

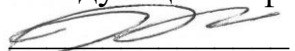
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ВИТЕБСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ П.М. МАШЕРОВА»

Факультет социальной педагогики и психологии

Кафедра психологии

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой



С.Л. Богомаз

16.04.2025

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета



А.А. Стреленко

16.04.2025

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ**

для специальности

6-05-0313-01 Психология

Составители: В.А. Каратерзи, Ю.Л. Поташёва

Рассмотрено и утверждено

на заседании научно-методического совета 25.04.2025, протокол № 4

УДК 159.9:615.851(075.8)

ББК 88.92я73

П86

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 3 от 26.02.2025.

Составители: старшие преподаватели кафедры психологии ВГУ имени П.М. Машерова **В.А. Каратерзи, Ю.Л. Поташёва**

Р е ц е н з е н т ы :

кафедра педагогики и психологии УО «ВГМУ»;
доцент кафедры социально-педагогической работы
ВГУ имени П.М. Машерова,
кандидат педагогических наук, доцент *Т.В. Савицкая*

Психологическое консультирование для специальности
П86 6-05-0313-01 Психология : учебно-методический комплекс по учеб-
ной дисциплине / сост.: В.А. Каратерзи, Ю.Л. Поташёва. – Витебск :
ВГУ имени П.М. Машерова, 2025. – 63 с.
ISBN 978-985-30-0250-8.

В учебно-методическом комплексе представлены: основное содержание курса, тематика семинарских и лабораторных занятий, базовые понятия психологического консультирования. Названные составляющие помогут студентам овладеть знаниями по теории и практике психологического консультирования, а также оценить уровень их усвоения.

Данное издание может быть использовано студентами дневной и заочной форм получения образования, изучающими дисциплину «Психологическое консультирование», преподавателями практико-ориентированных дисциплин по психологии, а также теми, кто интересуется проблемами психологического консультирования.

УДК 159.9:615.851(075.8)

ББК 88.92я73

ISBN 978-985-30-0250-8

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	7
Модуль 1. Введение в психологическое консультирование	7
1.1 Предмет и цели психологического консультирования	7
1.1.1 Психологическое консультирование: понятие и предмет	7
1.1.2 История развития психологического консультирования	8
1.1.3 Цели и задачи психологического консультирования	10
1.2 Принципы психологического консультирования	13
1.2.1 Принципы консультирования	13
1.2.2 Различия между психологическим консультированием и психотерапией	13
1.2.3 Методологические основы психологического консультирования	15
1.3 Характеристика консультативных отношений	16
1.3.1 Консультативные отношения как вид человеческих отношений	16
1.3.2 Консультативный контакт	17
1.3.3 Специфика мотивов консультанта. Характеристика мотивов клиента	18
1.3.4 Эмпатия, уважение и искренность консультанта как основа доверия клиента	19
1.4 Профессиональная подготовка психолога-консультанта	20
1.4.1. Компоненты профессиональной подготовки психолога-консультанта .	20
1.4.2 Базовая профессиональная подготовка психолога-консультанта	22
1.4.3 Повышение профессиональной квалификации психолога-консультанта.	23
1.5 Личность консультанта как инструмент его профессиональной деятельности	24
1.5.1 Мировоззрение и ценности консультанта	24
1.5.2 Значимые личностные качества консультанта	24
1.6 Основные теоретические направления психологического консультирования	25
1.6.1 Поведенческий подход в психологическом консультировании	25
1.6.2 Когнитивный подход в психологическом консультировании	26
1.6.3 Психодинамический подход в психологическом консультировании	26
1.6.4 Экзистенциальный подход в психологическом консультировании	27
1.6.5 Клиент-центрированный подход в психологическом консультировании .	27
1.7 Психологическая консультация как организационная структура	28
Модуль 2. Процесс психологического консультирования	29
2.1 Этапы психологического консультирования	29
2.1.1 Модели процесса консультирования	29
2.1.2 Основные стадии, последствия и эффективность психологического консультирования	29
2.2 Процедуры и техники психологического консультирования	30
2.3 Оценка проблем клиентов	3
2.3.1 Понятие об оценивании проблем	31
2.3.2 Теория как средство оценки проблем клиентов	32
2.4 Особенности психодиагностики в процессе консультирования	33
2.4.1 Методы психодиагностики в консультировании	33
2.4.2 Возможности использования психодиагностики в процессе психологического консультирования	34
2.4.3 Рекомендации по результатам диагностики	35

2.5	Возрастно-психологическое консультирование	35
2.5.1	<i>Проблемы и задачи возрастно-психологического консультирования</i>	35
2.5.2	<i>Консультирование родителей по проблемам ребенка</i>	36
2.6	Семейное консультирование	37
2.6.1	<i>Понятие и основные теории семейного консультирования</i>	37
2.6.2	<i>Принципы семейного консультирования</i>	40
2.6.3	<i>Виды психологического консультирования семьи</i>	40
2.	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	42
2.1	Тематика семинарских занятий	42
	Модуль 1. Введение в психологическое консультирование	42
	Модуль 2. Процесс психологического консультирования	44
2.2	Задания для лабораторных занятий	45
	Задание 1	45
	Задание 2	47
3.	РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ	50
3.1	Вопросы к экзамену	50
4.	ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	52
4.1	Список литературы	52
	Основная литература	52
	Дополнительная литература	52
	ПРИЛОЖЕНИЯ	53

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Представленный учебно-методический комплекс включает теоретический материал, перечень семинарских занятий и заданий к ним, вопросы к экзамену по курсу «Психологическое консультирование», список литературы. Структура изложенного материала построена на основании программы учебной дисциплины.

1. Цели и задачи.

Целью преподавания учебной дисциплины является формирование у студентов системы представлений о современных подходах к содержанию и организации процесса психологического консультирования; развитие умения организации консультационного процесса; формирование психологической культуры, профессионального сознания и самосознания будущих психологов.

Задачами изучения учебной дисциплины являются:

- освоение системы представлений об основных теоретико-методологических направлениях в психологическом консультировании;
- ознакомление с практическими основами проведения психологической консультации, проблемами и трудностями организации консультационного процесса, основными требованиями к личности и квалификации психолога-консультанта;
- формирование базовых умений и навыков выстраивания и поддержания психологического контакта;
- развитие умений самопознания и рефлексии деятельности, формирование мотивации к саморазвитию, самообразованию и эффективной профессиональной деятельности.

2. Место учебной дисциплины, модуля в системе подготовки специалиста с высшим образованием.

В системе подготовки специалиста учебная дисциплина «Психологическое консультирование» включена в компонент учреждения образования, модуль «Психологическая помощь». Содержание программы является важной частью профессионального образования психологов, социальных работников, готовящихся к практической деятельности в системе образования, в связи с тем, что создает методологическую, научно-методическую, практическую базу для организации и проведения консультационной работы.

3. Требования к освоению учебной дисциплины.

Освоение данной информации должно обеспечить формирование:

базовых профессиональных компетенций:

применять на практике фундаментальные знания о психике, психической активности и социальном взаимодействии в норме и при различных заболеваниях, определять перспективные направления научных исследований с учетом истории и современных тенденций развития психологической науки;

специализированных компетенций:

- оказывать групповую и индивидуальную психологическую помощь с использованием современных психологических технологий;
- осуществлять профилактику конфликтов, рискованного, девиантного и суицидального поведения на основе фундаментальных знаний о его факторах и проявлениях;
- проводить психодиагностические исследования, разрабатывать, применять и интерпретировать психодиагностические методики в процессе научной и прикладной деятельности психолога.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен

знать:

- основные направления психологической помощи;

- основные средства психологической помощи;
 - теоретические основания психологического консультирования;
 - основные теоретические подходы в психологическом консультировании;
 - принципы построения отношений между психологом и клиентом в процессе консультирования;
 - принципы диагностики основной проблемы клиента в психологическом консультировании;
 - методы проведения и оценки эффективности психологического консультирования;
- уметь:**
- определять наиболее адекватный для решения проблем клиента вид психологической помощи;
 - проводить психологическое консультирование;
 - оценивать эффективность психологической помощи;
 - осуществлять диагностику личности, психического состояния и основной проблемы клиента;
 - устанавливать эмпатический контакт с клиентом;
 - строить программу консультативного процесса;
 - применять на практике конкретные методы психологического консультирования;
 - анализировать процесс консультирования и оценивать его эффективность;
- иметь навык:**
- владения современными методами установления эмпатического контакта с клиентом;
 - использования современных технологий оказания психологической помощи;
 - владения методами оценки эффективности психологической помощи.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Модуль 1. Введение в психологическое консультирование

1.1 Предмет и цели психологического консультирования

1.1.1 Психологическое консультирование: понятие и предмет

В современной отечественной и зарубежной психологии не существует единого определения понятия «консультирование». Одной из причин такого положения можно назвать наличие различных концептов консультирования, основывающихся на разных теоретических ориентациях, которые условно можно разделить на две большие группы:

- ♦ *воздействие на клиента* (можно встретить в психодинамическом, бихевиоральном и когнитивном направлениях). Позицию консультанта по отношению к клиенту можно выразить так: «Я знаю, как Вам, больной, лучше...», – хотя и не в такой сильной степени, как это характерно для медицинской психотерапевтической модели отношений;

- ♦ *взаимодействие с клиентом* (можно встретить в гуманистическом, экзистенциальном, постмодернистском направлениях). Здесь подчеркивается симметрия позиций взаимодействующих сторон.

В современном мире все больше распространяется эклектичное психологическое консультирование, соединяющее вместе идеи сразу нескольких школ, в котором консультирование определяется через взаимодействие консультанта с клиентом. В то же время существует много сходных определений, которые включают несколько основных положений о том, что психологическое консультирование:

- ♦ помогает человеку выбрать и действовать по собственному усмотрению;
- ♦ помогает обучаться новому поведению;
- ♦ способствует развитию личности;
- ♦ акцентирует ответственность клиента, т. е. признается, что независимый, ответственный индивид способен в соответствующих обстоятельствах принимать самостоятельные решения, а консультант создает условия, которые поощряют волевое поведение клиента.

Р. Джордж и Т. Кристиани (2002) также определяют психологическое консультирование как профессиональные отношения между специально подготовленным консультантом и клиентом. Назначение психологического консультирования заключается в том, чтобы помочь клиентам понять и прояснить собственные взгляды на жизненное пространство и научить их достигать собственных, самостоятельно определяемых целей посредством осуществления сознательного выбора и решения проблем эмоционального и межличностного характера. Как метафорично заметил М. Герберт, психологическое консультирование – это «помощь людям в их помощи самим себе».

В ст. 5 Закона Республики Беларусь «Об оказании психологической помощи» психологическое консультирование определяется в качестве комплекса мероприятий, направленных на содействие гражданину (группе граждан) в разрешении психологических проблем, в том числе в принятии решений относительно профессиональной деятельности, межличностных отношений, а также на развитие личности, ее самосовершенствование и самореализацию, преодоление последствий кризисных ситуаций.

Предметом психологического консультирования является широкий круг проблем у людей, не имеющих клинических нарушений, включающий трудности возрастного развития, особенности адаптации личности к изменяющимся условиям повседнев-

ности, дисгармония межличностных отношений, в том числе семейных, интимных и детско-родительских, социальные девиации, последствия травм и болезней, стрессы и особенности характера, выбор профессии и вопросы карьерного роста, личностные запросы, в том числе поиски своей аутентичности и смыслов жизни, взаимоотношения человека с окружением, вопросы персональной ответственности и нравственности, экзистенциальные выборы и др.

1.1.2 История развития психологического консультирования

Психологическое консультирование – довольно сложная профессиональная деятельность. Необходимость ее возникновения вызвана самой жизнью, т.к. трудности и проблемы являются неотъемлемыми атрибутами человеческой жизни.

Психологическое консультирование – сравнительно молодая профессия. До начала 1900-х гг. консультирование осуществлялось преимущественно в форме предоставления советов или информации. Основными специалистами, которые занимались консультированием, являлись школьные учителя и администраторы. Однако в профессиональной литературе никаких упоминаний о психологическом консультировании не встречается вплоть до 1931 г. (С. Глэддинг, 2002).

В начале XX в., когда в практике оказания психологической помощи доминировала психоаналитическая теория З. Фрейда, консультирование пребывало в зачаточном состоянии. Тем не менее в первом десятилетии XX в. было три личности, чье появление в качестве лидеров развития консультирования стало поворотным для профессии: Джесси Баттрик Дэвис, Фрэнк Парсонс и Клиффорд Бирс.

Первым человеком, который внедрил систематизированную программу персонального руководства в муниципальных школах, был *Д. Дэвис*. В 1907 г., будучи управляющим системой школьного образования, Д. Дэвис предложил преподавателям английской литературы один раз в неделю проводить уроки персонального руководства (превентивное образовательное средство обучения молодых людей эффективно справляться с жизненными проблемами) для воспитания характера учащихся и профилактики возможных проблем. То, что отстаивал Д. Дэвис, конечно же, еще не было психологическим консультированием в современном понимании, однако это было предвестием консультирования.

В 1908 г. в Бостоне *Фрэнк Парсонс* открыл первое бюро консультации по выбору профессии для учащихся городских школ – Бюро профессиональной ориентации, отличительной особенностью которого являлось то, что оно не направляло подростков на работу, а лишь давало совет по выбору профессии. Обследование учащихся Ф. Парсонс проводил с помощью анкетирования и тестирования, детально изучал полученные данные о подростках и сопоставлял их с требованиями той или иной профессии. На основе полученных выводов он давал индивидуальные консультации. Ф. Парсонсом была разработана концепция «черта – фактор», суть которой заключалась в том, что у каждого человека есть определенные индивидуальные черты, отличающие его от других людей.

С именем *Клиффорда Бирса* связано развитие движения за умственную гигиену. Он на себе испытал, что значит быстрыми шагами приближаться к психозу и не получить вовремя помощи. У него развилось маниакально-депрессивное расстройство, и он три года (с 1900 по 1903 г.) провел в качестве пациента в различных больницах. После своего выздоровления К. Бирс написал книгу *Ум, нашедший самого себя*, в которой рассказал обо всех своих переживаниях во время болезни. Он настаивал на принятии мер по улучшению психического здоровья населения и на проведении реформы в лечении психических заболеваний. В 1908 г. К. Бирс организовал первое Общество психи-

ческой гигиены. Его деятельность стала предшествованием психологического консультирования в сфере психического здоровья.

В 1913 г. образовалась Национальная ассоциация профессиональной ориентации (National Vocational Guidance Association – NVGA), которая с 1915 г. стала публиковать свой бюллетень. Учреждение NVGA было важно, поскольку она была ассоциацией, организовавшей выпуск литературы по персональному руководству и способствовавшей первоначальной консолидации специалистов в области профессиональной ориентации.

Еще одним значительным событием стало расширение области психологического консультирования за пределы сферы занятости. Консультанты стали расширять круг своих интересов, охватывая вопросы личности и развития, включая и те, которые касались семьи. Так, в 1929 г. Абрахамом и Анной Стоунами был создан первый консультационный центр по вопросам брака и семьи. За этим центром последовали другие, что ознаменовало появление нового направления – супружеского и семейного консультирования.

В 1930-е гг. была разработана первая теория психологического консультирования, сформулированная Э.Г. Уильямсоном и его коллегами по Миннесотскому университету. Так, Э.Г. Уильямсон модифицировал теорию Ф. Парсонса и применил ее для работы с учащимися и безработными. Его акцент на директивный, консультант-центрированный подход получил известность под различными названиями: Миннесотская точка зрения, трейт-факторное консультирование.

Однако окончательно практика психологического консультирования сформировалась в 1940-х гг. В 1942 г. *Карл Роджерс* опубликовал книгу «Консультирование и психотерапия», которая бросила вызов консультант-центрированному подходу Э.Г. Уильямсона. Например, К. Роджерс придавал большее значение личности клиента и предложил недирективный подход в психологическом консультировании. Он отстаивал точку зрения, согласно которой клиентам необходимо передать ответственность за их развитие. Если клиенты имеют возможность быть принятыми и выслушанными консультантом, они начинают лучше понимать себя, становятся более гармоничными и ведут себя более естественно и искренно.

Организационное обособление консультативной психологии в самостоятельную отрасль науки и практики началось в начале 1950-х гг. В этот период произошло четкое разграничение клинической и консультативной психологии. До 1950 г. работу консультантов определяли четыре основные группы теорий: теории психоанализа (З. Фрейд); трейтфакторные, или директивные, теории (Э.Г. Уильямсон); гуманистические, или клиент-центрированные, теории (К. Роджерс); в меньшей степени – бихевиоральные теории (Б.Ф. Скиннер). На протяжении 1950-х гг. начали приобретать вес прикладные бихевиоральные теории, такие как теория систематической десенсибилизации Дж. Вольпе. Стали выдвигаться и когнитивные теории, например рационально-эмотивная терапия А. Эллиса.

В начале 1960-х гг. преобладал взгляд на психологическое консультирование как на развивающую профессию. Многие консультанты концентрировались на кризисном консультировании или других стратегиях краткосрочного вмешательства. Еще одним мощным фактором, оказавшим воздействие на развитие психологического консультирования в 1960-х гг., стали гуманистические идеи А. Маслоу. Помимо этого на развитие психологического консультирования повлияла огромная популярность групповых методов. Акцент в психологическом консультировании переместился от взаимодействия один на один к взаимодействию в малой группе.

В 1970-е гг. проявилось несколько тенденций. Среди наиболее значимых можно отметить стремительное развитие психологического консультирования за пределами сферы образования, создание программ повышения квалификации и начало лицензирования консультантов.

В 1973 г. Ассоциация преподавателей психологического консультирования и супервизоров представила стандарты для получения степени магистра консультирования. В 1977 г. она утвердила основные требования для получения докторской степени по консультированию.

На протяжении 1980-х гг. наблюдалось дальнейшее развитие психологического консультирования как профессии. Среди наиболее знаменательных событий десятилетия можно выделить меры по стандартизации обучения и сертификации консультантов, признание психологического консультирования в качестве отдельной профессии, акцентирование внимания на личностном росте и развитии.

На протяжении 1990-х гг. продолжились эволюционные изменения в психологическом консультировании. В 1992 г. оно было впервые включено в статистику ресурсов здравоохранения в качестве основной профессии в области психического здоровья.

В 2000-х гг. психологическое консультирование стало рассматриваться как непрерывно развивающаяся профессия, которая высвечивает определенные аспекты, вопросы, проблемы развития в соответствии с потребностями обслуживаемых клиентов и общества. В XXI в. для консультантов появляется возможность эффективно использовать в своей работе интернет и компьютерные технологии.

Отечественные традиции психологического консультирования значительно скромнее мировых. Как отмечают П.П. Горностай и С.В. Васьковская (1995), когда во всем мире психологическое консультирование, будучи востребованным обществом, превращалось в профессию и становилось регулируемым законодательными и профессиональными нормами, «ни психологическая, ни психотерапевтическая линия развития не дали в нашей стране официального статуса психологическому консультированию, которое до сих пор остается практически не легализованным видом деятельности (...) практически нет государственных структур, уполномоченных нормировать деятельность консультантов, защищать их законодательными актами».

Организационно-структурное оформление психологического консультирования в странах бывшего СССР связывается с началом 1970-х гг., когда были разработаны теоретические и организационные основы психологического обеспечения профессиональной деятельности, оказания психологической помощи населению, а также накоплен опыт организации первых подразделений данной службы. Именно в это время начинают создаваться первые психологические службы и психологические консультации.

