



**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ КАК ВИД
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ И
ЕГО ОТЛИЧИЕ ОТ ПСИХОТЕРАПИИ**

Консультативная психология – отрасль психологического знания, связанная с обобщением, исследованием и развитием практических приемов консультирования в совокупности с объяснительными принципами, моделями и теориями консультирования.

(по Е.Е. Сапоговой)

Понятие «психологическое консультирование» возникло в 1951 г.

На конференции в США был введен термин «консультативная психология».

Психологическое консультирование – это вид краткосрочной психологической помощи (от 1 до 10 встреч), ориентированный на разрешение конкретной проблемы и восстановление эмоционального равновесия.

Психологическое консультирование – форма деятельности профессионального психолога, состоящая в непосредственном взаимодействии с людьми с целью оказания помощи в принятии ими решений относительно обстоятельств и условий их личной и социальной жизни, направленных на достижение психологического комфорта, личностный рост и изменение поведения.

Цель консультирования – организация помощи клиенту в понимании и осмыслении происходящих жизненных событий для достижения поставленных клиентом целей и преодоления проблем эмоционального и межличностного характера на основе осознанного выбора. (по О.О. Андронниковой)

Термин «психологическое консультивание» относится к непосредственной практике, приемам и процедурам оказания психологической помощи.

Для описания всей совокупности практических приемов и систематизированных в теории знаний, объяснительных принципов, схем и

Цели консультирования по Е.Е. Сапоговой:

- способствовать изменению поведения, чтобы клиент мог жить продуктивнее, испытывать удовлетворенность от жизни;
- развивать навыки преодоления трудностей при столкновении с изменяющимися жизненными обстоятельствами и требованиями;
- обеспечивать эффективное принятие жизненно важных решений;
- развивать умение завязывать и поддерживать межличностные отношения;
- облегчить реализацию и повышение потенциала личности.

Психологическая помощь – совокупность воздействий, в зависимости от специфики которых будут выделяться различные ее направления: психопрофилактика, психокоррекция, психоконсультирование и т.д.

Содержание психологической помощи – совокупность помогающих действий консультанта, направленных на то, чтобы человек осуществлял самостоятельный выбор и действовал по собственному усмотрению, обучался новому поведению, изменялся и развивался как личность.

(по Е.Е. Сапоговой)

Цели и задачи психологической помощи по А.Г. Лидерсу:

- внимание к переживаниям клиента и оказание ему эмоциональной поддержки;**
- расширение сознания клиента и повышение его психологической компетентности;**
- переформулирование проблемы с целью изменения отношения к ней;**
- повышение стрессовой и кризисной толерантности;**
- развитие реалистичности и толерантности к чужому мнению и мировосприятию;**
- выработка у клиента готовности к творческому освоению мира и повышение его ответственности.**

Основания оказания психологической помощи по А.Г. Лидерсу:

- добровольность обращения клиента за помощью;**
- медицинские показания;**
- социальные основания.**

Объект психологического
консультирования

«условно здоровые» люди,
испытывающие какие-либо трудности в
повседневной жизни.

Направления психологического консультирования:

- профилактическое консультирование
- организационное консультирование
- педагогическое консультирование
- промышленное консультирование
- консультирование детей и их родителей
- консультирование семьи и т.д.

Положения по Р. Кочюнасу:

- помогает человеку научиться делать выбор и действовать по своему усмотрению;
- консультирование позволяет усвоить новые формы поведения;
- способствует развитию личности;
- в консультировании у клиента развивается чувство ответственности. Клиент рассматривается как независимый индивид, способный принимать самостоятельные решения. В задачи консультанта входит создание условий, поощряющих самостоятельное и волевое поведение клиента.
- основой консультирования является процесс «консультативного взаимодействия», основанный на специфических, «клиент-центрированных» взаимоотношениях между клиентом и консультантом.

