

Психологическое консультирование

Области психологии

- ▣ научные исследования
- ▣ преподавание психологии
- ▣ психологическая коррекция
- ▣ психодиагностика



психологическое консультирование

- область профессиональной деятельности психолога, направленная на решение различного рода психологических проблем клиентов, связанных преимущественно с трудностями в межличностных отношениях, где основным средством воздействия является определенным образом построенная беседа



«психокоррекция»

- «психокоррекция» – это система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологии или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия

(Осипова, 2000, с.7).



Основные отличия психологического консультирования от психокоррекции и психотерапии

- Более широкая сфера применения по сравнению с клинической практикой, обращенность к проблемам **психически здоровых людей**.
- Работа преимущественно с ситуационными проблемами, решаемыми на уровне сознания, в отличие от ориентации на глубинный анализ проблем и работу с бессознательным в психотерапии
- Большая субъект-субъектность, диалогичность общения психолога-консультанта и клиента. Подразумевается, что клиент – здоровый человек, которому можно делегировать больше ответственности за свою жизнь



Основные отличия психологического консультирования от психокоррекции и психотерапии

- Ориентация на большую активность и самостоятельность клиента в процессе работы с ним, пробуждение внутренних ресурсов человека.
- Допустимость в психологическом консультировании более широкого спектра разнообразных профессиональных моделей деятельности психолога-консультанта, чем в психотерапии
- 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.



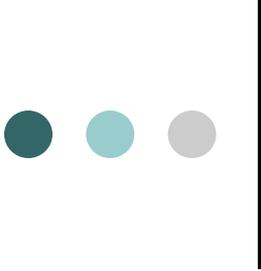
Отличия в требованиях к уровню подготовки специалиста.

- Консультанту необходим психологический диплом (удостоверяет его знание достижений научной психологии) и дополнительная специальная подготовка в области теории и практики психологического консультирования
- В отличие от психолога-консультанта психотерапевту в большинстве направлений необходим длительный опыт собственной психотерапии (для того, чтобы понять, что ощущает клиент во время работы с ним, разбираться в особенностях своего контрпереноса) и длительный период самостоятельной работы под наблюдением опытного руководителя. Как правило – это специалисты с медицинским образованием.



Виды психологического консультирования

- Консультирование включает в себя: личностное консультирование, профконсультирование (деловое консультирование), психолого-педагогическое консультирование, консультирование руководителей (управленческое), консультирование в кризисных ситуациях и многое другое.
- Наиболее широкой сферой применения психологического консультирования на сегодняшний день является помощь тем, кто обращается по поводу своих семейных и личных проблем. Эта область включает в себя множество отдельных направлений, среди которых можно выделить такие, как работа с супружескими парами, совместное консультирование детей и родителей, добрачное консультирование, психологическая помощь разводящимся и др.



психологическое консультирование решает следующие основные задачи:

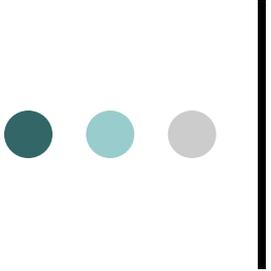
1. Уточнение (прояснение) проблемы, с которой столкнулся клиент.
2. Информирование клиента о сути возникшей у него проблемы, о реальной степени ее серьезности. (Проблемное информирование клиента.)
3. Изучение психологом-консультантом личности клиента с целью выяснения того, сможет ли клиент самостоятельно справиться с возникшей у него проблемой.
4. Формулирование рекомендаций клиенту по поводу того, как наилучшим образом решить его проблему.
5. Оказание текущей помощи клиенту в виде дополнительных практических советов, предлагаемых в то время, когда он уже приступил к решению своей проблемы.
6. Обучение клиента тому, как лучше всего предупредить возникновение в будущем аналогичных проблем (задача психопрофилактики).
7. Передача психологом-консультантом клиенту элементарных, жизненно необходимых психологических знаний и умений, освоение и правильное употребление которых возможно самим клиентом без специальной психологической подготовки. (Психолого-просветительское информирование клиента.)