В Беларуси практическая консультативная психология развивалась гораздо быстрее теоретической. С 1974 г. при 7-й клинической больнице г. Минска была открыта городская консультация, в которой проводились консультации для семей. В 1980 г. был открыт Республиканский центр консультаций «Брак и семья», в котором вместе работали медики и психологи. Большой вклад в развитие консультативной психологии в Беларуси внесла Г.С. Абрамова. Она стала автором «Практикума по психологическому консультированию» (первого в нашей республике) и учебного пособия «Введение в практическую психологию».

1.1.3 Цели и задачи психологического консультирования

Вопрос определения целей психологического консультирования также непрост, поскольку зависит от потребностей клиентов, обращающихся за психологической помощью, и теоретической ориентации самого консультанта. Например, целью психологического консультирования в рамках различных направлений и подходов является следующее:

♦ адлериа́нский подход – снижение чувства неполноценности, развитие социального интереса (просоциальной направленности), помощь в корректировании цели и мотивов с перспективой изменения стиля жизни;

♦ бихевио́ральное направление – исправление неадекватного поведения и обучение эффективному поведению;

♦ когнитивное направление – исправление ошибочной переработки информации, помощь в изменении убеждений, которые поддерживают неадаптивное поведение и неадаптивные эмоции;

♦ гуманистическое направление – помощь в реализации клиентом своего природного потенциала; помощь клиенту стать аутентичным, способным быть самим собой и жить полной жизнью, а также оказание помощи в стремлении к своему неповторимому стилю жизни;

♦ экзистенциальное направление – помощь клиенту в расширении понимания себя, своей жизни; повышении способности принятия ответственности за свою жизнь; развитии способности свободно выбирать и рисковать, принимая неизбежность переживания тревоги и вины;

♦ постмодернистское направление (нарративное консультирование, в частности) – помощь клиенту в создании новых историй; в воплощении и перевоплощении предпочитаемых историй своей жизни; открытии альтернативных знаний и умений, которые содержатся в этих новых выражениях опыта, а также в открытии способов жизни, в которых такие альтернативные знания и умения воплощаются.

Так, Р. Кочюнас (2005) отмечает, что цели психологического консультирования составляют континуум, на одном полюсе которого – общие, глобальные, перспективные цели, а на другом – специфические, конкретные, краткосрочные цели.

Цели психологического консультирования не обязательно находятся в противоречии: просто в школах, ориентированных на перестройку личности, акцентируются перспективные цели, а в подходах, ориентированных на изменение поведения, большее значение придается конкретным целям.

В наиболее общем виде цели психологического консультирования можно определить как цели, связанные:

♦ с исправлением, коррекцией, преодолением конкретного психологического затруднения;

♦ с обеспечением личностного роста и развития клиента (Р. Нельсон-Джоунс, 2000).

В каждом конкретном случае цель зависит и от потребностей клиента, и от теоретической ориентации консультанта. Однако Р. Джордж и Т. Кристиани (2002) выделяют несколько *универсальных целей*, с которыми согласны представители разных теоретических направлений:

♦ помощь клиенту в изменениях поведения для более продуктивной жизни;

♦ совершенствование способности клиента устанавливать и поддерживать межличностные отношения путем обучения клиента их более эффективному построению;

♦ развитие навыков преодоления трудностей при столкновении с новыми жизненными требованиями и обстоятельствами (to cope);

♦ содействие эффективному принятию клиентом жизненно важных решений;

♦ облегчение реализации и повышения потенциала личности клиента.

В отечественной консультативной психологии также существуют различные подходы к определению целей и задач психологического консультирования.

Так, Ю.Е. Алешина (2004) основную *цель* психологического консультирования определяет как оказание психологической помощи, т. е. разговор с психологом должен

помочь человеку в решении его проблем и налаживании взаимоотношений с окружающими. Применительно к этой цели выдвигаются следующие *задачи*:

- ♦ выслушивание клиента, в результате чего должно расшириться его представление о себе и собственной ситуации, возникнуть пища для размышлений;
- ♦ облегчение эмоционального состояния клиента, т. е. благодаря работе психолога-консультанта клиенту должно стать легче;
- ♦ принятие клиентом ответственности за происходящее с ним. Имеется в виду, что в ходе консультации фокус жалобы клиента должен быть переведен на него самого, человек должен ощутить свою ответственность за происходящее, в противном случае он будет лишь ожидать помощи и изменений со стороны окружающих;
- ♦ помощь психолога в определении того, что именно и как можно изменить в ситуации.

В свою очередь, Г.С. Абрамова (2003) определяет *целью* психологического консультирования формирование культурно-продуктивной личности клиента, чтобы человек обладал чувством перспективы, действовал осознанно, был способным разрабатывать различные стратегии поведения и анализировать ситуацию с различных точек зрения. В связи с этим главную *задачу* психолога-консультанта Г.С. Абрамова видит в том, чтобы 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.

На близких позициях находится Р. Кочюнас (2005). *Цель* психологического консультирования, с его точки зрения, – появление у клиента черт зрелой личности. Первоочередная *задача* здесь – появление черт зрелой личности у самого психолога-консультанта. Во многом появление этих черт у консультанта Р. Кочюнас связывает с разнообразием стиля личной и профессиональной жизни у психолога-консультанта.

Н.Н. Обозов (1993) *цель* психолога в консультировании видел в том, чтобы прояснить клиенту причины и следствия жизненных ситуаций. *Задачей* здесь выступает доведение до клиента имеющей отношение к его проблемам психологической информации.

В свою очередь, А.Ф. Копьев (1992) считал *целью* работы с клиентом достижение высших степеней диалогического общения, когда можно зафиксировать момент самообнаружения личности в максимально искреннем обсуждении значимых личностных проблем.

В отличие от других психологов В.Ю. Меновщиков (2004) *цель* психологического консультирования определял как адаптацию к жизни за счет активации жизненных ресурсов. Психологическое консультирование он видел как решение задачи, ориентированной на мышление. Такой подход к психологическому консультированию выдвигает *задачу* овладения специальными знаниями по психологии мышления, навыками активизации мышления. Этапы психологического консультирования в рамках данного подхода совпадают с этапами мыслительного процесса.

Исходя из целей, можно определить следующие *задачи* психологического консультирования:

- ♦ обучение положительному самоотношению и принятию других;
- ♦ обучение рефлексивным умениям;
- ♦ формирование потребности в саморазвитии.

В принципе, цели и задачи психологического консультирования можно определять по-разному – в зависимости от того подхода к психологическому консультированию, в рамках которого консультант предпочитает работать.

Таким образом, можно увидеть, что в психологическом консультировании основной акцент делается на предоставлении человеку возможности изменений, а не на принудительном изменении в соответствии с той или иной теоретической моделью.

1.2 Принципы психологического консультирования

1.2.1 Принципы консультирования

Несоблюдение профессиональных принципов и требований в некоторых странах (например, в США) может привести к тому, что психолог лишается диплома, права на практику и предложение своих профессиональных услуг и т.д.

В нашей стране такой опыт пока отсутствует: для этого нет необходимых условий, таких, как организованное профессиональное сообщество, юридически узаконенные лицензии и разрешения на практику, унифицированная система подготовки и т.д. Но следует помнить, что существуют определенные принципы поведения психолога-консультанта и что следование им не только обеспечивает этичность профессиональной деятельности, но и является залогом успешности психологического взаимодействия.

Основными принципами психологического консультирования являются:

- ✓ Доброжелательное и безоценочное отношение к клиенту.
- ✓ Ориентация на нормы и ценности клиента.
- ✓ Запрет давать советы.
- ✓ Конфиденциальность.
- ✓ Разграничение личных и профессиональных отношений.
- ✓ Включенность клиента в процесс консультирования.

1.2.2 Различия между психологическим консультированием и психотерапией

Психологическое консультирование тесно связано, а во многом переплетается с психологической коррекцией и психотерапией. Мы ограничимся условным их делением. Ю.Е. Алешина определяет психологическое консультирование как непосредственную работу с людьми, направленную на решение различного рода психологических проблем, связанных с трудностями в межличностных отношениях, где основным средством воздействия является определенным образом построенная беседа. Соответствующая форма беседы активно используется, и в психокоррекционной работе, и в психотерапии. Но если консультирование ориентировано прежде на помощь клиенту в реорганизации его межличностных отношений, то психокоррекционное или психотерапевтическое воздействие ориентировано в основном на решение глубинных личностных проблем человека, лежащих в основе большинства жизненных трудностей и конфликтов.

Каким же образом можно различать консультирование и психотерапию?

Наибольшие трудности возникают при попытке четкого разделения психологического консультирования и психотерапии. Многие зарубежные ученые (А. Айви, М. Айви, Л. Саймэн-Даунинг (1999), Дж. Кори (1993), К. Паттерсон (1974, 1986), К.Б. Труакс и Р.Р. Каркуфф (1976), используют термины «психотерапия» и «психологическое консультирование» как синонимы и предлагают всех специалистов в этой области называть психотерапевтами или психотерапевтами. Но поскольку в большинстве стран данные профессии существуют как отдельные, необходимо найти основания для их дифференциации.

Таблица 1 – Различия между психологическим консультированием и психотерапией

Психотерапия	Психологическое консультирование
Клиент	
<i>Тезис:</i> Психотерапия рассматривает человека, обратившегося за помощью, как больного, имеющего ту или иную психопатологию, психические или поведенческие расстройства.	консультирование ориентировано на клинически здоровую личность. Клиентом психолога-консультанта могут быть люди, имеющие трудности и проблемы в повседневной жизни, жалобы невротического характера, а также люди, чувствующие себя хорошо и ставящие перед собой цель дальнейшего личностного роста и развития.
<i>Антитезис:</i> больной человек, имеющий подтвержденный диагноз, может в состоянии ремиссии обращаться к консультанту для решения проблем межличностных отношений и т.п., а здоровый человек, находящийся в кризисе, иногда идет за помощью к психиатру либо психотерапевту.	
Проблема	
<i>Тезис:</i> В психотерапии проблема рассматривается как симптом какого-то нарушения, психического или поведенческого расстройства.	в консультировании проблема клиента рассматривается как определенная психологическая дисгармония, которая вызывает психологические трудности, сложности в адаптации, межличностных отношениях и т.п.
<i>Антитезис:</i> консультант может анализировать «корни» проблемы и находить, как они повлияли на развитие «ствола дерева», т.е. предъявляемой проблемы.	
Длительность	
<i>Тезис:</i> при психотерапии психологические проблемы обычно уже настолько осложнились, что нуждаются в долговременной коррекции их последствий (например, психоанализ может продолжаться несколько лет).	Консультирование обычно ориентируется на краткосрочную помощь (обычно – 5–6, максимум – до 15 встреч) и является, прежде всего, упреждающей, превентивной работой, предотвращающей развитие нежелательных осложнений.
<i>Антитезис:</i> краткосрочная психотерапия рассчитана на 20 сеансов, а консультирование может продолжаться гораздо дольше.	
Глубина	
консультирование и психотерапия ориентированы на различную глубину взаимодействия психолога и клиента	
<i>Тезис:</i> Психотерапия связана с решением комплекса проблем, направленных на глубокую перестройку личности. Она направлена «вглубь» психики, на проработку довольно сложных и специфических интраперсональных проблем.	Психологическое консультирование в большей степени направлено «вширь», потому что его проблемы более разноплановы и описывают широкий круг проявлений социального поведения человека, возникающих при взаимодействии личности и среды.
<i>Антитезис:</i> психотерапия (например, рационально-эмотивная, поведенческая) может акцентировать свое внимание на изменениях в поведении и межличностных отношениях, а консультирование (например, психоаналитическое) – на глубинных неосознаваемых процессах.	
Концепция здоровья/болезни	
<i>Тезис:</i> психотерапия является отраслью медицины. Человек, обратив-	Специфика консультирования заключается в отказе от концепции болезни, призна-

шийся за психотерапевтической помощью, рассматривается как больной, как пациент, нуждающийся в адекватном лечении. Целью работы психотерапевта является возвращение человеку психического здоровья, определяемого как отсутствие психопатологических синдромов, а процесс лечения направлен на их устранение.	нии за человеком права на большую вариативность поведенческих реакций и психических состояний как здоровых, а не болезненных проявлений. Заимствуя у психотерапии приемы и техники всех направлений, консультирование использует их не для лечения больных, а для помощи здоровым людям в преодолении трудностей, нахождении выхода из затруднительных положений.
<i>Антитезис:</i> отдельные направления психотерапии, например, личностно-ориентированная или гештальт-терапия, не рассматривают клиента как больного.	
<i>Диалогичность и ответственность</i>	
<i>Тезис:</i> Психотерапия – директивная, регламентированная практика, в которой психотерапевт является авторитетным лицом, принимающим решение о лечении и несущим ответственность за его эффективность.	в консультировании особую важность приобретает процесс общения между консультантом и клиентом как равными партнерами по взаимодействию. Ответственность за успешность консультирования несут обе стороны.
<i>Антитезис:</i> ряд направлений психотерапии базируются на идее диалога (гештальт-терапия, личностно-ориентированная терапия) и ответственности клиента за процесс изменений (гештальт-терапия, рационально-эмотивная терапия).	
<i>Ориентация на линию времени жизни клиента</i>	
<i>Тезис:</i> психотерапия большое внимание уделяет прошлому клиентов, проработке их неразрешенных ранних конфликтов (например, психоанализ), анализу давних травматических событий (например, психодрама), поиску скрытых мотивов и др.	Консультирование чаще ориентируется на настоящее и будущее клиентов, на помощь в решении (преодолении) проблем. В ряде направлений консультирования акцентируется моделирование нового поведения, новых способов взаимодействия клиента с окружением взамен привычных паттернов, тогда как в психотерапии важнее анализ появления данного поведения у пациента.
<i>Антитезис:</i> даже если клиент говорит о прошлом, он говорит о нем «здесь-и-теперь», и его рассказ имеет отношение к реальной жизни. Поэтому, о чем бы ни говорил клиент – он говорит о настоящем.	

Таким образом, определяя различия между психотерапией и психологическим консультированием, мы отдаем себе отчет, что это достаточно условное разделение, так как нередко между ними невозможно провести четкую границу.

1.2.3 Методологические основы психологического консультирования

Методологические основы психологического консультирования связаны с проблемой выбора и принятия консультантом той или иной психологической модели человека, движущих сил и механизмов развития психического. Теория, которой пользуется психолог, задает организующие принципы для консультирования. Обобщая накопленные факты, делая более понятными сложные явления хаотичного, дезорганизованного внутреннего мира клиента, она открывает широкую перспективу понимания его проблемы. Теория помогает формулировать динамичные гипотезы, разъясняющие эту про-

блему и указывающие эффективные методы ее разрешения. С накоплением опыта каждый психолог создает, “конструирует” свою собственную теорию, которая, отражая индивидуальный опыт взаимодействия с клиентами, опирается на уже известные теоретические ориентации и направления.

Характеристика возможных подходов к практике психологического консультирования, сложившихся в настоящее время в психологии, учитывает следующие основания для их выделения:

- общепсихологическое понимание личности и движущих сил ее развития;
- детерминация психологических проблем человека.

Так, по первому основанию выделяются следующие **основные направления**:

1. Глубинная психология. К нему относятся психоанализ (З. Фрейд), индивидуальная психология (А. Адлер), аналитическая психология (К. Юнг), транзактный анализ (Э. Берн) и др.

2. Бихевиоральное направление включает социальное научение, тренинг социальной компетентности; самообучение; когнитивная терапия; рационально-эмоциональная терапия (А. Эллис) и др.

3. Гуманистическое направление представлено гештальттерапией (Р. Перлз), личностно-центрированной терапией (К. Роджерс), логотерапией (В. Франкл), психодрамой (Морено).

1.3 Характеристика консультативных отношений

1.3.1 Консультативные отношения как вид человеческих отношений

К консультанту приходят люди, нуждающиеся в психологической помощи. Они признаются в своей слабости и невозможности справиться с проблемами, они раскрывают перед другим человеком болезненные стороны своей души, рассчитывая на понимание и поддержку. Отношения консультанта с клиентом характеризуются доверительностью и открытостью, что позволяет клиенту рассказывать о своих самых глубоких переживаниях, не страшась отвержения, осуждения, непонимания. Знание того, что ничто из ситуации общения с консультантом не станет без согласия клиента достоянием других лиц, создает основу для разрешения психологически сложной ситуации. Люди, ищущие помощи у консультанта или психотерапевта, находятся в состоянии тревоги и страха. Вначале они не знают, чего ждать от консультирования и консультанта, тем не менее, приходят на консультацию со своими проблемами и надеждой на понимание. Если с самого начала клиент отнесется к консультанту с доверием, то в процессе консультирования он станет смелее делиться своими чувствами, мыслями, страхами, которые не так легко обсуждать с чужим человеком. Успешность создания терапевтического климата обусловлена личностными качествами консультанта и его отношением к консультированию:

- необходим искренний интерес к людям и подлинное желание помогать им. Важно любить не только человечество, но и отдельного человека. Нельзя забывать, что клиенты тонко чувствуют, интересуется ли консультант ими по существу или только как объектами исследования;
- во время консультирования все внимание следует уделять клиенту, нельзя заниматься посторонними делами (например: разговаривать по телефону, разрешать входить в кабинет коллегам и т.п.);

- надо предоставить клиенту максимальную возможность высказаться. Он приходит к консультанту не выслушивать поучения и мудрые советы, а рассказать о гнетущих и затруднительных аспектах своей жизни;
- не следует проявлять излишнее любопытство. Консультант не должен походить на детектива. Важна лишь та информация о клиенте, которая необходима для понимания его проблем. Если консультант вынуждает клиента чрезмерно раскрываться, клиент после визита испытывает неудобство, переживает чувство вины и нередко прекращает консультирование;
- необходимо соблюдать профессиональную тайну. Если консультант по каким-то причинам обязан делиться с другими сведениями о клиенте (например, при надзоре за консультированием), надо поставить его в известность;
- следует помочь клиенту почувствовать себя непринужденно во время консультативных встреч. Для этого консультант должен проявлять дружелюбие, искренность, естественность, суметь войти в положение клиента;
- к проблемам клиента необходимо относиться без осуждения. Консультант должен не оценивать, а слушать, слышать и понимать. Когда консультант искренне и, естественно, демонстрирует установку "принятия", клиент чувствует себя понятым и заслуживающим уважения.

1.3.2 Консультативный контакт

Консультативный контакт, хотя внешне кажется формальным и весьма непродолжительным по сравнению со всей жизнью клиента, все же является более тесным, интенсивным и глубоким, нежели любая другая межличностная связь.

В консультировании клиент незнакомому человеку и раскрывает ему мельчайшие подробности своей личной жизни, о которых, может быть, никто больше не знает. Рассказанное клиентом часто представляет его не в лучшем свете. Иногда в процессе консультирования «всплывают» новые стороны личности, удивляющие, огорчающие и даже шокирующие самого клиента. Все это делает консультативный контакт особым видом человеческих отношений.

Консультативный контакт является центральным психологического консультирования.

Р. Кочюнас пишет, что определения консультативного разнообразны, но при этом выделяет два наиболее приемлемых обобщенных определения:

- а) консультативный контакт – это уникальный динамичный процесс, во время которого один человек помогает другому внутренними ресурсами для актуализации личностного продвижения в решении профессиональной (поставленной) задачи;
- б) консультативный контакт – это чувства и установки, которые участники консультирования (консультант и реципиент) испытывают один по отношению к другому, и способ их выражения.