Отличия психологического консультирования от психотерапии

Параметры сравнения	Психологическое консультирование	Психотерапия
Участники взаимодействия	Психолог и дееспособный, отвечающий за свои решения клиент	Психотерапевт и пациент с выраженным нарушением дееспособности
Предмет взаимодействия	Поиск и разрешение проблем экзистенциального кризиса, межличностных конфликтов, семейных затруднений или профессионального выбора клиента	Систематическое лечебное действие на психику и через психику на организм больного
Цель взаимодействия	Определение проблемы и поиск вариантов ее решения. Научение клиента умению самостоятельно решать свои проблемы, лучше использовать собственные ресурсы и улучшать качество жизни	Постановка диагноза, проведение лечебных мероприятий невротических состояний, пограничных расстройств психогенной этиологии, психосоматических нарушений, реакций дезадаптаций, кризисных состояний
Позиции/модель взаимодействия	<ol style="list-style-type: none"> 1. Образовательная (воспитательная): учитель-ученик или родитель-ребенок, т.е. обучающий союз 2. Экзистенциальная: человек-человек или взрослый-взрослый, т.е. союз людей 	Медицинская: врач-пациент или родитель-взрослый-ребенок, т.е. терапевтический союз
Используемые методы	Преимущественно вербальные	Вербальное, медикаментозное, аппаратурное воздействие
Функции взаимодействия	Развитие и профилактика	Лечение и реабилитация
Степень самостоятельности	Самостоятельность обращения	Сопровождение психотерапевтом

История возникновения психологического консультирования

Консультативная психология рассматривается как раздел психологического знания, содержащий систематическое описание процесса оказания психологической помощи (консультирования).

1879 г. – немецкий психолог В.Вундт основал первую лабораторию экспериментальной психологии;

конец XIX в. – открытия З. Фрейда и Й. Брейера в области лечения истерии;

в XX в. – организовано новое направление – профконсультирование;

1942 г. – вышла книга К. Роджерса «Консультирование и психотерапия»;

1951 г. – возникновение понятия «психологическое консультирование» на конгрессе в США;

1952 г. – Американская психологическая ассоциация закрепила

Направления консультативной психологии:

- организационное консультирование;
- профконсультирование;
- индивидуальное консультирование;
- семейное консультирование и т.д.

Современные теоретические подходы психологического консультирования:

- психоанализ, глубинная психология (З. Фрейд, А. Адлер, К. Юнг, Э. Берн и др.);
- бихевиоральное направление консультирования (А. Уоллис);
- гуманистическое направление (Р. Перлз, К. Роджерс, В. Франкл, Д. Морено).

Методологические основы консультативной психологии

Психологическое консультирование – это профессиональная помощь человеку в поиске разрешения возникающих жизненных трудностей.

- Профессиональное консультирование как процесс оказания помощи могут проводить квалифицированные специалисты – психологи.
- Определенные виды консультативной помощи могут оказывать – социальные работники, педагоги или врачи, прошедшие специальную подготовку.

Клиент - «условно здоровые» люди (т.е. не имеющие отклонений от нормы), испытывающие определенные затруднения в области межличностных отношений, семейной сфере, профессиональном выборе и т.д.

КОНСУЛЬТАТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

ЦЕЛИ	Определение целей консультирования зависит от потребностей клиентов, обращающихся за психологической помощью, и теоретической ориентации самого консультанта
ОБЪЕКТ	Психическая сфера дееспособных, ответственных за решение своих проблем лиц, нуждающихся в помощи и поддержке
ПРЕДМЕТ	Поиск и разрешение проблем экзистенциального кризиса, межличностных конфликтов, семейных затруднений или профессионального выбора клиента
ЗАДАЧИ	В зависимости от направления подготовки консультанта и потребности клиента: социальные, этические, нравственные, психологические
МЕТОДЫ	Преимущественно вербальные. Зависят от направления консультирования и типа клиента.

Современные представления о целях консультирования (по Р. Качюнасу)

Направление	Цели консультирования
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 обучению
Рационально-эмоциональная терапия	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	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

Формулирование целей в процессе консультирования по Г. Хакни и Ш. Кормьер

Цель должна включать следующие параметры:

- четкое представление о поведении, которое необходимо изменить;
- условия изменения поведения;
- степень изменения и маркеры, по которым эти изменения будут заметны клиенту и окружающим.