Качества, которыми психолог-консультант должен обладать и которые он должен проявлять в общении с клиентами

- 1. Способность к эмпатии, сопереживанию, сочувствию.
- 2. Открытость.
- 3. Выражение личной заботы о клиенте с помощью сопереживания, сочувствия ему, а также жестов, мимики, пантомимики.
- 4. Доброжелательность. Доброе, эмоционально положительное отношение к клиенту, личная заинтересованность и участие в решении его проблем.
- 5. Безоценочное отношение к клиенту, в том числе к соблюдению с его стороны тех моральных, этических норм, которых он в своем поведении придерживается, даже если это поведение самому консультанту не нравится.
- 6. Отказ от нравоучений, навязывания клиенту своих советов.
- 7. Доверие к клиенту, вера в его способность и возможность самостоятельно справиться со своей проблемой.
- 8. Готовность и стремление консультанта не столько избавить клиента от своих переживаний, сколько направить его переживания в конструктивное русло.*

**Мей Р. Искусство психологического консультирования.*



Оптимальными, касающимися обстановки, условиями проведения психологического консультирования являются следующие:

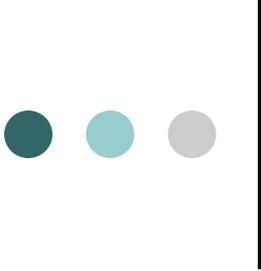
- 1. Наличие отдельного, изолированного, тихого помещения, куда не доносятся посторонние, отвлекающие внимание консультанта и клиента звуки, – такого, куда нет доступа посторонним лицам во время проведения консультации.
- 2. Удобное размещение в этом помещении консультанта и клиента – лучше всего рядом друг с другом или напротив друг друга под небольшим углом, на расстоянии от 60–70 см до 100–110 см. При этом ничего, кроме небольшого письменного столика, не должно находиться между консультантом и клиентом.
- 3. Организация и проведение консультации в такое время, когда клиент никуда не спешит и не находится в плохом физическом состоянии или настроении.
- 4. Клиент во время беседы с психологом-консультантом должен иметь возможность отвести взор, повернуться вполборота или боком по отношению к психологу-консультанту.
- 5. Желательно, чтобы время начала и окончания консультации заранее было четко обозначено.
- 6. В помещении, где проводится консультация, могут находиться часы, но они не должны располагаться непосредственно между консультантом и клиентом.



Примерный объем рабочего времени

- 1) подготовка к проведению психологического консультирования - 18 ч (10%);
- 2) работа непосредственно с клиентами – 90 ч (50%);
- 3) обработка и анализ результатов консультирования – 26 ч (15%);
- 4) оформление необходимой документации – 14 ч (5%);
- 5) повышение психологом-консультантом собственной профессиональной квалификации – 34 ч (20%).*

** Приводятся округленные, приблизительные цифровые данные, исходя из семичасового рабочего дня и нормы, составляющей 26 рабочих дней в месяц.*



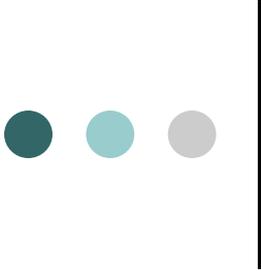
Основные этапы проведения психологического консультирования следующие:

- ▣ **1. Подготовительный этап.**
- ▣ **2. Настроечный этап.**
- ▣ **3. Диагностический этап.**
- ▣ **4. Рекомендательный этап.**
- ▣ **5. Контрольный этап.**



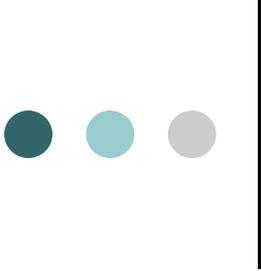
Подготовительный этап

- На этом этапе психолог-консультант знакомится с клиентом по предварительной записи, имеющейся о нем в регистрационном журнале, а также по той информации о клиенте, которую можно получить от третьих лиц, например от работника психологической консультации, который принимал заявку от клиента на проведение консультации. На данном этапе работы психолог-консультант, кроме того, сам готовится к проведению консультации. Время работы психолога-консультанта на этом этапе составляет обычно от 20 до 30 мин.