Практически все определения указывают на несколько уникальных черт консультативного контакта. R.L.George, T.S. Cristiani (1990) выделили шесть основных параметров:

- *эмоциональность* (консультативный контакт скорее эмоционален, чем когнитивен, он подразумевает исследование переживаний клиентов);
- *интенсивность* (поскольку контакт представляет искреннее отношение и взаимный обмен переживаниями, он не может не быть интенсивным);
- *динамичность* (при смене клиента меняется и специфика контакта);

- *конфиденциальность* (обязательство консультанта не распространять сведения о клиенте способствует доверительности);
- *оказание поддержки* (постоянная поддержка консультанта обеспечивает стабильность контакта, позволяющую клиенту рисковать и пытаться вести себя по-новому);
- *добросовестность*.

Люди, ищущие помощи у консультанта или психотерапевта, находятся в состоянии тревоги и страха. Они не знают, что ждать от консультирования и консультанта, тем не менее приходят на консультацию со своими проблемами и надеждой на понимание. Если с самого начала клиент отнесется к консультанту с доверием, то в процессе консультирования он станет смелее делиться своими чувствами, мыслями, страхами, которые не так легко обсуждать с чужим человеком. Если клиент не проникнется доверием, работа консультанта будет неэффективна и бессмысленна.

Создавать обоюдное доверие – значит создавать терапевтический климат, способствующий обсуждению значимых проблем. Это – обязанность консультанта. Для установления обоюдного доверия, как теперь общепризнано, консультанту особенно необходимы такие качества, как: искренность, способность к эмпатии и безусловное уважение к людям.

1.3.3 Специфика мотивов консультанта. Характеристика мотивов клиента

Основным мотивом деятельности психолога-консультанта является искреннее и сильное желание помочь людям в сочетании с познавательным интересом к ним как уникальным и неповторимым личностям. Кроме того, если психолог руководствуется какими-либо другими мотивами и потребностями, то его деятельность будет малоэффективна.

Е.Е. Сапогова, выдвигая вопрос о целесообразности выбора профессионального консультирования как основной деятельности, говорит следующее: «Эффективное консультативное взаимодействие предполагает, что сам консультант на момент взаимодействия с клиентом не должен быть носителем глубоких неразрешимых противоречий, не может отягощать его своими проблемами, транслировать собственные эмоциональные переживания, навязывать свои смыслы». Далее автор перечисляет скрытые потребности и мотивы личности, которые могут удовлетворяться во взаимоотношениях с клиентом. Речь, несомненно, ведётся о негативном их влиянии на эффективность консультирования и, в конечном счете, снижении «полезности» действий психолога для клиента. Таковыми мотивами автор называет поиск собственной идентичности, одиночество, изолированность, надежду обрести друзей и близких в практике консультирования, стремление к власти, попытки преодолевать собственные страхи, растерянность, беспомощность, личностную слабость через переживание власти над другим, потребность в любви, привязанности и признании и др. По мнению исследователя, психолог пытается компенсировать это через «необычный» статус консультанта.

Например,

- если у консультанта нет друзей, а значит, не удовлетворяется потребность в близких доверительных отношениях, то он неосознанно будет стремиться продолжить встречи с клиентом, отношения с которым достаточно открыты;
- как непродуктивна и несоответствующая консультативной деятельности выступает и потребность во власти, проявляющаяся в ситуации консультирования в стремлении руководить другими, давать советы и играть роль человека, способного

разрешить проблемы. Она выражается также в непреодолимом стремлении контролировать все, что может повлиять на жизненную ситуацию клиента;

- не соответствует профессиональной деятельности консультанта и потребность получить от клиента конфиденциальную информацию, повышенный интерес к чужим тайнам. За этим обычно стоит стремление почувствовать себя более значимым как в собственных глазах, так и в глазах других людей;

- консультации не могут быть эффективными, если психолог сам нуждается в разрешении личностных проблем, таких как: стремление искупить собственную вину, уменьшить внутреннее напряжение, разрешить сексуальные конфликты, удовлетвориться в собственной интеллектуальной и духовной зрелости психологической стабильности.

Поскольку в консультативные отношения вступают как минимум двое, то для их установления и дальнейшего развития важным является и знание мотивов клиента, т.е. понимание того, почему клиент обратился к специалисту.

Мотивы клиента:

- люди обращаются к специалисту, потому что они нуждаются в помощи, оказавшись в психологически трудных жизненных ситуациях или стремясь узнать, как строить гармоничные отношения (мотив саморазвития и самосовершенствования);

- клиенты приходят для того, чтобы найти в лице психолога союзника в своих устремлениях повлиять на других людей;

- могут приходить на консультацию лишь для того, чтобы кому-то рассказать о своих проблемах и чтобы кто-то смог их выслушать, т.е. за эмоциональной поддержкой;

- могут встречаться и другие причины обращения к консультанту, и распознавание истинных мотивов клиента является важной профессиональной задачей, от решения которой зависит эффективность консультативной деятельности.

1.3.4 Эмпатия, уважение и искренность консультанта как основа доверия клиента

Об эмпатии в консультировании впервые заговорил К. Роджерс. Эмпатия, или сопереживание, вчувствование, идентификация, – это способность понять, почувствовать, представить то, как воспринимает, понимает и переживает свою жизненную ситуацию клиент; представить и почувствовать себя так, как если бы вы были этим другим человеком. Быть эмпатичным означает впустить внутренний мир клиента в свой собственный, но при этом не утратить себя, не раствориться в другом «Я». Поэтому такое вхождение может быть только временным и контролируемым со стороны самого консультанта.

Кроме способности представить и эмоционально почувствовать внутренний мир клиента необходимо уметь выразить свою эмпатию клиенту, т.е. дать попятить различными способами, что мы его слышим, чувствуем, понимаем.

Эмпатия, как особая чувствительность к внутреннему миру другого человека, может быть развита, хотя, безусловно, тому, кто действительно склонен сопереживать другим людям, сделать это легче. Так как в основе эмпатии лежит способность мысленно представить себя на месте другого человека, то начинающему консультанту для развития этого качества полезно при общении с переживающими людьми задавать самому себе вопросы: «Что было бы со мной, если бы мой ребенок не пришел ночевать домой?», «Что было бы со мной, если бы мой муж сказал мне: "Посмотри, на кого ты стала похожа?"» и т.н. Слушайте клиента и именно в то время, когда клиент рассказывает свою историю, пытайтесь максимально представить себя на его месте.

Гораздо более сложной по сравнению с когнитивной идентификацией выглядит способность к эмоциональной эмпатии: возможно ли научиться сопереживать, т.е. испытывать такие же эмоции, как и клиент? В качестве одного из приемов, направленных на развитие этой способности, Макартур, например, предлагает думать о своем клиенте как о члене семьи, который оказался в трудной ситуации, которому необходима помощь. Консультант должен помнить при этом, что эмпатия – это не какое-то специфическое эмоциональное переживание, которое неизвестно как появляются это, скорее, определенные действия, выполнение которых вызывает профессиональное отношение к клиенту. К таким действиям, в частности, могут быть отнесены следующие: вы говорите о том, что желаете помочь клиентам; вы радуетесь с ними и печалитесь, когда они печальны; вы мягки в общении и тактичны; вы не испытываете к ним негативного отношения и желаете добра, даже если они пошли к другому консультанту, и пр. Занятию такой позиции будет способствовать безоценочное отношение к клиенту. Эмпатичное слушание позволяет не только понять, что происходит с клиентом, но и обнаруживает для клиента стремление консультанта понять его, а это, в свою очередь, вызывает все большее доверие к специалисту.

Переходя к анализу безоценочного отношения к клиенту, следует определить, что понимается под оценкой. Оценка предполагает соотнесение какого-либо факта поведения с той или иной системой эталонов и констатацию соответствия или несоответствия этого факта заданным критериям, выраженную словами «правильно» или «неправильно», «хорошо» или «плохо» и пр. Таким образом, понимаемую оценку невозможно изъять из пространства любых человеческих отношений: всякая теория уже есть некоторая система критериев для оценки особенностей «поведения клиентов». И даже самое безоценочное консультирование К. Роджерса, как показали исследования, содержало в себе невербальные оценки поведения клиентов; он умело овладел «искусством нежного и любящего контроля». Таким образом, собственно оценки невозможно изъять из консультирования. Поэтому безоценочное отношение, скорее, следует рассматривать как отсутствие осуждения клиента, создание такой атмосферы, где клиент может свободно и безопасно излагать свои мысли и выражать свои чувства, какими бы ужасными и постыдными они ни казались. Это не означает согласие со всем, что делает, думает или чувствует клиент. Это означает признание значимости его опыта, т.е. уважительное отношение к клиенту. Само слово «уважение», используемое как синоним для слова «безоценочный», означает, считать достойным внимания, признавать важным, ценным.

1.4 Профессиональная подготовка психолога-консультанта

1.4.1. Компоненты профессиональной подготовки психолога-консультанта

Профессиональная подготовка психолога-консультанта включает в себя, кроме обязательной для любого психолога общеобразовательной научной подготовки (в нее входит минимум научных знаний, необходимых профессиональному психологу любого профиля), также и освоение ряда разделов психологии, предполагающих специализацию в соответствующей профессиональной области, в данном случае – в области психологического консультирования. Эти специальные направления профессиональной подготовки психолога-консультанта следующие:

- 1. Изучение подготовительного этапа психологического консультирования.*
- 2. Освоение информации о содержании работы психолога-консультанта.*
- 3. Овладение методами работы психолога-консультанта с клиентом.*
- 4. Ознакомление с особенностями проведения психологического консультирования в следующих специальных областях: семейное консультирование, деловое консуль-*

тирование, психолого-педагогическое консультирование, интимно-личностное консультирование.

5. Работа психолога-консультанта под руководством более опытного психолога-консультанта – супервизора.

1. Изучение процесса подготовки работы психологической консультации включает в себя внимательное ознакомление с комплексом организационных вопросов, включая выбор области консультирования, начала работы консультации и т.д.

Среди тех конкретных *задач*, которые в практическом плане должен уметь решать психолог-консультант, могут быть названы следующие:

- Определение круга потенциальных клиентов (целевая аудитория) – посетителей психологической консультации, их возможных проблем в зависимости от содержания работы психологической консультации и от тех профессиональных требований, которые могут быть предъявлены к работающим в консультации психологам.

- Подбор кадров психологов и обслуживающего персонала для работы в психологической консультации. Проведение с кадрами специальной подготовительной работы по ознакомлению с условиями работы и обязанностями, с организацией взаимодействия друг с другом, с правилами работы консультации.

- Подготовка материальной базы и документации для начала практической работы консультации.

- Подготовка и распространение информации о работе консультации среди потенциальных клиентов.

- Освоение того, как создается психологическая консультация, что входит в минимум необходимого для нее оборудования, каков оптимальный режим работы психологической консультации и психолога-консультанта, какой должна быть обстановка в психологической консультации во время ее работы и ряд других вопросов.

2 Знакомство начинающего специалиста с содержанием работы психолога-консультанта в свою очередь *предполагает* следующее: выяснение того, что должен знать и уметь делать психолог-консультант, чтобы на достаточно высоком уровне справляться со своими профессиональными обязанностями; знание условий работы психолога-консультанта.

3. Освоение методов работы психолога-консультанта предполагает овладение начинающим психологом-консультантом приемами общения с клиентами, методами психодиагностики, используемыми в практике психологического консультирования. Эти приемы и методы должны быть освоены будущим психологом-консультантом практически, в ходе соответствующих специальных занятий. В число таких приемов и методов входят, в частности, методы прямого психотерапевтического воздействия психолога-консультанта на клиента.

4. Необходимость изучения особенностей проведения психологического консультирования в разных областях связана с тем, что, во-первых, интимно-личностное, семейное, деловое и психолого-педагогическое консультирование – это разные вещи, во-вторых, психолог-консультант не в одинаковой степени занимается данными и идами консультирования и, обращаясь к ним время от времени, должен тем не менее сохранять свою профессиональную квалификацию во всех указанных областях. К тому же в этих сферах психологического консультирования существует множество частных, довольно тонких и сложных специфических вопросов, познание которых требует долгого времени, а успешное практическое решение – твердых умений и навыков.

5. Работа в роли практикующего психолога-консультанта под руководством более опытного специалиста необходима психологу-консультанту для приобретения профессионального опыта и овладения на практике необходимыми умениями и навыками. Этому всему гораздо легче научиться на опыте других, чем в результате прослушивания лекций и чтения книг. Кроме того, в практической работе психолога-консультанта

нередко возникает множество неожиданных вопросов, которые невозможно заранее предусмотреть и в ходе учебной деятельности получить на них удовлетворительные ответы. Умения вырабатываются практически в ходе подражания профессиональной работе других, это же сводит к минимуму возможные ошибки, которые в своей работе может допустить начинающий психолог-консультант. Функция супервизора, которую выполняет более опытный психолог-консультант, в данном случае заключается в том, чтобы не только подготовить малоопытного психолога к самостоятельной работе, но и квалифицированно оценить степень его готовности к такой работе.

1.4.2 Базовая профессиональная подготовка психолога-консультанта

Профессиональная подготовка психолога-консультанта обычно начинается с получения им общего высшего психологического образования. Такое образование включает в себя знание общей психологии, социальной психологии, психологии развития, педагогической психологии, специальной психологии, психофизиологии, истории психологии. Далее следует ряд дисциплин, связанных с познанием психологических аспектов тех видов деятельности, в которых психологу практически придется вести консультирование. Это, в частности, медицинская психология, психология семьи, психология управления, детская психология, экономическая психология и ряд других специальных дисциплин.

Вслед за этим психолог-консультант получает знания, необходимые для выработки практических умений и навыков по проведению консультирования. Это умения, связанные с использованием психологическими тестами (психодиагностика), самим психологическим консультированием и, наконец, с психокоррекцией. Учебные дисциплины, связанные со всем этим, обычно преподаются в достаточно большом объеме, и их изучение включает в себя не только секционные, но также семинарские и практические занятия.

Все это в целом обеспечивает фундаментальную, или базовую, профессиональную подготовку психолога-консультанта и входит в содержание начального этапа обучения. По его завершении будущий психолог-консультант уже может приступить к началу самостоятельной практической работы, связанной с освоением практики психологического консультирования. Поначалу, однако, уровень такой работы бывает недостаточно высоким, так как кроме общих и специальных знаний для достижения профессионализма в работе необходимо приобретение опыта.

Жизнь показывает, что примерно половину всего того, что крайне необходимо психологу-консультанту для хорошей профессиональной работы, он фактически приобретает не в стенах учебного заведения, а только в практической деятельности. На это требуется обычно не меньше того времени, которое будущий психолог-консультант провел в стенах высшего учебного заведения. Поэтому, чтобы действительно со временем стать профессионалом высокого класса, психолог-консультант должен достаточно долго проработать под патронажем супервизора. На это обычно тратится один-два года уже после окончания учебного заведения.

Профессиональная подготовка консультанта-психолога заключается в освоении им комплекса знаний, умений, навыков. Он должен обладать:

- необходимыми теоретическими знаниями в области психологии и других, смежных с ней наук, изучение которых необходимо для проведения психологического консультирования на высоком уровне;
- знаниями, необходимыми для организации успешной работы психологической консультации;
- развитыми умениями в области практического общения с клиентами;
- достаточно большим опытом проведения психологического консультирования по разным вопросам и с разными людьми.

В практике общения с клиентами от психолога-консультанта требуется уметь правильно воспринимать и верно оценивать людей, добиваться взаимопонимания, устанавливать хорошие взаимоотношения и убеждать.

1.4.3 Повышение профессиональной квалификации психолога-консультанта

Систематическое повышение профессиональной квалификации – это такое же обязательное требование к профессиональной подготовке психолога-консультанта, как и его общее и специальное высшее психологическое образование. Необходимость постоянного повышения квалификации вызывается следующими основными причинами. Во-первых, знания, полученные в вузе, со временем устаревают, и возникает необходимость в их обновлении. Во-вторых, каждая психологическая консультация, каждый консультант-психолог накапливает полезный для других опыт практической работы, и обмен им обычно производится во время повышения квалификации.

В соответствии с основными областями и направлениями профессиональной подготовки психологов-консультантов и с предъявляемыми к работе психолога-консультанта требованиями можно назвать следующие главные направления повышения его профессиональной квалификации:

1. Получение новейших научных и практически полезных знаний в тех областях современной психологии, которые лежат в основе деятельности психолога-консультанта. Эти знания могут приобретаться различным путем: на специальных факультетах повышения квалификации, курсах, семинарах, а также самостоятельно за счет постоянного знакомства с новейшими научными и научно-практическими публикациями.

2. Подготовка и защита диссертаций, сдача квалификационных экзаменов для получения более высокого профессионального разряда. Это направление обычно контролируется со стороны государственных или общественных организаций, официально наделенных соответствующими полномочиями.

3. Освоение психологом-консультантом новых методов психотерапии или психокоррекции. Хотя в обязанности психолога-консультанта обычно не входит оказание прямого психотерапевтического или психокоррекционного воздействия на клиента, ему надо знать и при необходимости уметь пользоваться соответствующими методами. Чем лучше психолог-консультант будет знать эти методы, тем выше будет уровень его профессионального мастерства.

4. Прохождение стажировки в других психологических консультациях и под руководством более опытных психологов-консультантов. Эта форма повышения квалификации связана с обменом опытом работы, а такой постоянный обмен необходим для поддержания и развития собственного профессионального мастерства любому психологу-консультанту.

5. Прохождение психологического консультирования в роли клиента, знакомство с консультированием, методами психокоррекции и психотерапии на самом себе. Данная форма повышения квалификации играет вдвойне положительную роль в работе психолога-консультанта. Во-первых, благодаря ей он имеет возможность решить собственные психологические проблемы, которые у него, как и у любого живого человека, наверняка есть. Не решив для себя эти проблемы, не избавившись от них, он вряд ли сможет успешно консультировать других людей. Во-вторых, выступая в роли клиента, психолог-консультант может научиться глубже понимать и чувствовать своих будущих клиентов, лучше овладеть соответствующими методами психокоррекции и психотерапии.

1.5 Личность консультанта как инструмент его профессиональной деятельности

1.5.1 Мировоззрение и ценности консультанта

Под мировоззрением обычно понимается система взглядов человека на мир и свое место в этом мире, на отношение к окружающей действительности и самому себе, которые опосредуют его взаимоотношение с окружающими. Для консультирования центральным и наиболее значимым элементом мировоззрения является концепция человека.

Построение теории и практики оказания психологической помощи на основе научного подхода не может не заметить аксиологического пространства человеческой жизни. Психологи анализировали ценности и концепции человека, лежащие в основе наиболее популярных теорий и практик психологического консультирования, как они влияют на выбор целей, методов оказания психологической помощи, на оценку результатов консультирования. Каждый практикующий психолог должен четко осознать связь техник и методов, которые будут использоваться в работе, с мировоззрением их автора, а затем соотнести с собственными представлениями о человеке и его сущности.

К. Роджерс, основатель личностно-центрированной психотерапии, был уверен, что невозможно заниматься психотерапией без осознания того, что в основании такой деятельности лежат определенные ценностные ориентации и представления о природе человека. В качестве фундаментальных характеристик, присущих имени человеческой природе и являющихся проявлением тенденции актуализации, К. Роджерс называет свободу, творчество, рациональность. Все люди обладают способностью делать свободный выбор, сами определяют свою судьбу. Они являются источником своей свободы. Для того чтобы человек мог сделать свободный выбор, он должен стремиться к экзистенциальному образу жизни, т.е. следовать субъективным переживаниям, а не преобразовывать их в соответствии с некоторыми заданными стандартами.