Упражнение «Цели»

Приведите примеры целей. Определите, все ли элементы цели (П- поведение, У – условия, О- объем) присутствуют в каждой формулировке, и если нет, то каких компонентов не хватает.

Пример: «Повысить уровень рабочей занятости (поведение) клиента с физическими недостатками в реабилитационном агентстве (условия) на 30% в течение одного года (объем)»

1. Избавиться от вспышек гнева.
2. За период в шесть недель повысить чистоту упражнений до двух раз в неделю.
3. Снизить количество споров с женой по вечерам.
4. Уменьшить медлительность.
5. Снизить на 50% агрессивное поведение с сиблингами.
6. В течение недели высказать по три одобрительных

Типичные сложные ситуации:

- Клиент рассматривает проблему как следствие поведения других людей.
- Клиент рассматривает свою проблему как чисто эмоциональную, не связывая ее с поведением или событиями жизни.
- Отсутствие цели как основная проблема.
- Проблема состоит в том, что якобы желаемое для клиента поведение на самом деле нежелательно.
- Ситуация, когда клиент не догадывается о неадекватности своего поведения.
- Конфликтный выбор как проблема.
- Скрытность клиента как проблема, возникающая в рамках консультирования.

Предмет, объект и структура консультативной психологии

Объектом консультативной психологии является человек, группа или система людей как субъект психологической помощи.

Н.И. Олифирович выделяет понятие «предметное поле» консультативной психологии.

Составляющие «предметного поля» консультативной психологии:

- клиент
- психолог-консультант
- процесс

Структура консультативной психологии

- Теоретическая консультативная психология – разрабатывает модели возникновения трудностей (проблем) в развитии личности (пары, группы, организации), прогнозирует их динамику;
- Эмпирическая консультативная психология – описывает эти явления, показывает внутренние закономерности их возникновения и развития;
- Практическая консультативная психология – разрабатывает способы и реализует программы эффективного воздействия на эти

Отрасли консультативной психологии:

- возрастно-психологическое
консультирование
- организационное
- семейное
- педагогическое
- управленческое

Виды психологического консультирования

I классификация:

1. Проблемно-ориентированное консультирование.

- Направлено на анализ сущности возникающих проблем, их причин и путей разрешения.
- Основной акцент – на модификацию поведения, основанную на анализе внешних причин проблематики.
- Проблемно-ориентированный подход близок к поведенческой психотерапии.
- В виде целей определяются формирование и/или укрепление способностей клиента к активным действиям в проблемной ситуации при сохранении адекватного самоконтроля.
- Основные техники направления взяты из поведенческой психотерапии.

2. Личностно-ориентированное консультирование.

- Основное внимание сосредоточено на анализе индивидуальных сложностей клиента и генезисе личностных деструкций для предотвращения возникновения подобных проблем в будущем.
- Подход строится на идеях психодинамической психотерапии.
- Фокус внимания консультанта и клиента - на глубинных причинах проблем, при этом консультант не дает клиенту советов по модернизации его жизни.
- Основные техники и приемы взяты из психоаналитических и психодинамических направлений, техники гештальт-терапии и гуманистической терапии.

3. Решение-ориентированное консультирование.

- Направленно на выявление ресурсов, позволяющих решить проблему.
- Основное внимание уделяется активизации ресурсов клиента для решения проблемы без анализа причин ее возникновения.
- Ведущим представителем данного направления является

II классификация (по Р.В. Овчаровой):

Краткосрочная позитивная психотерапия – одно из направлений современной психотерапии, центрированное на активизации собственных ресурсов пациентов для решения их проблем.

Индивидуальное консультирование – это индивидуальная беседа консультанта с клиентом, направленная на обсуждение волнующих клиента жизненных проблем.

Групповое психологическое консультирование – обычно организуется после нескольких индивидуальных консультаций. Эффективной считается групповая работа для клиентов, имеющих сходные проблемы.

Консультация по личному обращению. При самостоятельном обращении к консультанту клиент более заинтересован результатом, более искренен, мотивирован на изменения

III классификация (по А.Н. Елизарову):

выделяет следующие виды
психологического консультирования по
характеру решаемых задач

- возрастно-психологическое консультирование
- профессиональное консультирование
- психолого-педагогическое консультирование
- семейное консультирование и др.