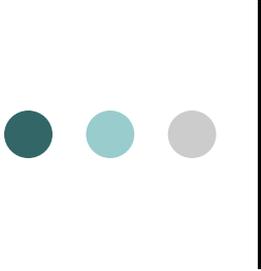
Настроечный этап

- На данном этапе психолог-консультант лично встречает клиента, знакомится с ним и настраивается на совместную работу с клиентом. То же самое со своей стороны делает клиент. В среднем этот этап по времени, если все остальное уже подготовлено для проведения консультации, может занимать от 5 до 7 мин.



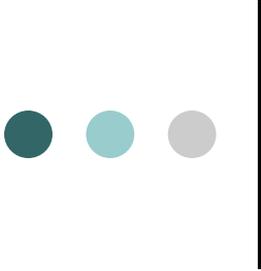
Диагностический этап

- Основное содержание данного этапа составляет рассказ клиента о себе и о своей проблеме (исповедь), а также психодиагностика клиента, если возникает необходимость ее проведения для уточнения проблемы клиента и поиска оптимального ее решения. Достаточно точно установить время, необходимое для проведения данного этапа психологического консультирования, не представляется возможным, так как многое в его определении зависит от специфики проблемы клиента и его индивидуальных особенностей. Практически это время составляет как минимум один час, исключая время, необходимое для проведения психологического тестирования. Иногда данный этап психологического консультирования может занимать от 4 до 6–8 ч.



Рекомендательный этап

- Психолог-консультант, собрав на предыдущих этапах необходимую информацию о клиенте и его проблеме, на данном этапе вместе с клиентом вырабатывает практические рекомендации по решению его проблемы. Здесь эти рекомендации уточняются, проясняются, конкретизируются во всех существенных деталях. Среднее время, обычно затрачиваемое на прохождение этого этапа психологического консультирования, составляет от 40 мин до 1 ч.



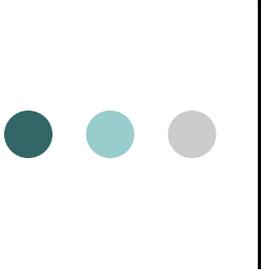
Контрольный этап

- На данном этапе психолог-консультант и клиент договариваются друг с другом о том, как будет контролироваться и оцениваться практическая реализация клиентом полученных им практических советов и рекомендаций. Здесь же решается вопрос о том, как, где и когда психолог-консультант и клиент в дальнейшем смогут обсуждать дополнительные вопросы, которые могут возникнуть в процессе выполнения выработанных рекомендаций. В конце данного этапа, если в этом возникнет необходимость, психолог-консультант и клиент могут договориться друг с другом о том, где и когда они встретятся в следующий раз. В среднем работа на данном, завершающем этапе психологического консультирования проходит в течение 20–30 мин.



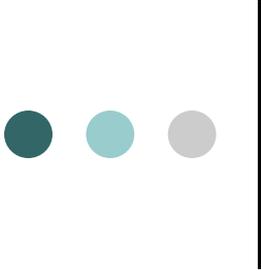
Принципы психологического консультирования

- ▣ Доброжелательное и безоценочное отношение к клиенту*
- ▣ Ориентация на нормы и ценности клиента*
- ▣ Запрет давать советы*
- ▣ Анонимность*
- ▣ Разграничение личных и профессиональных отношений*
- ▣ Включенность клиента в процесс консультирования*



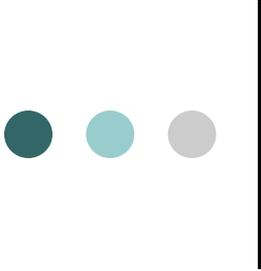
Техника психологического консультирования

- ▣ **«снятие психологических барьеров»**
- ▣ **эмпатическое слушание**
- ▣ **вербальная поддержка того, что говорит и делает клиент во время исповеди**
- ▣ **активизации мышления и памяти клиента** постановка перед клиентом стимулирующих его мышление вопросов типа «Что?» «Как?» «Каким образом?» «Зачем?» «Почему?»
- ▣ **Процедура прояснения психологом-консультантом мысли клиента**