Под рациональностью К. Роджерс понимает свободное следование истинной природе организма. Когда все, что мешает проявиться тенденции самоактуализации, уйдет, тогда поведение человека приобретет рациональность, т.е. следование организмическим целям. О творчестве человека можно судить, по продуктам его деятельности, которые, скорее, являются следствием актуализации его истинной природы. Творческие люди гармонично сочетают в себе приспособление к культуре, в которой они живут, с удовлетворением личных потребностей. Поведение таких людей гибко, но не конформно.

Основной целью жизни человека является реализация тенденции к самоактуализации, выражающейся в понятиях «хорошая жизнь» и «полноценно функционирующий человек». Под хорошей жизнью К. Роджерс понимает процесс движения в направлении к истинной природе человека. Полноценно же функционирующий человек – это человек, который стремится познать свою истинную природу. Его основными характеристиками являются уже указанные выше открытость собственным переживаниям, экзистенциальный образ жизни, организмическое доверие, эмпирическая свобода и креативность.

1.5.2 Значимые личностные качества консультанта

Так как личность консультанта является основным "инструментом" в его работе (как например интеллект – основной "инструмент" ученого), то представляется целесообразным остановиться на описании необходимых профессионально-важных качествах личности консультанта, психотерапевта.

Прежде всего, к профессионально важным качествам консультанта, психотерапевта можно отнести такие свойства личности как общительность, эмпатия, уважение другого человека, искренность, аутентичность, спонтанность, конгруэнтность.

Общительность консультанта проявляется в легкости установления контакта, открытости, интересе к человеку. Для консультанта очень важна способность видеть другого, как видишь самого себя, для чего надо уметь "войти" во внутренний мир другого.

Эмпатия – способность вчувствоваться в другого –это способность "резонировать" с чувствами другого. Механизм эмпатии позволяет консультанту помочь клиенту раскрыться. Клиент выбирает чаще того психотерапевта, который его понимает.

Уважение и искренность – это не компоненты мастерства консультанта, это ценность и ценностные отношения консультанта. В то же время потребности в уважении и в искренности во взаимоотношениях – это глубочайшие человеческие потребности, в том числе и потребности клиента во время психотерапевтического процесса.

Уважение – это внутреннее качество, форма скрытого поведения. Как консультант удовлетворяет глубинную потребность клиента в уважении?

Если он:

- 1) заботится о благе клиента,
- 2) в каждом клиенте видит уникальное существо,
- 3) видит клиента способным овладеть своей судьбой,
- 4) допускает свободу воли и выбора клиента.

Уважение к клиенту проявляется не столько в словах, сколько в поведении, внимании, а также в отсутствии критики клиента.

Искренность консультанта – это не рать, а компонент жизненного стиля, свойство личности. Искренность – это лучшее, что есть в психотерапевтическом взаимодействии. Искренность не только человеческая ценность, но и часть коммуникативного процесса.

С искренностью тесно связана спонтанность, искренние люди обычно спонтанны, и искренний спонтанный консультант не взвешивает постоянно, что сказать клиенту. У него нет фильтров между внутренней жизнью и экспрессией, но в то же время искренность не предполагает вербализацию каждой мысли. Консультант в процессе работы с клиентом выражает свои отрицательные эмоции, если они устойчивы или мешают процессу продвижения клиента.

К. Роджерс считает важным качеством психотерапевта "конгруэнтность" – соответствие чувства и его осознания, отсутствие "маски" или "образа". Только это, по его мнению, оставляет психотерапевта целостным человеком, тождественным самому себе. Его опыт свидетельствует, что если психотерапевт показывает хорошее отношение к клиенту, а на самом деле испытывает раздражение или неприязнь, то клиент всегда почувствует обман и недоверие к психотерапевту.

1.6 Основные теоретические направления психологического консультирования

1.6.1 Поведенческий подход в психологическом консультировании

Исторически этот подход идет от работ Д. Уотсона и Б. Скиннера. Психолог вместе с клиентом пытается вмешаться в жизненные условия клиента с целью их изменения. Это строится на следующих основных составляющих бихевиоральной психологии:

- 1) отношение психолога и клиента. Психолог-бихевиорист делится своими планами с клиентом, надеясь на активность клиента во взаимодействии с собой.

2) определение проблемы через операционализацию поведения. Психолог основывается на ясных и четких данных о поведении и поступках клиентов. Анализ предполагает ясное знание психологом того, что клиент делает и как он себя ведет.

Цель операционализации поведения – перевести неясные слова в объективные, наблюдаемые действия. Психолог-бихевиорист задает себе и решает вопрос: «Могу ли я видеть, чувствовать, осязать понятия, которые употребляет мой клиент?»

3) понимание контекста проблемы через функциональный анализ. Функциональный анализ предполагает исследование событий, предшествующих поступку, сам поступок и его последствия, то есть результат. Так выясняются причинно-следственные связи в последовательности событий, определяющих внешнее поведение клиента. Функциональный анализ включает в себя три основных направления. Во-первых, собираются данные о проблемных областях. Они включают в себя личностные (биологические, поведенческие, аффективные, когнитивные) переменные и характеристики окружающей среды (физические и социальные). Во-вторых, рассматривается время возникновения проблем, продолжительность проблемного поведения, частота его возникновения. В-третьих, анализируется то, как клиент ведет себя в проблемной ситуации, т.е. анализируются стимулы, которые вызывают то или иное поведение, представленное как последовательность внешне наблюдаемых действий, а также последствия такого поведения.

4) установление социально важных целей для клиента. Обязательно предполагает участие клиента. Психолог выбирает и вырабатывает с клиентом достижение для него цели, предполагающие конкретный план действий на будущее.

1.6.2 Когнитивный подход в психологическом консультировании

Основы когнитивного консультирования, или когнитивной терапии, разработал доктор Аарон Бек в начале 1960-х годов, профессиональная деятельность которого бы, связана с Университетом штата Пенсильвания в Америке. В когнитивном консультировании наибольшее значение придается процессу обработки информации; когнитивные консультанты исходят из предпосылки, что способ, которым люди интерпретируют опыт, определяет то, как они чувствуют себя и как они действуют. В ходе когнитивного развития клиенты приобретают неправильные навыки обработки и интерпретации информации. Когнитивные консультанты стремятся исправить вредные укоренившиеся стереотипы мышления и пытаются выявить искажения у клиентов и помогают им овладеть навыками более реалистической обработки информации.

А. Бек признает, что на развитие теории и практики когнитивного консультирования оказали влияние многие философы, психологи и психиатры. Что касается когнитивной теории, то еще греческие философы-стоики, а также такие философы, как Э. Кант и М. Хайдеггер, психиатры А. Адлер и Г. Салливэн подчеркивали значение влияния на поведение мнения индивида о себе и своем внутреннем мире. Теория З. Фрейда внесла свой вклад в структурирование А. Беком познания в виде первичных и вторичных процессов. Концепция личностных конструкторов, разработанная Дж. Келли, имеет много общего с идеей А. Бека относительно схем.

1.6.3 Психодинамический подход в психологическом консультировании

Глубинная психология или психодинамические теории, основоположником которых был З. Фрейд. Сегодня психодинамическая теория, созданная З. Фрейдом, существует во множестве модификаций и представлена работами А. Адлера, Э. Эриксона, Э. Фромма, К. Хорни, К. Юнга, В. Рейха и др. Популярны сегодня транзактный анализ Э.

Берна, гештальттерапия Р. Перлза, биоэнергетика А. Лоувена родились на основе работы их авторов в классической теории З. Фрейда.

Главной задачей психоанализа является выявление и изучение подсознательной сферы, которая управляет человеком. Психолог, работая с клиентом с позиции психодинамической теории, стремится к тому, чтобы клиент осознал свои подсознательные процессы и научился воздействовать на них. В этом случае считается, что цель взаимодействия психолога и клиента достигнута.

В этой теории считается, что устойчивые личностные характеристики обычно формируются очень рано. Эти детские стереотипы потом в разных вариантах воспроизводятся во взрослом поведении. Жизнь человека определяется его прошлым. Психолог, работающий с клиентом, выделяет эти стереотипы, устанавливает их связь друг с другом и с детским опытом человека. Затем мысли и действия клиента обозначаются в терминах психоанализа, то есть интерпретируются.

1.6.4 Экзистенциальный подход в психологическом консультировании

Экзистенциальное консультирование, создателями которого являются Р. Мэй и И. Ялом, – это динамическая теория, в которой главный акцент делается на противостоянии клиентов универсальным экзистенциальным беспокойства. Экзистенция (существование) является активным процессом, который приводит в итоге к превращению во что-то значимое.

Тревога может быть нормальной или невротической. Экзистенциальные консультанты считают своей главной задачей помогать клиентам успешно справляться с чувством тревоги, которое человек неизбежно испытывает в течение всей своей жизни. Вина может быть нормальной, невротической или экзистенциальной; последняя связана с выходом данной личности за пределы своего потенциала.

Экзистенциальное консультирование предлагает психодинамическую модель, в которой основные внутренние конфликты сосредоточиваются вокруг осознания экзистенциальных беспокойств, ведущих к возникновению чувства тревоги, с которым можно справиться с помощью механизмов защиты. Главная цель экзистенциальных консультантов – добиться того, чтобы клиенты переживали свое существование как реальное.

1.6.5 Клиент-центрированный подход в психологическом консультировании

В личностно-центрированной, или клиент-центрированной, теории подчеркивается важность Я-концепции людей, зависящей от способов, которыми они осознают и определяют себя.

Стремление к актуализации, свойственное организму и делающее возможным его самосохранение и самоусиление, – единственный мотивирующий стимул для людей. Я-концепция складывается у людей рано. Многие представления о себе, которые формируют Я-концепцию вероятно, основываются на собственном организмическом оценочном процессе. Однако другие представления о себе отражают усвоенные понятия, основанные на ценностях других, рассматриваемые как понятия, основанные на собственном организмическом оценочном процессе. Таким образом, возникает конфликт между стремлением к актуализации и Я-концепцией, которая является подсистемой стремления к актуализации. Этот конфликт препятствует правильному восприятию как внутреннего, так и внешнего опыта.

Рассматриваются цели К. Роджерса и А. Маслоу в консультировании и в жизни. Определены шесть ключевых характеристик представлений о себе полноценно функционирующих, или самоактуализирующихся, людей: открытость для опыта, рациональность,

личная ответственность, чувство собственного достоинства, способность к установлению и поддержанию хороших личных отношений и ведение этичного образа жизни.

В практике личностно-центрированного консультирования акцент делается на качестве межличностных отношений. Центральное исходное положение следующее: если консультанты создают определенную атмосферу при налаживании отношений с клиентами, то личность этих клиентов конструктивно меняется. Не дается никакая предварительная оценка. Личностно-центрированный консультант обеспечивает всем клиентам конгруэнтность в отношениях, безусловное положительное отношение и эмпатию.

1.7 Психологическая консультация как организационная структура

Организация психологической консультации включает рассмотрение следующих вопросов:

1. Требования к интерьеру и помещению консультационного центра.
2. Общие вопросы организации работы психологической консультации. Режим работы психологической консультации.
3. Соотношение затрат времени на психологическое консультирование и другие виды работ. Режим индивидуальной работы психолога-консультанта.
4. Распределение обязанностей между работниками психологической консультации. Психологическая совместимость работников психологической консультации.
5. Взаимодействие психолога-консультанта с другими специалистами – консультантами в разных областях.
6. Взаимодействие психолога со специалистами смежных профессий (педагоги, врачи, социальные работники, представители правоохранительных органов).

Под организацией индивидуальной работы психолога-консультанта понимается то, как он организует свой личный профессиональный труд. Прежде всего имеется в виду режим работы, обеспечивающий психологу-консультанту выполнение его профессиональных обязанностей на высоком уровне, поддержание его профессионального мастерства и повышение квалификации.

То, каким образом во временном отношении распределяется рабочее время консультанта, зависит от многих факторов: времени года (осенью и зимой клиентов всегда больше, чем весной и летом); профессиональной компетентности консультанта, его опыта работы; количества сотрудников в консультации. Объем рабочего времени между различными видами работ, входящими в круг обязанностей психолога-консультанта, можно распределить следующим образом:

- подготовка к проведению психологического консультирования – 10%;
- работа с клиентами – 50%;
- обработка и анализ результатов консультирования – 15%;
- оформление документации – 5%;
- повышение профессиональной квалификации – 20%

Здесь важно выделить следующий момент: независимо от количества клиентов, времени года, стажа работы консультант должен иметь в своем распоряжении в рабочей неделе «библиотечный день» – день, который он мог бы всецело посвятить повышению профессиональной компетенции: посещению библиотеки, семинаров, тренингов, лекций, профессиональных собраний.

Эти данные являются приблизительными. Они могут изменяться в зависимости от вида психологического консультирования, времени года, индивидуального опыта консультанта (опытный психолог-консультант обычно теряет гораздо меньше времени на подготовку к консультации, анализ и обработку результатов консультирования, и оформление документации, чем малоопытный) и ряда других обстоятельств.

Модуль 2. Процесс психологического консультирования

2.1 Этапы психологического консультирования

2.1.1 Модели процесса консультирования

Выделяют следующие модели консультирования, организующие его процесс в зависимости от запроса клиента, количества консультаций и динамики работы.

I. Эклектическая модель. Является системной и охватывает шесть стадий

1. Исследование проблем.
2. Двумерное определение проблем.
3. Идентификация альтернатив.
4. Планирование.
5. Деятельность.
6. Оценка и обратная связь.

II. Четырехступенчатая модель кристаллизации проблем. Как считает ее автор В.В. Макаров, при консультировании вне зависимости от сложности проблем может быть использована четырех-ступенчатая модель: «Присоединение – Кристаллизация проблемы – Терапевтическое завершение – Отсоединение».

III. Пятишаговая модель принятия решений.

- 1-й шаг – Взаимопонимание (структурирование) или знакомство.
- 2-й шаг – Сбор информации.
- 3-й шаг – Желаемый результат.
- 4-й шаг – Выработка альтернативных решений.
- 5-й шаг – Обобщение.

IV. Мультимодальная модель психологического консультирования (Н.И. Олифирович).

1. Установление консультативного контакта.
2. Мультимодальное определение проблемы.
3. Желаемые изменения.
4. Альтернативные пути решения проблемы.
5. Поиск ресурсов.
6. Экологическая проверка.

2.1.2 Основные стадии, последствия и эффективность психологического консультирования

Независимо от того, проводится ли разовая консультация или осуществляется пролонгированная работа в виде ряда психотерапевтических сессий, консультирование можно рассматривать как диалектический процесс, включающий ряд **стадий**:

1. *Заключение контракта* между клиентом, от которого поступает добровольный заказ на консультацию, и консультантом, дающим согласие оказать помощь, обеспечивая безопасность и поддержку в ходе консультирования.

2. *Пояснение запроса и анализ проблемной ситуации*. На этой стадии консультанту необходимо сориентироваться в проблеме клиента, внимательно слушая его, используя открытые вопросы, перефразирование и переспрашивание для получения достаточной информации. В то же время консультант рефлексировывает свои чувства и чувства клиента, помогая ему глубже погрузиться в проблему и подойти к постановке психотерапевтической цели.

3. *Переформулирование проблемы и постановка психотерапевтической цели, уточнение контракта.* На данной стадии по мере выяснения условий и ситуации возникновения проблемы, анализа чувств и отношений клиента к ней определяется суть проблемы, т. е. та психологическая трудность, которая мешает клиенту найти выход из сложившейся ситуации. При этом главным является осознание самим клиентом сути проблемы с психологической точки зрения.

4. *Поиск способов решения проблемы.* На данном этапе необходимы согласие клиента на исследование собственных психологических трудностей, поиск и принятие на себя ответственности за выбираемые решения.

В процессе консультирования у клиента происходят изменения, которые могут в той или иной мере повлиять на его личность и жизнь в целом. В любом случае клиенту предоставляется возможность получить новый опыт, и чем глубже он осознает это, тем благоприятнее. Для него окажутся последствия консультации, а следовательно, выше ее эффективность.

Процесс консультирования может осуществляться в диапазоне от одной (45-60-минутной) до некоторого числа психологических сессий. Последствия консультирования можно рассматривать с точки зрения изменений, происходящих в личности клиента, и степени его удовлетворенности результатами консультирования.

Важно выделить предположительные последствия консультативной работы в зависимости от уровня изменений, происходящих в клиенте:

- усиление внимания к собственным потребностям, переживаниям и мыслям; развитие способности к самопознанию и осознанию нового опыта;
- изменение отношений к себе и окружающему миру; приобретение способности заботиться о себе, самостоятельно решать свои проблемы, делая выбор, принимая решения и неся за них ответственность.

Можно содержательно рассмотреть эффективность процесса консультирования, связывая его с личностным продвижением и ростом клиента.

2.2 Процедуры и техники психологического консультирования

Для эффективного проведения, перед началом психологического консультирования необходимо провести подготовку, в которую входит следующее:

Общие вопросы:

- Выбор помещения и оборудование места для проведения консультаций. И оснащение мебелью, в зависимости от целей и продолжительности. (стулья или кресла)
- Снабжение консультации всем необходимым для фиксации хода консультирования и его результатов (бумагой, компьютером и т.п.)
- Оборудование места проведения консультирования необходимой документацией (частности регистрационным журналом, картотекой клиентов). Сейф нужен для обеспечения конфиденциальности.
- Приобретение для консультации минимума специальной, в том числе психологической, литературы. Эта литература, во-первых, нужна для того, чтобы быстро получить для себя и для клиента необходимые справки непосредственно из первоисточников, во-вторых, для того, чтобы выдавать клиенту нужную литературу для временного пользования с целью самообразования.
- Оформление помещения консультации производится таким образом, чтобы клиент в нем чувствовал себя комфортно. Желательно, чтобы помещение для психологической консультации напоминало нечто среднее между офисом и домом (рабочим помещением, квартирой, жилой комнатой).

К специальным вопросам подготовки психологического консультирования относятся следующие:

- Предварительное знакомство психолога-консультанта с клиентом по данным о нем, которые имеются в регистрационном журнале и в картотеке. Индивидуальная карточка на каждого клиента в первый раз обычно заполняется тогда, когда клиент обращается в психологическую консультацию и приходит на прием к конкретному консультанту. Запись в индивидуальной карточке клиента делает тот психолог-консультант, который проводит консультацию. Он же отвечает за конфиденциальность информации, полученной от клиента.

- Подготовка материалов и оборудования, которое может понадобиться в ходе проведения психологической консультации.

- Получение из различных доступных источников дополнительной информации о клиенте – такой, которая может понадобиться во время консультирования.

- Разработка плана проведения консультации с учетом индивидуальных особенностей клиента и волнующей его проблемы.

1. Подготовительный этап. Как правило, не выделяются и не применяются никакие специальные процедуры.

2. Настрочный этап. Применяются процедуры встречи с клиентом, общего, эмоционально-положительного настроя клиента на проведение консультации, снятия психологических барьеров общения психолога-консультанта с клиентом.

3. Диагностический этап. Процедура так называемого эмпатического слушания, а также процедуры активизации мышления и памяти клиента, процедуры подкрепления, прояснения мысли клиента и психодиагностические процедуры.