**Основанием для выделения подтипов
консультирования может быть отсутствие или наличие
непосредственного контакта между консультантом и
клиентом:**

• очное

• на телефоне доверия

• посредством дистантного письма

• онлайн-консультирование

дистантное психологическое
консультирование



Модели психологического консультирования по Н.И. Олиферович

Медицинская модель

Базируется на предположении, что в основе психологических трудностей и проблем лежит болезнь, болезненное состояние или болезненное развитие личности клиента.

Цель консультирования – излечение больного.

Последователи этой модели предприняли попытки описать и классифицировать психические болезни (МКБ – 10; DSM-IV).

Рамки медицинской модели оказались узкими и

Психологическая (лично-ориентированная гуманистическая) модель

Точка зрения – причины психологических трудностей кроются в субъективных ограничениях клиента.

Различия во взаимодействии психологов с клиентами (соответственно медицинской и психологической моделей) связаны со следующими параметрами:

- директивностью – недирективностью психолога;
- автономностью – самораскрытием;
- возможностью – невозможностью выражения положительных и отрицательных чувств по отношению к клиенту;
- односторонностью – двусторонностью встречи;
- степень ответственности психолога и клиента за эффективность консультирования.

Педагогическая модель

Основана на гипотезе о недостаточной компетентности клиента в той области жизненных умений, знаний, навыков, в которой он испытывает трудности.

Процесс терапии направлен на коррекцию или более успешную адаптацию клиента к реальности.

Психолог выступает в качестве авторитетного и поощряющего учителя.

Данная модель чаще всего используется школьными психологами в консультировании родителей и учителей по вопросам воспитания и обучения детей, при консультировании руководителей организаций (коучинг) и т. п.

Диагностическая модель

Предполагает, что психолог выступает в качестве компетентного специалиста, задача которого – проведение диагностики и информировании клиента о характере проблемы, путях и прогнозах ее решения.

Данная модель используется при массовых отборах, профессиональном консультировании,

Социальная модель

Предполагает анализ включенности проблемы клиента в общий социальный контекст окружающей действительности.

Точка зрения – любая проблема клиента так или иначе опосредована социальной потребностью.

Данная модель применяется в первую очередь в семейном консультировании, а также для регулирования различных политических процессов.

Философская модель

Направлена на создание условий для понимания мироустройства, своей личности и собственного места в мире.

Модель основана на идеях психоанализа или экзистенциально-гуманистической психотерапии.

Недифференцированная (эклектическая) модель

Объединяет в себе элементы всех вышеперечисленных моделей.

Основана на синтезе техник и технологий из совершенно различных, иногда противоположных школ и теорий психотерапии.

Психодиагностика в консультативном взаимодействии

Подход Д.А. Клевцова, К.Л. Писаревского:
диагностика как основа построения
стратегического терапевтического вмешательства.

Выделяют пять осей диагностики:

- 1.симптоматическую
- 2.структурно-личностную
- 3.медицинскую
- 4.социальную
- 5.интегративную

Задачи диагностики в психологическом консультировании (по Т.В. Барлас):

- оценка выраженности психологических проблем и нарушений, позволяющих определить степень необходимости психологической помощи, ее форму и эффективность;
- получение содержательной информации об индивидуальных особенностях клиента, его проблемах и причинах их возникновения, а также о наличии ресурсов для их преодоления;
- организация терапевтической коммуникации.

Диагностическая процедура служит для структурирования начала процесса взаимодействия, особенно в консультировании ребенка.

Психодиагностика в консультировании детей

Диагностика выступает в виде игровой формы взаимодействия:

- тесты с игрушками
- игры-драматизации
- ролевые игры
- графические методы
- проективные методы

Консультирование супружеской пары

Предварительно проводится диагностика – на выявление взаимодействий в супружеской паре.

Диагностика проводится в рамках:

- организованной беседы
- направленной беседы
- тестовые методики

Семейная диагностика

Направлена на оценку функционирования семейной системы, выявление различных системных нарушений.

**Спасибо за
внимание!**