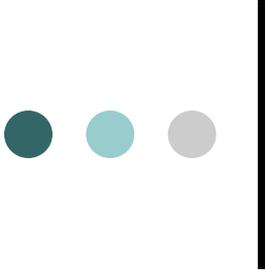
Техника психологического консультирования

- ▣ *«Зеркализация»*
- ▣ *Овладение и использование в разговоре с клиентом особенностей его языка*
- ▣ *«Перифраза»*
- ▣ *«Обобщение»*
- ▣ *Поиск возможных интерпретаций*
- ▣ *Самораскрытие*
- ▣ *Конфронтация*



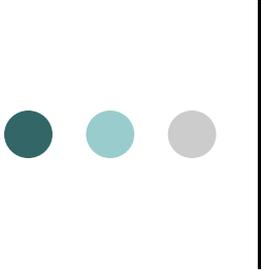
Клиент (невербальные признаки)

- • поза «руки на пояс» характерна для решительного, волевого человека,
- • наклон туловища вперед, сидя на стуле, говорит о том, что человек, как только закончится разговор с ним, уже готов будет действовать,
- • человек, который сидит, закинув ногу на ногу и обхватив ее руками, часто обладает быстрой реакцией и его трудно убедить в споре,
- • прижатые друг к другу лодыжки во время сидения говорят о том, что человек имеет негативные, неприятные мысли и чувства в данный момент времени,
- • собирание с одежды несущественных ворсинок характеризует человека, который не вполне согласен с тем, что ему в данный момент времени говорят,
- • прямая голова во время разговора свидетельствует о нейтральном отношении человека к тому, что он слышит,
- • наклон головы в сторону во время слушания говорит о том, что у человека пробудился интерес,
- • если голова человека наклонена вперед, то это чаще всего является признаком того, что он отрицательно относится к услышанному,
- • скрещивание рук на груди – признак критического отношения и защитной реакции,
- • иногда скрещивание рук свидетельствует о том, что у человека возникло чувство страха,
- • перекрещивание ног – признак негативного или оборонительного отношения,
- • жест «поглаживание подбородка» означает, что данный человек пытается принять решение, связанное с тем, что ему только что сказали,



Клиент

- • отклонение назад на спинку стула или кресла – движение, свидетельствующее об отрицательном настроении человека,
- • если после того, как человека попросили сообщить о своем решении, он берет в руки какой-либо предмет, то это означает, что он не уверен в своем решении, сомневается в его правильности, что ему еще необходимо подумать,
- • когда голова слушающего человека начинает склоняться к руке, чтобы опереться на нее, то это означает, что у него пропадает интерес к тому, что ему сейчас говорят,
- • если человек потирает затылок ладонью и отводит глаза – это значит, что он говорит неправду,
- • люди, часто потирающие затылочную часть шеи, склонны проявлять негативное, критическое отношение к окружающим,
- • те люди, которые часто трут свой лоб, обычно являются открытыми и покладистыми,
- • закладывание рук за спину свидетельствует о том, что человек расстроен,
- • прикосновение во время произнесения слов к частям лица и головы – признак того, что данный человек не вполне искренен и говорит неправду,



Клиент

- • положение пальцев во рту свидетельствует о том, что человек в данный момент времени нуждается в одобрении и поддержке,
- • постукивание пальцами по крышке стола или по чему-либо другому во время слушания свидетельствует о нетерпении человека,
- • открытые ладони ассоциируются с искренностью, доверчивостью и честностью,
- • скрытые ладони, напротив, говорят о закрытости, нечестности, неискренности человека,
- • властный человек при рукопожатии старается держать свою руку сверху,
- • покорный человек во время рукопожатия стремится держать свою ладонь снизу,
- • тот, кто рассчитывает на равноправные отношения, старается во время рукопожатия держать свою ладонь на одном уровне с тем человеком, с кем он обменивается рукопожатием,
- • не вполне уверенный в себе человек тянет руку другого на себя во время рукопожатия,
- • сцепленные пальцы рук во время разговора могут означать разочарование.