4. Рекомендательный этап. Могут использоваться следующие процедуры: убеждение, разъяснение, поиск взаимоприемлемого решения, уточнение деталей, конкретизация.

5. Контрольный этап. Применяются те же процедуры, которые использовались на четвертом этапе. Однако на этот раз они в основном касаются оценок ожидаемой эффективности практического выполнения клиентом тех рекомендаций, которые он получил от консультанта. Здесь специальной является процедура укрепления у клиента уверенности в том, что его проблема обязательно будет решена, а также готовности сразу же после завершения консультации приступить к практическому решению своей проблемы. На данном этапе также могут применяться приемы убеждения, внушения, эмоционально-положительного стимулирования и ряд других.

Техника активного слушания. Базовая способность консультанта – это умение слушать клиента. «Присутствие», «существование с клиентом» реализуется во внимании к нему, сопровождается глубинным переживанием-сопереживанием. В дальнейшей работе с клиентом это будет основой отношений сотрудничества. Очень важно показать клиенту, что он услышан. Это можно сделать, применяя техники вербализации. Техники вербализации – это техники повтора слов клиента, когда клиент слышит свои слова из уст консультанта, он понимает, что его слушали и слышали.

2.3 Оценка проблем клиентов

2.3.1 Понятие об оценивании проблем

Психологическая оценка – это очень широкое понятие. В книге Р. Кочюнаса идет речь о трех аспектах возможной оценки клиентов:

- нозологическом (причисление клиента к определенной нозологической категории);
- психодинамическом (выделение доминирующих механизмов психологической защиты, обусловленных онтогенетически);

- экзистенциальном (анализ субъективного мира клиента).

Каждая проблема человека – это констелляция его чувств, мыслей и интенций. Поэтому ее можно разрешить, меняя свою жизнь – ее образ, отношения, внутреннюю ориентацию.

Каждая проблема, несмотря на видимую типичность, является неповторимой и обязательно требует индивидуального подхода. В этом смысле было бы ошибочно думать, что могут существовать какие-либо алгоритмы решения отдельных проблем. Каждый случай консультирования уникален и требует понимания в контексте жизни конкретного клиента.

Прежде чем оказывать психологическую помощь клиенту психологу-консультанту необходимо оценить, в каком состоянии находится «объект» его деятельности, и лишь на основе этого принимать решение о конкретных путях и методах оказания психологической поддержки. Оценивание предполагает, во-первых, определение существенных для решения поставленных задач фактов, характеризующих внутренний мир людей, с которыми работает психолог, а также выбор методов сбора информации об этих фактах. Очевидно, что эта процедура будет обусловлена теорией (или теориями) личности, которую исповедует консультант. Именно понимание консультантом сущности личности человека будет определять его видение и целенаправленный поиск определенных фактов поведения клиента и их дальнейшую интерпретацию.

Способы систематизации проблем клиентов: по сфере жизнедеятельности, в которой возникают те или иные трудности (профессиональная, эмоциональная и образовательная) и по причинам, лежащим в основе этих трудностей (отсутствие информации об окружающем или непонимание его, внутренний мотивационный конфликт, конфликт со значимыми другими, отсутствие умений, требуемых для поведения в конкретной ситуации).

Знания проблем, с которыми люди, принадлежащие к одному социуму, чаще всего обращаются к психологу, является основанием для рациональной организации деятельности профессионального сообщества. Именно на изучение причин возникновения и путей преодоления этих трудностей, прежде всего, нужно направлять усилия специалистов.

Итак, в качестве необходимых предпосылок для анализа конкретных проблем, с которыми люди обращаются к психологу, выступают личные знания, представления консультанта о нормативном функционировании человека в той или иной сфере жизнедеятельности, а также понимание того, какие проблемы доминируют в социуме.

2.3.2 Теория как средство оценки проблем клиентов

Для психоаналитически ориентированного консультанта в качестве важных для понимания сути проблем клиента являются такие характеристики его поведения, как перенос и сопротивление, рассматриваемые как защитные механизмы проникновения в бессознательное. Перенос может быть как положительный, так и отрицательный. Анализируя перенос, психолог рассматривает эти реакции как актуализацию неразрешенного невротического конфликта, возникшего на ранних этапах развития человека. К сопротивлению относятся все формы поведения, которые препятствуют проникновению в бессознательное и защищают его от болезненных переживаний (тревога, вина, стыд). Показателями сопротивления могут являться молчание, нежелание что-либо рассказать, поза (застывшая, неизменная), чрезмерная подвижность, болтливость, разговор только о прошлом или только о настоящем, опоздания, отсутствие сновидений, пациент не изменяется и т.д. Фактически любой вид поведения может рассматриваться как сопротивление. Для того чтобы обнаружить эти факты, психоаналитик, во-первых, строит определенные отношения с клиентом, характеризующиеся отстраненностью и бесстрастностью, выступая как своеобразный экран для проекций клиента. Во-вторых, использует специальные методы для обнаружения интересующих его фактов: метод свободных ассоциаций, толкование сновидений и наблюдение за отношением клиента к психоаналитику. Интерпретация обнаруженных фактов осуществляется в терминах

психоаналитической теории, т.е. в терминах динамических отношений между тремя структурами психики: «Оно», «Я» и «Сверх-Я».

Гуманистически ориентированный психолог будет стремиться понять индивидуальный и неповторимый внутренний мир человека. Воротами в этот мир будут служить эмоциональные переживания клиента, ибо они являются сигналами того, насколько реализуется врожденная тенденция к самоактуализации, насколько человек искренен и открыт. Именно исследование эмоций позволяет обнаружить условия ценности, препятствующие полноценному функционированию человека. Эмпатическое слушание, отражение чувств, пересказ служат для понимания чувств другого человека и их актуализации.

Оценка проблем клиентов, основанная на идеях Дж. Келли, также направлена на выявление особенностей уникальности внутреннего мира клиента. Однако, в отличие от К. Роджерса, Дж. Келли полагает, что для понимания проблем другого человека необходимо разобраться в том, что человек думает о мире, жизни, себе. Задача консультанта – совместное с клиентом обнаружение его субъективных принципов понимания мира. В качестве основных методов исследования проблем клиентов используются интервьюирование и тесты, направленные на выявление личностных конструктов. Внимательное слушание позволяет выделить некоторые ключевые слова, которые часто использует клиент. Эти языковые конструкции отражают систему его убеждений. Дж. Келли выделяет жесткие и свободные конструкции. Жесткие конструкции негибки, с их помощью клиент пытается объяснить все, что угодно. Свободные конструкции отражают ненаправленность мысли, чрезмерную абстрактность взглядов, отсутствие обязательности клиента. Одним из основных тестов, используемых при консультировании клиентов, является тест «хранилище», помогающий выявить конструкты, которыми пользуется клиент при оценке личности других людей. Это классический вариант теста, разработанный самим Дж. Келли. Вместе с тем, весьма продуктивными в работе с клиентами являются и различные его модификации, в частности методика «пирамиды» и «лестницы».

Бихевиористски ориентированный консультант для понимания проблем клиента предметом своего анализа сделает факты взаимодействия человека со средой. Он будет искать все факты, которые способны пролить свет на проблему клиента. Для этого будут проанализированы все основные сферы жизнедеятельности человека: его межличностные отношения (в семье, супружестве, социуме, на работе), карьера, финансы, здоровье, образование, сексуальные отношения, отдых, религиозные и моральные ценности, личные достижения, – выделены те сферы, в которых существует проблема, и те, которые не являются проблематичными. Последние будут служить источником позитивной мотивации для преодоления трудностей. Все факты, обнаруженные в проблемных областях, должны быть подвергнуты функциональному анализу. При этом консультанту важно уметь отделять объективные факты от неверифицируемых предположений, толкований и интерпретаций. Консультант-бихевиорист стремится описать поведение клиента таким образом, чтобы его можно было «увидеть» в реальности, чтобы это описание было максимально объективным. Методами сбора необходимой для понимания сути проблем клиента информации служит интервью, наблюдение за поведением клиента в ситуации интервью и в естественной обстановке, а также в моделируемых ситуациях, вопросники и данные самонаблюдения.

2.4 Особенности психодиагностики в процессе консультирования

2.4.1 Методы психодиагностики в консультировании

Для понимания возможностей психодиагностики имеет принципиальное значение то, какие методы использует психолог в своей работе – **тестовые или экспертные**. **Тестовые** методы предполагают использование тестов как относительно кратких стан-

дартизованных испытаний, позволяющих дать количественную и качественную оценку психологических особенностей человека.

В отличие от тестовых методов, *экспертные* (клинические) методы не предполагают стандартизации. Процедура их проведения и анализа задана не так жестко. Их результатом является качественная оценка психологических особенностей испытуемого.

При обсуждении информации, которая может затрагивать достаточно серьезные личностные проблемы и конфликты, уместно использовать *техники вопроса и «мягкой» конфронтации* (К.В. Ягнук). Вопрос дает возможность не представлять подобную информацию как непререкаемую истину, но скорее, как одну из возможностей. К примеру: «Результаты теста показывают, что Вы.... Что Вы по этому поводу думаете?».

При психодиагностическом обследовании достаточно часто выявляются противоречия, которые могут отражать реальные конфликты и проблемы в жизни испытуемого. Техника «мягкой» конфронтации позволяет представить имеющееся в результатах обследования противоречие без развернутой интерпретации, предоставив испытуемому возможность самостоятельно дать интерпретацию, или задуматься над проблемой, или же обесценить результаты, используя психологические защиты. В последнем случае, скорее всего, последующая интерпретация противоречия психологом нецелесообразна.

2.4.2 Возможности использования психодиагностики в процессе психологического консультирования

Основные задачи, которые может выполнять психодиагностика в процессе психотерапии и психологической коррекции, следующие.

1. Оценка уровня выраженности психологических проблем и нарушений. Эта задача наиболее актуальная в следующих ситуациях.

- а) *Определение необходимости психологической помощи.*
- б) *Определение формы помощи.*
- в) *Оценка эффективности психологической помощи.*

2. Получение содержательной информации. При решении данной задачи особенно велико как разнообразие используемых методов, так и разнообразие информации, которая может быть получена. Выбор методов и способов применения результатов определяется квалификацией психолога в психодиагностике, его теоретической ориентацией, а также особенностями конкретного клиента и стоящими задачами. С помощью психодиагностики могут быть выявлены:

- *Проблемы, имеющиеся у клиента,*
- *Возможные причины выявленных проблем.*
- *Конфликты и противоречия,*
- *«Уязвимые места»,*
- *Ресурсы клиента, на которые можно опереться в работе с ним.*

3. Психодиагностика как средство организации терапевтической коммуникации. Психодиагностические методики имеют психотерапевтический потенциал и могут использоваться для решения различных задач психологической помощи. Укажем некоторые из таких задач.

- а) *Структурирование начального контакта.*
- б) *Повышение доверия.*
- в) *Углубление представления клиента о себе, которое может происходить на разных этапах психодиагностического обследования.*
- г) *Создание и укрепление мотивации для психологической помощи.*

2.4.3 Рекомендации по результатам диагностики

Учитывая общность психологического консультирования и беседы по результатам психодиагностического обследования, можно выделить следующие желательные особенности рекомендаций.

- Рекомендации не должны носить характера директивы, а скорее предлагаться психологом как один из возможных вариантов поведения испытуемого/клиента.
- Рекомендации следует обсуждать в диалоге с испытуемым.
- Уместность рекомендации зависит от мотивации испытуемого, от его заинтересованности в результатах обследования и стремления к самоизменению.
- Уместность рекомендации возрастает, если психолог располагает информацией, которая неизвестна или не приходит в голову испытуемому.
- Если испытуемый ориентирован на получение рекомендаций, то желательно предоставить ему рекомендации, даже если психолог расценивает готовность клиента к их выполнению как низкую, с целью избежать выраженного разочарования и негативной оценки психодиагностического обследования в целом; в подобных случаях рекомендации следует формулировать в как можно более общем виде.
- Если есть такая возможность, беседу следует завершить, сообщив о том, что испытуемый может при желании вновь обратиться к психологу для повторного обсуждения результатов, частичного или полного повторения обследования или за психологической помощью. Эта возможность нередко оказывается востребованной.

Выделяются следующие *виды позитивных эффектов*, которые оказывает беседа по результатам диагностики:

- Повышение самооценки;
- Уменьшение одиночества и чувства изолированности;
- Увеличение надежд;
- Уменьшение симптоматики;
- Улучшение понимания себя;
- Увеличение мотивации к получению психологической помощи и к более активному участию в психотерапии, если она уже проводится.

2.5 Возрастно-психологическое консультирование

2.5.1 Проблемы и задачи возрастно-психологического консультирования

Необходимость возрастно-психологического консультирования вызвана тем, что в развитии детей даже при отсутствии патологических нарушений в рамках медико-биологических нормы имеется множество трудностей психологического плана, которые требуют своевременного обнаружения и коррекции. Критерием неблагоприятных реакций является несоответствие поведения ребенка предъявленным требованиям со стороны социально-культурного окружения, или несоответствие реального хода развития ребенка и оптимального, т.е. максимально достижимого в благоприятных условиях. В настоящее время консультируются не только дети с отклонениями в развитии, но и дети с собственно психологическими проблемами.

Общая задача возрастного консультирования – это контроль за ходом психического развития ребенка на основе представлений о нормативном содержании и периодизации этого процесса.

Конкретные *подзадачи*, которые выделяют в возрастном консультировании Г.В. Бурменская и соавторы, следующие:

- Во-первых, ориентация родителей, учителей в возрастных особенностях ребенка.

- Во-вторых, своевременное первичное выявление детей с различными отклонениями и нарушениями психического развития и направления их в медико-психологические комиссии.

- В-третьих, предупреждение вторичных психических осложнений у детей с ослабленным соматическим или нервно-психическим здоровьем – рекомендации им по психогигиене и психопрофилактике. Для понимания в дальнейшем специфики возрастного консультирования нельзя не сделать небольшого экскурса в область возрастной психологии.

Принципы возрастного-психологического консультирования включают этические, стратегические и тактические.

Важнейшими *этическими* принципами являются: принципы соблюдения и охраны интересов ребенка и уважения его личности; принципы добровольности и конфиденциальности обращения за консультацией, неразглашения информации; принцип компетентности и ответственности консультанта.

Стратегические принципы, определяющие цели и задачи консультирования и оказания помощи в преодолении психологических проблем и трудностей развития, составляют: **принцип нормативности развития** (сравнения индивидуальных вариантов развития с возрастной нормой) и **принцип системности психического развития**, обуславливающий необходимость установления системы причин трудностей и отклонений в развитии ребенка и разработки комплексной программы профилактических и коррекционных мероприятий.

Тактические принципы возрастного-психологического консультирования включают:

- принцип анализа подтекста, выявляющего истинные причины обращения за консультацией;
- принцип комплексности психологического обследования ребенка, позволяющий дать полную картину актуального психологического статуса ребенка, особенностей развития эмоционально-личностной и познавательной сфер;
- принцип стереоскопичности диагноза, задающий необходимость исследования особенностей понимания и переживания проблемных ситуаций всеми ее участниками;
- принцип реконструкции истории развития ребенка (Л.С. Выготский), требующий воссоздания индивидуального жизненного пути ребенка;
- принцип активного привлечения родителей и других значимых лиц в окружении ребенка к совместной выработке системы профилактических и коррекционно-развивающих мероприятий и их реализации.

2.5.2 Консультирование родителей по проблемам ребенка

Общая предпосылка успешного результата консультирования родителей – создание доверительных откровенных отношений с ними. Основы такого доверительного отношения:

- уважение;
- признание беспокойства по поводу ребенка;
- одобрение заинтересованности родителей в устранении трудностей ребенка.

Не рекомендуется:

- критиковать действия родителей;
- сомневаться в их педагогической компетентности.

Обратная связь родителям, облеченная в тактичную форму, возможна только на заключительных этапах.

В первых встречах любой намек на неодобрение действий родителей может вызвать у них сильные защитные реакции. В последующих встречах необходимо разъяснять родителям возможные цели и задачи консультирования. Консультанту необходимо провести коррекцию неадекватных ожиданий родителей перед началом консультирования:

1. Разъяснить сложность проблемы.
2. Рассказать о длительности консультационной работы.
3. Нивелировать ожидание на получение готового рецепта.
4. Провести адекватную ориентацию родителей в структуре консультационно-коррекционной работы.

5. Сформировать установку на совместный и разносторонний анализ проблемы ребенка.

6. Провести специальные разъяснения, если ребенка необходимо направить на консультацию к другим специалистам.

Психолог на всех этапах работы должен:

- 1) показывать заинтересованность в ребенке;
- 2) стремиться освобождать родителей от тяжелых чувств;
- 3) стимулировать их внимание к позитивным сторонам проблемы;
- 4) активизировать поиск решения.

Цель этой коррекционной работы психолога в начале консультирования родителей – предупреждение о возможных трудностях. Недопустимо, чтобы родители имели установку на «волшебное» разрешение трудностей, немедленный результат – это снизит их активность в решении проблемы. В то же время консультант не должен внушать неоправданных ожиданий, чтобы не было обманутых надежд.

Беседу полезно проводить одновременно с обоими родителями.

Во-первых, это дает более объективную разностороннюю информацию о представлениях их обоих о причинах трудностей ребенка, о средствах их разрешения. Во-вторых, родители должны почувствовать общую ответственность за судьбу ребенка, за те цели, которые они ставят перед ребенком, за будущее, на которое они ориентируют ребенка.

Сообщение конкретных данных психологического обследования родителям помогает преодолеть ошибочные представления о характере и степени трудностей ребенка. Консультанту вместе с родителями необходимо выработать реалистическое представление о трудностях ребенка, наметить и обсудить с ними специальную программу действий. В ходе консультирования психолог проявляет теплоту, понимание, уважение к родителям. Эффективность беседы с родителями оценивается по тому, могут ли родители более или менее уверенно действовать на основе тех сведений» рекомендаций, которые они получили от психолога. Возможно, по необходимости посещение ребенка психологом на дому.

После окончания консультирования родителям полезно иметь на руках психологическое заключение, написанное ясным, понятным языком, или самим записать выводы-рекомендации. Это позволяет им не раз вернуться к рекомендациям, обдумать, искать конкретные меры, проверять их на последующем поведении ребенка.

2.6 Семейное консультирование

2.6.1 Понятие и основные теории семейного консультирования

Семейное консультирование – целенаправленное психологическое воздействие на семью и ее членов с целью восстановления, оптимизации ее функционирования и со-

вершенствования отношений между ее членами, создания благоприятных внутрисемейных условий для развития семьи и ее членов.

Существует множество концепций семейного консультирования: от модификаций фрейдовской психоаналитической модели до позитивной семейной терапии Н. Пезешкиана. Однако в последнее время практики отдают предпочтение интегративным подходам, таким как системный и структурный.

Основоположники системного подхода (М. Боуэн, С. Минухин, В. Сатир, К. Витакер и другие) рассматривают семью не просто как объединение индивидуальностей, связанных узами родства, а как целостную систему, где никто не страдает в одиночку: семейные конфликты и кризисы оказывают деструктивное влияние на всех. Поскольку семья – это система, то не так важно, какой из ее элементов изменяется. На практике изменения в поведении любого из членов семьи влияют на нее и другие входящие в нее подсистемы (других членов семьи) и одновременно испытывают воздействие с их стороны.

