотрудничать



Современные представления о целях консультирования

Направления	Цели консультирование
Психоаналитическое	Перевести в сознание вытесненный в бессознательное материал; помочь клиенту воспроизвести ранний опыт и проанализировать вытесненные конфликты; реконструировать базисную личность
Адлеровское	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	Исправить неадекватное поведение и обучить эффективному поведению
Ориентированная на клиента терапия (С. 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

Подходы к практике психологического консультирования

глубинная психология

- психоанализ (З. Фрейд), индивидуальная психология (А. Адлер), аналитическая психология (К. Юнг), транзактный анализ (Э. Берн) и др.;

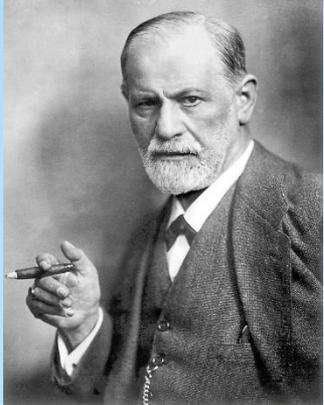
бихевиоризм

- 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.



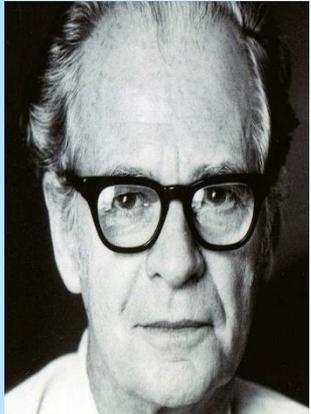
Карл Густав Юнг

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



Альфред Адлер

Бихевиоризм

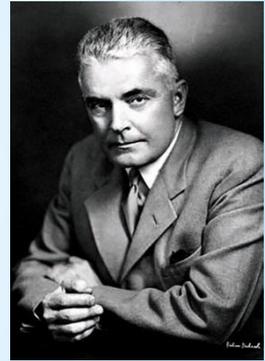


Исходная методологическая позиция психологов этого направления состоит в том, чтобы дать клиенту контроль над своими действиями, вызвать конкретные перемены в его поведении.

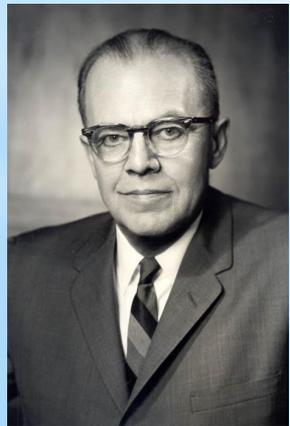
Психолог вместе с клиентом пытается вмешаться в жизненные условия клиента с целью их изменения.

Основные составляющие бихевиоризма:

1. Поощряет 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 клиент (конкретный план действий).



Уотсон Джон Бродес



Эдвард Чейс Толмен

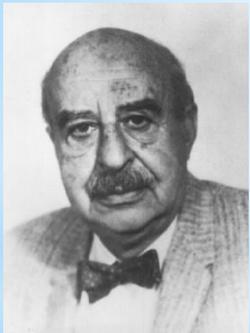
Гуманистическое направление



Карл Роджерс

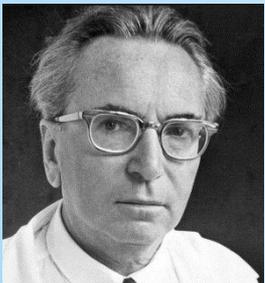
Задача клиента и психолога состоит в том, чтобы как можно полнее понять мир клиента и поддержать его во время принятия ответственного решения с помощью «творческого, активного, чувственного, точного, эмпатического, не судящего слушания».

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



Фредерик
Перлз

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 стремление к максимальной социальной самоактуализации, росту личности.



Виктор Франкл

Этапы консультирования

Этапы:



Мудрость психолога – консультанта заключается:

- в искреннем и точном определении собственной компетентности;

- в знании, за что он несет ответственность, а что находится за пределами его контроля, влияния (ответственность за время, место, метод и предполагаемый результат, т.к. не факт, что клиент будет готов менять свою жизнь;

- ответственность с клиентом делится 50х50).



Полезные поведенческие приемы

Вербальные

- ✦ Использовать понятные слова;
- ✦ Повторять и уточнять утверждения клиента;
- ✦ Адекватно интерпретировать;
- ✦ Обобщать сказанное клиентом;
- ✦ Отвечать на первичные сигналы;
- ✦ Использовать словесное подкрепление (например, «Да», «мм-мм..»);
- ✦ Обращаться к клиенту по имени или на «Вы»;
- ✦ Отвечать на вопросы о себе;
- ✦ Непринужденно использовать юмор для снятия напряжения;
- ✦ Относиться без осуждения, с уважением;
- ✦ Уточнять высказывания клиента;
- ✦ Интерпретировать высказывания клиента неожиданным образом, чтобы вызвать непосредственную ответную реакцию.

Не вербальные

- ✦ Тон голоса, соответствующий тону клиента;
- ✦ Поддержать хороший зрительный контакт;
- ✦ Непринужденно кивать головой ;
- ✦ Не сдерживать мимику;
- ✦ Естественный смех;
- ✦ Непринужденная жестикуляция;
- ✦ Общение на близком расстоянии;
- ✦ Умеренный темп речи;
- ✦ Непринужденные прикосновения;
- ✦ Расслабления, открытая поза;
- ✦ Доверительный тон голоса.

Заключение

Психологическое консультирование является процессом, в котором взаимодействуют и проживают часть своей жизни двое: клиент и консультант.

Психологическое консультирование помогает человеку выбирать и действовать по собственному усмотрению, обучаться новому поведению способствует развитию личности. В консультировании акцентируется ответственность человека, т.е. признается, что независимый, ответственный индивид способен в соответствующих обстоятельствах принимать самостоятельные решения, а консультант создает условия, которые поощряют волевое поведение человека.



Список используемой литературы

1. Мастерская психологического консультирования [Электронный ресурс]. – URL : <https://readli.net/masterskaya-psihologicheskogo-konsultirovani/> – (дата обращения 18.03.2019);
2. Психологическое консультирование [Электронный ресурс].–URL: <https://psihomed.com/psihologicheskoe-konsultirovanie/>. – (дата обращения 20.03.2019);
3. Основы психологического консультирования [Электронный ресурс]. – URL : https://www.studmed.ru/view/lekcii-osnovy-psihologicheskogo-konsultirovaniya-chast-1_6f30d66df25.html. – (дата обращения 18.03.2019);
4. Основы психологического консультирования [Электронный ресурс]. – URL : <http://psylib.org.ua/books/kociu01/>. . – (дата обращения 19.03.2019).

Спасибо за внимание!