Так, автор теории семейных систем М. Боуэн утверждает, что члены семьи не могут действовать независимо друг от друга, так как такое поведение приводит к внутрисемейной дисфункциональности. Он разработал восемь тесно связанных между собой концепций, среди которых концепции дифференцировки собственного Я, эмоциональных треугольников, семейных проекций и других. По его мнению, механизм внутрисемейных отношений аналогичен механизму функционирования всех других живых систем. Терапевты этой школы считают, что дифференцировка собственного Я в ходе сеансов семейной психотерапии ведет к успокоению семьи клиента, это способствует ответственному принятию решений и ослаблению симптомов семейной дисфункции. Роль консультанта в этой системе семейного консультирования приближается к позиции тренера: он обучает членов семьи дифференцироваться в семейном общении, осмысливать имеющиеся у них способы взаимодействия в семье и осваивать более продуктивные. При этом психологу предписывается не подходить к семье с готовыми рекомендациями, а вести совместный поиск.

Другой вариант работы с семьей, завоевавший широкую популярность в мире, – структурная семейная терапия С. Минухина.

В основе этого подхода лежат три аксиомы. Осуществляя психологическую помощь, необходимо принимать в расчет всю семью. Каждый из членов семьи должен рассматриваться как ее подсистема. Терапия семьи изменяет ее структуру и приводит к изменению поведения каждого из членов семейной системы.

Работая с семьей, психолог присоединяется к ней, в результате возникает терапевтическая система, делающая возможными семейные изменения. Семья предстает как дифференцированное целое, подсистемы которого – отдельные члены семьи или несколько ее членов. Каждая подсистема (родительская, супружеская, детская) имеет специфические функции и предъявляет к своим членам определенные требования. При этом для каждой подсистемы необходима определенная степень свободы и автономии. К примеру, для адаптации супругов друг к другу нужна определенная свобода от влияния детей и внесемейного окружения. Поэтому важное значение приобретает проблема границ между семейными подсистемами.

С. Минухин выделяет два типа нарушения границ: первый – их спутанность, нечеткость, размытость; второй – излишняя закрытость, приводящая к разобщенности членов семьи.

Роль психолога в системе С. Минухина понимается так: ему предписывается присоединиться к семье, на время как бы стать одним из ее членов.

С. Минухин выделяет семь категорий действий психолога по реструктурированию семьи: это актуализация семейных моделей взаимодействия; установление или

разметка границ; эскалация стресса; поручение заданий; использование симптомов; стимуляция определенного настроения; поддержка, обучение или руководство.

Не менее распространен еще один из вариантов системного подхода - стратегическая семейная терапия (Дж. Хейли, К. Маданес, П. Вацлавик, Л. Хоффман и другие), где основная работа терапевта направлена на формирование у членов семьи ответственности друг за друга.

Иногда в рамки стратегического направления включают и вариант системной семейной терапии, разработанный в миланской научной школе. Однако здесь в центре работы - выявление и преобразование тех бессознательных "правил игры", которые поддерживают семейное неблагополучие. "Семейные игры" основаны на ошибочном представлении членов семьи о том, что возможно осуществлять односторонний контроль над межличностными отношениями в семье, манипулируя другими членами семьи. Работа психолога сначала направлена на выявление тех реакций членов семьи, которые приводят к "зацеплениям", делающим семью нездоровой (диагностика), затем - на помощь в осмыслении этих зацеплений и выработку продуктивных способов взаимодействия.

Психоаналитический (Н.Аккерман, К.Сэджер и другие), когнитивно-поведенческий (Р.Дрейкурс, А.Эллис и другие) подходы в семейной терапии по сравнению с системным подходом более традиционны.

Анализ многочисленных теоретических построений и практики работы семейных консультантов породил яркую и удобную для повседневного употребления типологию, где все многочисленные системы работы с семьей (в зависимости от избранного психологом подхода к целям работы и понимания собственных функций) разбивают на три группы: "ведущие", "реагирующие" и "чистильщики".

"Ведущие" терапевты авторитарны. Стремясь создать здоровые отношения в семье, они воздействуют из позиции "супер-родителя", который лучше членов семьи знает, что для ее членов хорошо или плохо и активно действует. Это полностью избавляет клиентов от самостоятельных усилий, снимает с них ответственность. Справедливости ради отметим, что для человека или семьи, обратившихся за помощью в период глубокого кризиса, такое отношение на начальном этапе консультативного процесса является не только проблемным, но и единственно возможным, так как люди, только что пережившие жизненную катастрофу, нередко находятся в состоянии возрастной регрессии, когда возвращаются формы реагирования, свойственные испуганному беспомощному ребенку. В случае работы с такими клиентами (семьями или отдельными личностями) консультант сознательно принимает "родительскую позицию" и избирает стратегию дородительства, постепенно "дорастивая и довоспитывая", помогая поверить в свои силы, обрести точку опоры в себе, научиться продуктивно, взаимодействовать сначала с самим собой, а затем и с окружающими. Именно этот подход представлен в данном ранее описании структурной семейной терапии (С. Минухин).

"Реагирующие" семейные психотерапевты для того, чтобы добиться позитивных изменений в семье, стараются мобилизовать ее собственный внутренний потенциал развития. Они "включаются" в обстановку и атмосферу семьи, с которой проводится работа. Такую терапию удобно выполнять вдвоем: один из психологов дает втянуть себя в создавшуюся семейную ситуацию (при этом он чаще всего принимает на себя роль ребенка), второй выступает в роли наблюдателя и держится несколько более отстраненно (как бы вне семейной системы).

"Чистильщики систем" прежде всего, стремятся навести порядок в правилах, по которым живет семья. Консультант старается противодействовать неправильному поведению, заставить отказаться от незрелых и патологических форм поведения. Этот ме-

тод характерен для стратегической семейной терапии и системной семейной терапии миланской научной школы.

2.6.2 Принципы семейного консультирования

Основные принципы и правила семейного консультирования сводятся к следующим пунктам:

1. Установление контакта и присоединение консультанта к клиентам. Достигается с помощью соблюдения конструктивной дистанции, способствующей оптимальному общению, а также приёмов синхронизации мимики и дыхания консультанта и консультируемого, использования консультантом речевых форм, отражающих доминирующую репрезентативную систему того, кто сообщает о своей семейной проблеме.

2. Сбор информации о проблеме клиента с использованием приёмов метамоделирования (НЛП) и терапевтических метафор. Чтобы достичь этой цели, консультант может задавать уточняющие вопросы типа: "Какого результата Вы хотите достигнуть?", "Чего Вы хотите?", "Попробуйте сказать об этом без отрицательной частицы "нет", то есть словами, описывающими положительный результат".

3. Обсуждение психотерапевтического контракта, что является одной из важнейших задач семейного консультирования.

4. Далее происходит уточнение проблемы клиента, также определяются ресурсы семьи в целом и каждого её члена в отдельности.

5. Проведение собственно консультации.

6. "Экологическая проверка". Консультант предлагает членам семьи представить себя в сходной ситуации через 5-10 лет и исследовать своё состояние.

7. Приближаясь к завершению семейного консультирования, консультант предпринимает усилия по "страхованию" результатов.

8. Отсоединение.

2.6.3 Виды психологического консультирования семьи

1. Индивидуальное консультирование.

2. Консультирование супружеской пары.

3. Консультирование семьи. Консультируя семью, можно опираться на принципы групповой психотерапии. Именно поэтому семейное консультирование проходят те же стадии, как и консультирование или терапия других групп: стадию инициативы, во время которой принимается решение искать психологическую помощь и изменять отношения; тестирования, во время которой оценивается группа и ее члены; борьбы - устанавливаются роли в группе; формулирования задач - устанавливаются общие цели группы; борьбы за решение задачи - выбираются цели и способы их достижения; преодоления - когда группа осознает перемены; окончания - когда группа начинает выдвигать для себя другие задачи.

4. Групповое консультирование супружеских пар. Группу и супружеских пар обычно составляют три-пять пар. Такое консультирование меньше стоит, одна пара может делиться с другими своим опытом, можно организовать своеобразное соревнование: каждая пара быстрее и эффективнее решит проблемы. Но в таких группах труднее сориентировать супругов рассмотреть контекст своих проблем, искать применения общих принципов решения проблем в уникальном взаимодействии пары.

5. Групповое консультирование семей. Эта форма психологической помощи семье близка к консультированию супружеских пар, но здесь во встречах участвуют не толь-

ко супруги, но и остальные члены семьи, чаще всего - дети. В среднем в таких группах принимают участие 4-6 семей (15-20 человек). Так как участников группы много, часто ведущему помогает психотерапевт.

6. Консультирование семейных общностей. Данный вид консультирования обычно применяется совместно с другими формами помощи (педагогической, социальной и т.д.). Ее объект – большие группы семей и связанных с ними лиц. Такое консультирование обычно проводится тремя-шестью психологами, которые работают 50-100 консультируемыми. Консультирование семейных общностей обычно используется в работе с выделяющимися каким-нибудь образом группами семей (например, одинокие матери, семьи беженцев и т.д.).

Список использованной литературы:

1. Алёшина, Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. – Изд.2-е. – М.: Независимая фирма "Класс", 2004. – 208 с.
2. Бурменская, Т.В. Возрастно-психологическое консультирование. Проблемы психологического развития детей / Т.В. Бурменская, О.А. Карабанова, А.Г. Лидерс – М.: Издат. МГУ, 1990.
3. Карабанова, О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учебное пособие / О.А. Карабанова. – М.: Гардарики, 2004. – 320с.
4. Кашапов, М.М. Психологическое консультирование. Учебник и практикум / М.М. Кашапов. – М.: Юрайт, 2020. – 157 с.
5. Кочюнас, Р. Психологическое консультирование: [учеб. пособие]. – 10-е изд. / Р. Кочюнас. – М : Гаудеамус : Академический Проект, 2022. – 222 с.
6. Лысюк, Л.Г. Основы психологического консультирования: учеб. пособие / Л.Г. Лысюк. – Минск: Тесей, 2007. – 136 с.
7. Мэй, Р. Искусство психологического консультирования / Р. Мэй. – М.: Апрель Пресс, ЭКСМО ПРЕСС, 2001. – 256 с.
8. Немов, Р. С. Основы психологического консультирования : Учеб. для студ. вузов, обуч. по спец. "Психология" / Р. Мэй. – М. : Владос, 1999. – 528 с.
9. Посысов, Н.Н. Основы психологии семьи и семейного консультирования / Н.Н. Посысов. – М.: Книга по Требованию, 2012. – 328 с.
10. Степанова, Л. Г. Психологическое консультирование : учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования по специальности "Психология" / Л.Г. Степанова. – Минск : Вышэйшая школа, 2017. – 333, [2] с.

2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

2.1 Тематика семинарских занятий

Модуль 1. Введение в психологическое консультирование

Тема 1. Предмет и цели психологического консультирования. Основные понятия психологического консультирования.

История становления психологического консультирования. Сфера деятельности психолога-консультанта; функции психологического консультирования: психологическое просвещение, психологическая помощь, содействие личностному развитию человека, исследования в области психологического консультирования. Психодиагностика, психокоррекция, клиническая психология, психотерапия и психологическое консультирование; профессиональные сообщества психологов-консультантов и их задачи. Понятие о целях консультирования, общие и специфические цели консультирования. Цели консультанта и цели клиента.

Задание. Обсуждение содержания предмета и задач психологического консультирования

Задачи этапа:

- 1) расширение и закрепление знаний по проблеме определения предмета психологического консультирования;
- 2) развитие умения использования профессиональной терминологии при формулировании определений.

Форма работы: мини-группы по 3-4 человека, групповое обсуждение и презентация результатов работы.

Содержание задания. Каждой группе необходимо дать определение предмета и задач психологического консультирования с точки зрения разных направлений.

Время выполнения задания 10 минут.

После выполнения задания каждая группа представляет результаты своей работы. Групповая дискуссия

Тема 2. Принципы психологического консультирования.

Принцип системности, отказа от манипулирования, уважения личности клиента, безоценочности, конфиденциальности, ориентации на нормы и ценности клиента и др. Профессиональная этика психолога-консультанта. Этические аспекты взаимоотношений с коллегами и в процессе подготовки консультантов. Принцип добровольного и информированного согласия клиента.

Тема 3. Характеристика консультативных отношений.

Консультативные отношения как вид человеческих отношений. Специфика мотивов консультанта, понятие о продуктивных и непродуктивных мотивах консультативных отношений. Характеристика мотивов клиента. Инициативность и активность консультанта и клиента в построении консультативных отношений и зависимость этих характеристик от теоретической позиции консультанта. Эмпатия, уважение и искренность консультанта как основа доверия клиента. Когнитивные и эмоциональные аспекты эмпатии, развитие эмпатии у консультанта.

Тема 4. Профессиональная подготовка психолога-консультанта.

Понятие об общем профессиональном образовании психолога-консультанта. Общие требования, предъявляемые к психологическому консультированию и психологу-консультанту. Кодекс профессиональной этики практического психолога, его основные положения, применимые к работе психолога-консультанта. Специальные требования, предъявляемые к различным видам психологического консультирования. Профессиональная подготовка психолога-консультанта. Специальные знания и умения профессионально подготовленного психолога-консультанта, пути их получения. Учебные дисциплины, которые должен изучить психолог-консультант. Необходимость приобретения начинающим психологом-консультантом опыта практической работы. Основные аспекты профессиональной подготовки психолога-консультанта. Отличие работы психолога-консультанта от исследования ученого-психолога и от учебной деятельности преподавателя психологии. Основные направления повышения квалификации и совершенствования работы практикующего психолога-консультанта.

Тема 5. Личность консультанта как инструмент его профессиональной деятельности.

Адекватные и неадекватные мотивы профессиональной деятельности. Необходимость развития самосознания консультанта. Значимые личностные качества консультанта: доброжелательность, альтруизм, уверенность, ответственность, толерантность к неопределенности, уважительное отношение к людям, оптимизм, деликатность, эмоциональная отзывчивость и др. Мировоззрение и ценности консультанта и их влияние на профессиональную деятельность. Концепция человека и ее связь с теорией консультанта и методами оказания помощи. Личные проблемы консультанта, снижающие качество консультирования. Синдром профессионального выгорания.

Тема 6. Основные теоретические направления психологического консультирования.

Поведенческий подход в психологическом консультировании. Когнитивный подход в психологическом консультировании. Психодинамический подход в психологическом консультировании. Экзистенциальный подход в психологическом консультировании. Клиент-центрированный подход в психологическом консультировании.

Тема 7. Психологическая консультация как организационная структура.

Требования к интерьеру и помещению консультационного центра. Общие вопросы организации работы психологической консультации. Режим работы психологической консультации. Соотношение затрат времени на психологическое консультирование и другие виды работ. Режим индивидуальной работы психолога-консультанта. Распределение обязанностей между работниками психологической консультации. Психологическая совместимость работников психологической консультации. Взаимодействие психолога-консультанта с другими специалистами – консультантами в разных областях. Взаимодействие психолога со специалистами смежных профессий (педагоги, врачи, социальные работники, представители правоохранительных органов).

Модуль 2. Процесс психологического консультирования

Тема 8. Этапы психологического консультирования.

Специфика подготовки консультанта к проведению сессии. Примерная структура регистрационного журнала. Эклектическая модель. Четырехступенчатая модель кристаллизации проблем. Мультимодальная модель психологического консультирования. Пятишаговая модель принятия решений. Первый, подготовительный, этап психологического консультирования, его особенности. Специфика второго, настроющего, этапа психологического консультирования. Третий, диагностический, этап психологического консультирования. Четвертый, заключительный, этап психологического консультирования. Пятый, контрольный, этап психологического консультирования. Время, необходимое для проведения каждого из этапов консультирования.

Тема 9. Процедуры и техники психологического консультирования.

Определение процедуры и техники в психологическом консультировании. Организация процесса консультирования. Наблюдение. Беседа как основной метод консультирования, ее предмет и структура. Директивный и не директивный стили беседы. Приемы активного слушания и их функции, навыки внимания. Техника наблюдения за клиентом и ее обусловленность целями консультирования. Техники «психологической поддержки клиента», «насыщение паузы», «усиление ситуации», «конкретизация ожидаемого результата», «укрепление уверенности клиента» и др.

Тема 10. Оценка проблем клиентов.

Понятие об оценивании проблем. Систематизация проблем, с которыми клиенты обращаются к психологу, как средство для постановки психологического диагноза. Культурная и мировоззренческая обусловленность психологических проблем. Необходимость знаний о нормативном функционировании человека в разных сферах жизнедеятельности. Теория личности как средство сбора фактов и анализа сути психологической проблемы. Понимание проблемы самим клиентом, ее динамика и цели клиента.

Тема 11. Особенности психодиагностики в процессе консультирования.

Основные методы психодиагностики. Специфика применения тестов в рамках психологического консультирования. Критерии подбора тестового материала. Регулярность диагностических срезов. Алгоритм диагностических процедур в процессе психологического консультирования в соответствии с запросом и проблемой клиента.

Тема 12. Возрастно-психологическое консультирование.

Проблемы и ее задачи возрастно-психологического консультирования. Психология развития как теоретическая основа возрастно-психологического консультирования. Виды и формы консультирования. Особенности консультирования в различные периоды.

Тема 13. Семейное консультирование.

Правила семейного консультирования. Установление контакта. Сбор информации о проблеме. Обсуждение контракта. Уточнение проблемы клиента и определение ресурса каждого члена семьи в отдельности и семьи в целом. Проведение собственно консультации. Экологическая проверка. «Страхование результата». «Отсоединение».

2.2 Задания для лабораторных занятий

Задание 1

Выполнение заданий, указанных после описания запроса клиента.

Запрос:

Анастасия, 33 года, обратилась с жалобой на раздражительность, нарушение сна, «тяжелые» подъемы по утрам. Последние несколько месяцев ее преследует чувство усталости в течение всего дня, постоянные мысли об отдыхе. «Я с нетерпением жду окончания рабочего дня, чтобы поскорее прийти домой и завалиться в кровать», - говорит девушка. Последней каплей, ставшей причиной обращения девушки к психологу, послужили начавшиеся ссоры с близкими, вспышки гнева «по пустякам».

Девушка работает продавцом-консультантом в отделе косметики. Рабочая смена длится с 9.00 и до 20:00 часов, график «2 через 2». Часто работает без выходных, так как ее некому заменить. Отдел косметики находится в оживленном торговом центре. «На прежнем месте работы все было по-другому, – жалуется Анастасия, – не больше 10-ти покупателей за день, я даже могла спокойно отлучаться с рабочего места, не опасаясь, что кого-то не обслужу, а здесь – только каждые полчаса по 10-15 человек. И каждому клиенту нужно улыбаться и говорить приветственные слова, ни в коем случае не оставлять его наедине, пока он принимает решение о покупке. Задача продавца – предложить, как можно большее число вариантов, наилучшим образом удовлетворявших его запросу. Самое неприятное – несмотря на то, что я старалась выглядеть компетентной, далеко не каждый приобретал товар». Впоследствии, резюмируя свое состояние, Анастасия призналась, что работа с людьми с какого-то момента перестала ей нравиться, доставлять былое удовольствие, что, в свою очередь, отразилось на качестве ее выполнения.

Выполните следующие задания:

1. Опишите проблему, с которой столкнулся клиент;
2. Укажите возможные причины возникновения проблемы;
3. Укажите симптомы, отражающие особенности проявления данной проблемы:
 - физические проявления;
 - социально-поведенческие признаки;
 - психоэмоциональные признаки.
4. Предположите возможные варианты решения проблемы (психологическое сопровождение).
5. Укажите возможные направления психопрофилактики.

ОБРАЗЕЦ ВЫПОЛНЕНИЯ

1. Проблема эмоционального выгорания.

Эмоциональное (психическое) выгорание – процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения уровнем работы.

2. Причины эмоционального выгорания

- напряженный ритм работы;
- недостаточное поощрение труда (материальное и психологическое);
- частая незаслуженная критика;
- неясная постановка задач;
- чувство недооцененности или ненужности.

3. Симптомы эмоционального выгорания:

Физические проявления:

- неспособность к релаксации в свободное время;
- бессонница;
- чувство усталости в течении дня

Социально-поведенческие признаки:

- стремление к изоляции, сведение общения с другими людьми к минимуму;
- желание обвинить окружающих в собственных бедах;
- проявление злобы и зависти;
- жалобы на жизнь и на то, что приходится работать «круглосуточно»;

Психоэмоциональные признаки:

- безразличие к происходящим вокруг событиям;
- неверие в свои силы;
- крушение личных идеалов;
- потеря профессиональной мотивации;
- вспыльчивость и недовольство близкими людьми;
- постоянное плохое настроение.

4. Направления решения проблемы. Коррекционная работа в связи с особенностями синдрома

Предпосылки	Проявление	Сфера	Профилактики	Преодоление
Хронические заболевания	Обострение хронических заболеваний	Психосоматика	Информированность, своевременное лечение; режим дня и отдыха; физическая активность	Остановление деятельности
Трудоголизм	Неудовлетворенность своей деятельностью; снижение эффективности; избегание деятельности (опаздываем, отменяем, переносим, совершенно вроде случайно)	Деятельность	Разнообразие деятельности: учеба, работа, творчество, спорт, хобби; снижение интенсивности	Смена деятельности, отстранение; занятие тем, что нравится
Негативное селективное (любое явление интерпретируется с точки зрения негативных последствий); высокая эмоциональность	Повышенная тревожность (вплоть до паники – «я боюсь, не могу справиться»), раздражительность до вспышек гнева, ярости; неудовлетворенность деятельностью	Эмоции	Развитие позитивного мышления (мы сами выбираем как мы мыслим); организация позитивного опыта, который радует (движение, выработка эндорфинов – положительный отдых, связанный с искусством, спортом)	Анализ и выработка цельного восприятия жизни, ограничение во времени
Перфекционизм	Снижение функций: забывчивость, невнимательность, рассеянность, не воспринимает информацию	Познавательные процессы	Реализм в постановке целей (цель минимум, цель-максимум) способность к положительной оценке	Сменить угол зрения, направленность, заинтересоваться новым; снизить уровень требовательности
Жесткость или мягкость границ	Уязвимость, меланхоличность	Общение	Регулярное обсуждение опыта, рефлексия, супервизия	Обращение за помощью к тем людям, кто может послушать, выход из изоляции

5. Психопрофилактика синдрома эмоционального выгорания

Физическая профилактика эмоционального выгорания:

- диетическое питание, с минимальным количеством жиров, но включающее витамины, растительную клетчатку и минералы;
- занятия физкультурой или, как минимум, прогулки на свежем воздухе;
- полноценный сон не менее восьми часов;
- соблюдение режима дня.

Психологическая профилактика синдрома эмоционального выгорания:

- обязательный выходной раз в неделю, в течение которого делать только то, что хочется;
- «очищение» головы от беспокоящих мыслей или проблем путем анализа (на бумаге или в беседе с внимательным слушателем);
- расстановка приоритетов (в первую очередь выполнять действительно важные дела, а остальные – по мере успеваемости);
- медитации и аутотренинги;
- ароматерапия

ВЫПОЛНИТЕ ЗАДАНИЕ В ЛОГИКЕ ПРИВЕДЕННОГО ОБРАЗЦА

Группа делится на 3 подгруппы. Всем группам предлагается описание одной ситуации. Каждая подгруппа рассматривает ситуацию с точки зрения одного из направлений: психоанализ З.Фрейда, человеко-центрированный подход К.Роджерса, транзактный анализ.

Полина родилась слабой, и ее выхаживали. Мать испытывала чувство вины за то, что ребенок болен. Впервые же месяцы жизни Полины мать бросает работу и занимается ребенком. Муж уходит из семьи. На уроки в первый класс мать носит Полину в одежде. К подростковому возрасту девочка окрепла, занялась спортом. Успешно окончила институт. Мать не вернулась к прежней работе, не смогла адаптироваться, занималась неквалифицированным трудом, хотя имела высшее образование. Со временем мать все чаще озвучивала свои чувства: «Если бы не ты, то я бы сделала карьеру, муж не ушел бы. И Полина активно отрабатывает грех своего существования — она занимается только матерью. У Полины нет семьи, детей, интересной работы, друзей, любимого мужчины. У нее есть только престарелая мать, которая давно не только не работает, но и ничего не делает по дому. Она «болеет». Врачи в поликлинике не находят у 50-летней женщины никаких болезней и ставят какие-то пустяковые диагнозы... «Ты к психотерапевту? Лучше бы на эти деньги купила бы маме новое лекарство», — говорит мать дочери, которая решила начать психотерапию. Полина теперь худая, изможденная женщина, безразличная, не живая.

Задание 2

Работа с техникой «Я-высказывание».

Что я получаю, применяя технику «Я – высказывание»?

- Во-первых, я понимаю себя глубже. Какие действия других людей вызывают во мне конкретные чувства. Как я реагирую на то или иное событие.

▪ Во-вторых, я понимаю и выражаю свои чувства – а чувства – это международный язык общения, который понятен всем.

▪ В-третьих, я сообщаю о том, что я ожидаю от общения и каким желаю, чтобы оно было. И мой партнёр по общению не вынужден ломать голову догадками, и может дать мне то, в чём я нуждаюсь, если у него это есть. И в этом общении, где нас двое, 100% ответственности за диалог, наши отношения – делятся поровну между нами. Мои 50% – сообщить о своём внутреннем мире. Его 50% ответственности – его действия.

▪ В-четвёртых, получая то, что я хочу, удовлетворяя свои потребности, я чувствую себя довольной, спокойной и радостной. Счастливой. Ведь я живу в гармонии со своим внутренним «Я» и с окружающими. Я умею выстраивать общение (коммуникации).

Как применять технику «Я – высказывание»?

1. **Факт.** Мы отталкиваемся от факта, от того, что происходит в реальной жизни, а не в наших фантазиях. Факт такой – муж сидит за компьютером.

2. **Чувства.** Это самое простое и лёгкое, что можно понять про себя. Я чувствую себя плохо. Желательно расшифровать это «плохо»: я чувствую обиду, недовольство, возмущение, горечь и пр... – когда я называю свои чувства мне становится понятнее, что происходит со мной.

3. **Мысли.** Обязательно чувства связаны с мыслями. Когда я переживаю чувства, перечисленные выше, я думаю, что муж меня не любит, что я ему безразлична...(и, кстати – это далеко не факт!)

4. **Желание.** Я хочу, чтобы он посидел со мной 10 минут и поговорил. Я хочу чтобы он обнял меня – я хочу прикосновений. Этот пункт также помогает мне понять какого именно контакта я хочу от мужа – ведь он может проявить внимание тем, что даст пачку банкнот, но банкноты не передадут мне чувство человеческого тепла.

5. **Намерение.** Моё намерение – это моя ответственность в этой ситуации за мои чувства, мысли и действия. Я могу переложить ответственность на мужа и ждать от него внимания до конца своих дней и также упрекать его в бесчувственности. А могу принять ответственность на себя и сообщить мужу о том, что я нуждаюсь в общении с ним и пр. Моё намерение – это сообщить мужу о моем желании получить его внимание.

Выгоды от использования техники "Я-высказываний"

Тот, кто освоил технику "Я-высказываний", получает следующие возможности:

- прямо заявлять о собственных интересах как в деловых отношениях, так и в личных;
- понижать уровень своего эмоционального напряжения;
- вести себя более уверенно, естественно, задавать нужный характер общения;
- противостоять давлению и манипуляциям;
- сохранять чувство собственного достоинства;
- поставить партнера в ситуацию ответственного выбора;
- конструктивно вести себя в случае противоречий и конфликтов.

Важно! Начав применять технику "Я-высказываний" не перестарайтесь. Она предназначена для очень эмоциональных ситуаций, для моментов разногласий. Если вы будете пытаться применять ее в любых контактах с близкими, то ваша речь потеряет живость, станет шаблонной, а вас начнут принимать за очень ранимого человека.

Далее участникам группы предлагается сформулировать «Я-высказывание» как реакцию на предлагаемые ведущим ситуации. Например:

1) коллега «перехватила» работу, о которой у вас была предварительная договоренность с руководством, на которую вы рассчитывали как на дополнительный заработок;

2) вы узнали, что ваш 14-летний сын пропустил целую неделю занятий с репетитором, которому вы платите достаточно большие деньги;

3) ваш сын разбил любимую семейную чашку;

4) ваша дочь пришла домой значительно позже, чем обещала; до ее прихода вы успели обзвонить друзей, позвонили в больницы, морг;

5) сосед по парте во время теста заглядывает к вам в листок и тем самым навлекает на вас неприятности;

6) подруга взяла у вас конспект и не вернула в условленное время;

7) лучшая подруга показала ваш дневник вашему другу.

В обсуждении важно проанализировать различия между «Ты-высказыванием» и «Я-высказыванием», между проявлением чувств, мыслей и оценок

3. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

3.1 Вопросы к экзамену

1. Психологическое консультирование: понятие и предмет.
2. История становления психологического консультирования.
3. Цели и задачи психологического консультирования.
4. Сферы деятельности психолога-консультанта. Функции психологического консультирования.
5. Принципы консультирования.
6. Различия между психологическим консультированием и психотерапией.
7. Методологические основы психологического консультирования.
8. Консультативные отношения как вид человеческих отношений.
9. Консультативный контакт.
10. Специфика мотивов консультанта. Характеристика мотивов клиента.
11. Эмпатия, уважение и искренность консультанта как основа доверия клиента.
12. Компоненты профессиональной подготовки психолога-консультанта.
13. Базовая профессиональная подготовка психолога-консультанта.
14. Повышение профессиональной квалификации психолога-консультанта.
15. Мировоззрение и ценности консультанта.
16. Значимые личностные качества консультанта.
17. Синдром профессионального выгорания.
18. Личные проблемы консультанта, снижающие качество консультирования.
19. Поведенческий подход в психологическом консультировании
20. Когнитивный подход в психологическом консультировании
21. Психодинамический подход в психологическом консультировании
22. Экзистенциальный подход в психологическом консультировании
23. Клиент-центрированный подход в психологическом консультировании
24. Требования к интерьеру и помещению консультативного центра.
25. Взаимодействие психолога-консультанта с другими специалистами – консультантами в разных областях.
26. Модели процесса консультирования: эклектическая модель; четырехступенчатая модель кристаллизации проблем.
27. Модели процесса консультирования: пятишаговая модель принятия решений; мультимодальная модель психологического консультирования.
28. Виды и формы консультирования.
29. Беседа как основной метод психологического консультирования.
30. Техника наблюдения за клиентом и ее обусловленность целями консультирования.
31. Процедуры психологического консультирования. Понятие о технике и технических приемах психологического консультирования.
32. Приемы, помогающие психологу-консультанту снять излишнюю напряженность у клиента в начале разговора с ним. Приемы активного слушания.
33. Техники «перефразирование», «отражение чувств клиента», «присоединение чувства к содержанию», «прояснение проблемной ситуации», «конкретизация ожидаемого результата» в психологическом консультировании.
34. Психологическая консультация как организационная структура
35. Понятие об оценивании проблем. Систематизация проблем, с которыми клиенты обращаются к психологу.
36. Психодиагностика в практике психологического консультирования. Методы психодиагностики в консультировании.

37. Возможности использования психодиагностики в процессе психологического консультирования
38. Рекомендации по результатам диагностики.
39. Психологическое семейное консультирование. Понятие и основные теории семейного консультирования.
40. Правила и принципы семейного консультирования.
41. Проблемы и задачи возрастно-психологического консультирования.
42. Особенности консультирования в различные периоды детства и подросткового возраста.
43. Консультирование родителей по проблемам ребенка.
44. Тактика проведения консультации с эмоционально неустойчивыми людьми
45. Проведение консультации с самоуверенными людьми
46. Проведение консультации с людьми, обнаруживающими дефицит дружеского или родственного общения.
47. Работа психолога-консультанта с психологическими защитами клиента.
48. Особенности консультативной работы с группой.
49. Типы поведения в группе. Стили руководства группой. Сущность группового процесса.
50. Понятие о результативности психологического консультирования. Факторы, влияющие на успешность консультативного процесса.

4. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

4.1 Список литературы

Основная литература

1. Залевский, Г.В. Психологическая супервизия : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по гуманитарным направлениям / Г.В. Залевский. – 2-е изд. – Москва: Юрайт, 2024. – 175 с.
2. Смолова, Л.В. Психологическое консультирование : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по гуманитарным направлениям / Л.В. Смолова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 355 с.
3. Шапошникова, Т.Е. Основы психоконсультирования и психокоррекции : учебник и практикум для вузов / Т.Е. Шапошникова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 146 с.

Дополнительная литература

1. Джига, Н.Д. Консультативная психология: теория и практика: монография / Н.Д. Джига; Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Барановичский государственный университет". – Барановичи: БарГУ, 2019. – 198 с.
2. Кашапов, М.М. Психологическое консультирование. Учебник и практикум / М.М. Кашапов. – М.: Юрайт, 2020. – 157 с.
3. Кочюнас, Р. Психологическое консультирование: [учеб. пособие] / Р. Кочюнас. – 10-е изд. – М : Гаудеамус : Академический Проект, 2022. – 222 с.
4. Меновщиков, В.Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями : [учебно-метод. пособие] / В.Ю. Меновщиков. – Изд. 2-е, стер. – Москва : Смысл, 2005. – 182 с.
5. Немов, Р.С. Основы психологического консультирования : Учеб. для студ. вузов, обуч. по спец. "Психология" / Р.С. Немов. – М. : Владос, 1999. – 528 с.
6. Психологическое консультирование : метод. рекомендации для слушателей ИПК и ПРРС и студ. стационара, обуч. по спец. "Практическая психология" / сост. Л.Г. Лысюк ; УО "Брестский гос. ун-т им. А.С. Пушкина", Ин-т повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов, Кафедра гуманитарно-пед. дисциплин. – Брест : Изд-во УО "БрГУ им. А.С. Пушкина", 2004. – 22 с.
7. Психологическое консультирование : хрестоматия / [сост.: Е.Н. Колодич, А.А. Жданович]. – Минск : Бестпринт, 2003. – 483 с.
8. Райгородский Д.Я. Психологическое консультирование. Практическое руководство. – М.: Бахрах-М, 2020. – 824 с.
9. Румянцева, Т.В. Психологическое консультирование: диагностика отношений в паре : учебное пособие / Т.В. Румянцева. – Санкт-Петербург : Речь, 2006. – 170 с.
10. Справочник практического психолога. Психотерапия / [сост. С.Л. Соловьева]. – Санкт-Петербург : Сова, 2007.
11. Степанова, Л.Г. Психологическое консультирование : учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования по специальности "Психология" / Л.Г. Степанова. – Минск : Вышэйшая школа, 2017. – 333 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Навыки консультирования

Наше понимание сути консультирования определяет основные задачи консультанта: стараться наиболее глубоко понять другого человека, создать безопасное пространство, в котором клиент мог бы выразить себя наиболее полно, понять себя, осознать, в чем он нуждается, что мешает ему жить в согласии с самим собой, и определить, как, находясь в своей актуальной жизненной ситуации, он может позаботиться о себе.

Основной инструмент для реализации этих задач – слушание. Казалось бы, это задача очень простая, все мы делаем это постоянно в обычной жизни, и непонятно, чему здесь учиться. На самом деле, в обычной беседе мы в лучшем случае делим коммуникативное пространство пополам, а чаще всего – стремимся отвоевать большую часть для себя. «Наши советы, реакции, поощрения, разуверения и прочие комментарии, продиктованные самыми добрыми намерениями, на самом деле не дают партнеру возможность почувствовать себя по-настоящему понятым. <...> Людям очень трудно потесниться самим в коммуникативном пространстве настолько, чтобы действительно слышать другого человека».

Терапевтическое слушание – это обеспеченное всей полнотой внимания консультанта вслушивание, это слышание одновременно целого спектра сообщений:

- относительно содержания ситуации клиента, выраженного с помощью слов и невербальных проявлений (интонаций, поз, жестов, мимики). При этом вербальные и невербальные сообщения могут противоречить друг другу. Например, человек говорит: «Да» и отрицательно качает головой;

- по поводу отношения человека к тому, о чем он говорит.

Например, клиент говорит вяло, глядя в пол: «Я смелый», то есть либо не верит в это, либо ему не нравится это качество в себе;

- относительно чувств клиента в ситуации «здесь и сейчас», во взаимодействии с терапевтом. Например, слова клиента «У вас холодно» могут быть сообщением о том, что он пока не чувствует себя комфортно в кабинете. Портфель или сумка, которую клиент в течение всей сессии держит на коленях, могут быть способом сообщить консультанту о том, что он не чувствует себя безопасно.

Кроме слов и невербальных проявлений клиента у консультанта есть еще один источник знания о клиенте – это его, консультанта, собственные переживания.

Такое слушание нужно осваивать специально. Базовые навыки консультирования – это навыки активного слушания.

В своей статье о слушании Ю. Гендлин дает несколько очень простых и конкретных рекомендаций по использованию навыков активного (по Ю. Гендлину «абсолютного») слушания.

Как понять, что вы все делаете правильно

«Вы узнаете об этом, если в работе с вами клиенту удастся продвинуться в понимании своей проблемы. Даже в том случае, когда он говорит: «Нет, это не совсем так,

это скорее...», – и после этого идет глубже и внимательнее прислушивается к своим переживаниям, значит, вы все сделали правильно. Возможно, ваши слова были не совсем точны, или же они показались не совсем точными клиенту, хотя и были достаточно близки к тому, что он сам произнес минуту назад. Главное – они помогли ему продвинуться дальше в видении проблемы и, значит, достигли желаемого результата. Отрадите то, что он скажет вам на этом, новом, уровне понимания, и, таким образом, сделайте еще один шаг вперед.

В другом случае клиент может просто сидеть и ничего не говорить, довольный тем, что вы правильно его понимаете. А может быть, вы увидите, что все идет в верном направлении, по тому, как он с облегчением выдыхает, расслабляется, сбрасывает напряжение, когда все его тело как бы сообщает: «Да, это именно так». Во время сессии таких моментов может быть несколько, и каждый раз после них клиенту удастся сделать еще один шаг вперед или вглубь.

Найти подтверждение тому, что вы все делаете правильно, можно и по менее заметным признакам облегчения, которое наступает у человека, который видит, что его услышали. Каждый знает, как это бывает, когда ты долго пытаешься что-то сообщить, и наконец тебе это удастся. Возникает что-то вроде освобождения: тебе не надо больше это говорить. Когда клиент только обозначает проблему, затрагивает какой-то вопрос, делает первый на него намек, возникает определенное напряжение, как будто человек затаил дыхание. Это ощущение сохраняется некоторое время, пока не будет сказано самого главного и пока консультант не поймет и не отреагирует на сказанное. Тогда напряжение спадает, клиент облегченно выдыхает. Его тело как бы освобождается от необходимости удерживать данную проблему, и в нем открывается пространство для рождения чего-то нового. В такие моменты нередко наступает пауза. Бывает, что она длится довольно долго – минуту, а то и больше, и консультанту необходимо научиться принимать это молчание, этот внутренний покой, чтобы не вспугнуть того, что может в нем родиться».

Как понять, что вы делаете что-то не так, и что можно предпринять по этому поводу

«Если клиент на разные лады повторяет практически одно и то же, это значит, что он чувствует, что вы его еще не поняли. Постарайтесь понять, чем отличается ваше отражение от того, что говорит он. Если вам не удастся найти отличий, повторите свое отражение, но добавьте к нему: «Но это, повидимому, не все или в этом есть какая-то неточность?»

Иногда, в тот момент, когда вы отражаете сказанное клиентом, на его лице появляется напряжение или растерянность – он пытается понять то, что вы ему говорите. Это значит, что вы делаете что-то не так – добавляете что-то лишнее или что-то упускаете. Как только вы это заметили, остановитесь и попросите клиента повторить сказанное еще раз.

В тех случаях, когда клиент меняет тему разговора (особенно если он переходит на обсуждение чего-то менее значимого или менее личного), это может означать, что он отказался от попыток донести до вас то, что хотел. Вы можете перебить его и сказать что-то вроде: «Я все еще стараюсь понять то, о чем вы только что говорили... Я вижу, что мне это пока не удалось, но я бы очень хотел попытаться еще». Затем повторите ту часть, в которой вы уверены, и попросите клиента продолжить с этого места».

Перефразирование

Перефразирование – это повторение своими словами содержания высказывания клиента. Содержание включает в себя как факты ситуации, так и чувства клиента.

Цели перефразирования 1. Используя перефразирование, вы можете показать клиенту, что слышите и понимаете его слова. 2. Если, перефразируя содержание, вы проявите недопонимание, у клиента будет возможность вас поправить. 3. Выслушивание своей истории, пересказанной другим человеком, может помочь клиенту прояснить собственные мысли и чувства. Это похоже на перечитывание какой-то фразы из книги. 4. Перефразирование может побудить человека более подробно раскрыть ситуацию или свое отношение к ней. 5. Когда клиент находится в состоянии эмоционального возбуждения, он зачастую говорит спутанно, и перефразирование может помочь и ему, и вам установить приоритеты – на какие события и проблемы нужно прежде всего направить внимание.

Принципы перефразирования 1. Перефразирование должно быть кратким. 2. Перефразирование должно ограничиваться теми вещами, которые, с вашей точки зрения, являются существенными. 3. При кризисной интервенции перефразирование должно по возможности концентрироваться на том содержании, которое актуально для клиента в данный момент.

Использование вводных слов Как при перефразировании, так и при отражении чувств (см. далее в этой главе) важно начинать свое высказывание со слов: «Мне показалось, что...», «У меня возникло предположение...», «Я услышал это так ...», «Вы хотите сказать, что...», «Иными словами...», «Насколько я понял...», «Похоже на то, что...». Репертуар этих вводных слов может быть разнообразен, и со временем у каждого консультанта формируются свои индивидуальные предпочтения. Важно, чтобы эти слова отвечали одной цели – подчеркнуть, что вы не изрекаете объективную истину, а лишь высказываете свое субъективное мнение, которое клиент может принять, уточнить или отвергнуть. Таким образом, сама конструкция фразы приглашает клиента к исследованию его внутреннего мира, а не звучит как диагноз «специалиста».

Пример использования перефразирования

К л и е н т : Мне кажется, я в последнее время очень изменилась. Раньше я была веселая, у меня было много друзей. Люди ко мне тянулись, все получалось само собой. Сейчас я как будто в состоянии ступора. Мне стало тяжело общаться, тяжело слушать людей. Я продумываю заранее, что мне сказать, получается искусственно, люди это чувствуют. Меня стали меньше приглашать в компании, мне кажется, со мной избегают общаться.

К о н с у л ь т а н т : Я поняла так, что в последнее время вам кажется, что у вас изменилось состояние, вам трудно сосредоточиться на том, что вам говорят, пропала естественность в общении.

К л и е н т : Да, трудно сосредоточиться. То же самое происходит на работе. Я гораздо дольше все делаю, забываю важные вещи. Раньше меня всегда звали, когда были трудные, капризные клиенты. Я со всеми ладила, они меня даже не раздражали, у меня все легко получалось. С ребенком тоже начались проблемы.

К о н с у л ь т а н т : Можно сказать, что эти изменения вы чувствуете в разных сферах своей жизни – и на работе, и в общении с ребенком.

Отражение чувств клиента

Отражение чувств – это обозначение переживаний клиента, о которых он прямо не говорит, но которые вы можете в нем предположить, исходя из его невербальных проявлений (поза, жесты, мимика, тон голоса), а также из особенностей его ситуации.

Цели отражения чувств 1. Помочь клиенту идентифицировать свои чувства и побудить его больше говорить о своих переживаниях в связи с проблемой. 2. Помочь клиенту вентилировать свои чувства и таким образом снизить уровень напряжения. 3. Показать клиенту, что вы понимаете и принимаете его чувства, что позволит улучшить качество контакта.

Принципы отражения чувств 1. Подбирайте для обозначения чувства клиента слово, которое соответствовало бы *интенсивности* его переживания. Если вы будете называть «ярость» «недовольством», а «отчаянье» «огорчением», то есть будете часто использовать мягкие определения для обозначения сильных чувств, отражение чувств не достигнет своей цели. В попытках быть услышанным напряжение клиента может возрасти, а не снизиться. С другой стороны, неадекватное отражение интенсивности переживаний может стать для клиента скрытым сообщением о том, что сильным чувствам здесь не место и что ему не позволено быть таким, какой он есть. В результате качество контакта может ухудшиться и клиент может закрыться.

2. Старайтесь сосредоточиться на актуальных чувствах клиента.

3. Отражая чувство, старайтесь говорить просто и коротко, по возможности говоря об одном чувстве в каждый момент времени. Краткость увеличивает ясность и сводит к минимуму возможность интерпретаций. В фокусе внимания остается клиент.

4. Позитивные формулировки более эффективны, чем негативные («Вы чувствуете себя оскорбленным» вместо «Вы не чувствуете себя счастливым»). 5. Сомнение в том, что вы способны дать точное отражение, может помешать вам. Давайте ваше отражение уверенно. Клиент может принять его, уточнить или опровергнуть. Чрезмерная озабоченность поисками наиболее точного слова может привести к смещению фокуса с рассказа клиента на вашу собственную тревогу.

Пример использования отражения чувств

К л и е н т : Он не имел права так со мной поступать! Разве он знает мою жизнь?! Как он мог так со мной поступить!

К о н с у л ь т а н т : То есть вы чувствуете гнев и возмущение...

К л и е н т : Конечно, потому что это несправедливо! Я всю дорогу шла от него и плакала.

К о н с у л ь т а н т : Я услышала, что вы чувствовали обиду и бессилие.

К л и е н т : Да, он растоптал меня, а я ничего не могу, он сидит довольный.

К о н с у л ь т а н т : Было так больно, что хотелось его как-то наказать.

Присоединение чувства к содержанию

Это вербальный навык, объединяющий отражение чувств с перефразированием содержания. Этот процесс помогает прояснить чувства и связать их с вызвавшими их событиями, за счет чего уменьшается ощущение хаоса, и проясняются объекты работы.

Пример использования присоединения чувства к содержанию

К л и е н т : Когда мы поженились, он сказал, что не хочет детей. Я говорю: «Да это как же!», настаивала. Ну с первым ребенком он смирился, сказал: «Вот ты хочешь, пусть тебе будет». А потом когда я Костю кормила, поздно поняла, что снова забеременею. Ему говорю, что вот так, мол, и так, что делать будем?.. А он разозлился: «Это твои проблемы». Представляете? Как это, мои проблемы, ребенок ведь не от кого-то, от тебя.

К о н с у л ь т а н т : Я поняла так, что вас очень ранило то, что муж как бы отстранился от этой проблемы.

К л и е н т : Конечно, ведь не чужая, жена его... У меня после этого как захлопнулось что-то внутри.

К о н с у л ь т а н т : То есть было так больно и обидно, что вы как будто отделились от него.

К л и е н т : Да, как будто что-то пролегло между нами. Вот сейчас с детьми проблемы, так мне кажется, он как будто говорит мне: «Вот видишь, я был прав». То есть так-то он не говорит этого прямо, но мне кажется, что так он думает.

К о н с у л ь т а н т : Вы как будто молчаливо согласились, что вы одна отвечаете за проблемы детей, и сейчас вам из-за этого очень тяжело.

К л и е н т : Я думала, я сильная, я справлюсь (*плачет*).

Прояснение

Прояснение помогает получить дополнительную информацию от клиента о его проблеме или чувствах, связанных с ней.

Принципы проявления

1. Первый шаг – это перефразирование того, что вы поняли из слов клиента. Второй шаг – задавание вопроса. При этом также важно использовать вводные слова, чтобы подчеркнуть ваше уважение к праву клиента отказаться от ответа. «Это звучит так, будто отношения с девушкой вызывают у вас чувство растерянности. Могли бы вы рассказать, с чем вы это связываете?» Проясняющий вопрос можно также предварить выражением собственных чувств: «Я не уверен, что правильно понял вас. Могли бы вы сказать об этом подробнее?»

2. Предостережение: нельзя задавать слишком большое количество проясняющих вопросов. Для клиента это может означать, что вы чувствуете неловкость по поводу обсуждаемой темы или хотите «исправить положение», то есть слишком быстро перейти к решению проблемы. Поэтому перед тем как задать проясняющий вопрос, мысленно проверьте свою мотивацию: • Вы боитесь молчания клиента? • Вам стало скучно? • Проблема вызывает у вас неловкость, и вам хочется переменить тему? • Вы пытаетесь исправить проблему или спасти клиента от нее?

Пример использования проявления

К л и е н т : Я хотела поговорить о своих отношениях с бывшим мужем. Мы расстались два года назад. Много было переживаний – и гнев, и обида. Теперь все улеглось. Но я не могу с ним совсем порвать – у нас сын. Ему 13 лет, подростковый возраст, он нуждается в отце. Я хочу, чтобы у них были нормальные отношения, но понимаю, что для этого у меня самой должна быть ясность внутри.

К о н с у л ь т а н т : То есть для вас важно определить свою позицию по отношению к бывшему мужу. Вы сказали, что чувства гнева и обиды прошли; могли бы вы сказать, что вы теперь чувствуете к нему?

К л и е н т : Сейчас я в смятении. Возникает жалость к нему. Дело в том, что я считаю его слабым человеком, я вижу, что он не может найти место в жизни. Иногда он мне кажется беспомощным, и у меня возникает чувство вины за то, что я не помогаю ему решать его проблемы.

К о н с у л ь т а н т : Для меня это звучит так, словно вы и сейчас чувствуете ответственность за него. А могли бы вы сказать, чего бы вы хотели в отношениях с ним?

К л и е н т : Пожалуй, это правда, я как будто продолжаю чувствовать себя ему мамочкой. И наверное, мне хотелось бы окончательно «развестись» с ним, то есть сохранить отношения, но чувствовать себя автономно.

Отражение собственных чувств

В процессе разговора с клиентом вы можете испытывать самые разнообразные эмоции – боль, сочувствие, скуку, раздражение. Эти чувства неизбежно будут влиять на качество вашего контакта, и их всегда важно осознавать. Однако невозможно дать однозначные рекомендации, когда полезно будет поделиться этими чувствами с клиентом и в какой форме это лучше всего сделать. Принимая решение по этому поводу, важно ориентироваться на один критерий – будет ли это работать на клиента.

Цели отражения собственных чувств

1. Проявление эмпатии, создание атмосферы доверия, улучшение качества контакта. Например: «Я увидел, что у вас увлажнились глаза, мне кажется, вам сейчас очень тяжело, и мне захотелось поддержать вас».

2. Говоря о своих чувствах по поводу ситуации клиента, вы облегчаете ему доступ к его собственным переживаниям, которые ему по разным причинам трудно признать. Например, когда консультант делится чувством гнева, которое возникает у него при рассказе клиента о совершенном над ним насилии, это может помочь клиенту выразить его собственный гнев.

3. Ваши чувства являются для вас дополнительным источником информации о состоянии клиента, его отношениях с собой и с другими людьми. Сообщение о чувствах консультанта может помочь клиенту глубже понять природу его затруднений. Например: «Я почувствовала сейчас раздражение и протест. Мне кажется, вы на меня давите. Я подумала о том, что ваша дочь может чувствовать что-то похожее в отношениях с вами, и это может быть одной из причин ваших конфликтов».

Принципы отражения собственных чувств Сообщение о своих чувствах строится таким образом, чтобы фокус внимания оставался на клиенте, и клиент понимал, что, говоря о себе, вы продолжаете заботиться о нем, а не приглашаете его, клиента, заботиться или беспокоиться о вас. Например, если консультант говорит о чувствах боли или печали, вызванных словами клиента, это может способствовать укреплению доверия и помогать установлению контакта, но в каких-то случаях способно вызвать у клиента чувство вины за то, что он перекладывает на консультанта бремя собственных переживаний. Важно дать клиенту понять, что вы сумеете позаботиться о себе и справиться со своими чувствами боли и печали.

Пример отражения собственных чувств

К л и е н т : Ха-ха-ха. Когда вы на меня так серьезно смотрите, у вас такое смешное лицо! У вас вообще очень неподвижное лицо, какая-то бедная мимика. Если хотите выразить мне свое сочувствие, делайте это как-нибудь по-другому. Ха-ха, нет, правда, очень смешно.

К о н с у л ь т а н т : Мое лицо кажется вам смешным, и вы не верите в мое сочувствие...

К л и е н т : Вы не обиделись? Я думаю, если бы мне кто-то говорил такие обидные вещи, я бы ужасно разозлилась. Вас, наверное, обучают не обижаться.

К о н с у л ь т а н т : Мне очень обидно. Но я знаю, что смогу справиться со своими чувствами. И сейчас я хотела спросить у вас, зачем вам нужно было меня обидеть. Наверное, это поможет прояснить ваши сложности в отношениях с окружающими.

Прояснение проблемной ситуации (возможные вопросы)

Следующие вопросы помогают прояснить проблемную ситуацию, выявить трудности клиента и сформулировать его проблемы:

- Приведите пример проявления своей проблемы (когда предъявленная проблема звучит абстрактно, например «У меня низкая самооценка», описание конкретной ситуации необходимо консультанту, чтобы понять, что стоит для клиента за штампом «низкой самооценки», «комплекса неполноценности» или «дурного характера»),

- С чем вы связываете появление проблемы?
- Когда это появилось впервые? Что в этот момент происходило в вашей жизни?
- Как это случилось?
- Кто при этом присутствовал?
- Что делали эти люди?
- Где чаще всего проявляется проблема?
- Где реже всего?
- Как вам кажется, отчего это зависит? Есть ли какие-нибудь закономерности?
- Были ли подобные ситуации в прошлом?
- Если да, то как вы с ними справлялись?
- Если проблема разрешится, что будет происходить в вашей жизни иначе?
- Как вы будете себя чувствовать?
- Как будут реагировать другие люди?
- Что будет для вас знаком того, что в решении своей проблемы вы двигаетесь в правильном направлении? (опишите в терминах поведения).

В приводимом ниже примере консультант использует базовые навыки консультирования и вопросы для прояснения проблемной ситуации клиента.

Пример прояснения проблемной ситуации

К л и е н т: Меня зовут Дмитрий. Я учусь на втором курсе технологического института. В последнее время мне стало очень трудно заниматься. Беспокойно как-то. Не могу сосредоточиться. Часто, когда ко мне обращаются даже с очень простым вопросом, мне трудно ответить – неуверенность какая-то, волнение. Стал плохо спать. Пробовал валерьянку пить, чтобы успокоиться, в каникулы домой съездил, отдохнул – ничего не помогает. Время идет, а ничего не меняется.

К о н с у л ь т а н т: Я понял так, что вас больше всего беспокоят мысли о будущем – вам стало трудно учиться и ваше состояние не меняется, что бы вы ни делали.

К л и е н т: Да, меня волнует будущее, но и настоящее тоже. Ведь я не могу и общаться полноценно. Когда меня зовут куда-то – на праздник, на день рождения, я чаще всего отказываюсь, боюсь, что возникнет эта неуверенность, беспокойство, и я буду глупо выглядеть. Так что меня уже перестали приглашать.

К о н с у л ь т а н т: То есть не только на учебу это влияет. Дмитрий, Вы сказали, что учитесь на втором курсе. Значит, вы сумели поступить в вуз и закончили первый курс, сдав две сессии. Могли бы вы сказать, как давно вас беспокоит ваше состояние?

К л и е н т: Первую сессию я сдал без проблем. А со второй уже было трудно. Да, пожалуй, началось с прошлой весны.

К о н с у л ь т а н т : Значит, первые признаки неблагополучия появились весной прошлого года. Вы с чем-то это можете связать, с какими-то неприятными событиями, переживаниями?

К л и е н т : Да нет. Ничего такого не было. Обыкновенная жизнь, никаких особенных событий.

К о н с у л ь т а н т : Давайте поговорим об этой обыкновенной жизни. Может быть, какое-то событие, какие-то обстоятельства, которые не показались значительными, все же повлияли на вас.

К л и е н т : Не представляю, что бы это могло быть. Ну приехал я учиться. Я сам с Великих Лук. Это маленький город в Псковской области. Я хорошо учился, школу окончил с медалью, в классе меня уважали. Здесь первое время трудно было. Город большой, потом, живу я в общежитии. С одной стороны, хорошо – сразу много друзей появляется, с другой стороны – трудно было привыкнуть, что всегда кто-то рядом есть.

К о н с у л ь т а н т : Получается, что вам поначалу было трудно, потому что слишком многое разом изменилось.

К л и е н т : Да, общежитие ведь – как большой проходной двор, любой может взять твои книги, спрашивать не принято, потом, гости, чай, трудно выкроить время для занятий.

К о н с у л ь т а н т : То есть вы лишились личного пространства.

К л и е н т : Ну да. Не скажешь же человеку прямо: «Ты мне мешаешь, я спать хочу» или «Мне заниматься надо». Когда тебя куда-то зовут, тоже отказываться неудобно. Иногда не хочешь, а пойдешь, чтобы не смеялись над тобой. Кстати, в компаниях тоже не все гладко было. Я у себя в городе, как говорится, душой общества был, а здесь... В больших городах у людей больше возможностей, не хотелось ударить в грязь лицом. Я иногда чувствовал себя напряженно.

К о н с у л ь т а н т : Мне кажется, вы говорите о том, что в компании вам трудно было завоевать положение, к которому вы привыкли, и это было неприятно, вы чувствовали напряжение.

К л и е н т : Как сказать, в общем, да. Я вроде не дурак, но иногда терялся... Когда в большой компании...

К о н с у л ь т а н т : Дмитрий, что-то сейчас происходит с вами.

К л и е н т : Да... Я, пожалуй, вспомнил, когда в первый раз это было, когда эта неуверенность возникла. Мне нравилась одна девушка. Мы сейчас с ней встречаемся, у нас все серьезно. Так вот, она живет в нашем общежитии. Как-то я к ним в комнату зашел, там была она и ее подруга, соседка по комнате. Мы сидели, трепались, было очень хорошо. Потом пришел еще один парень со второго курса. Что-то стал рассказывать дурацкое, девчонки смеялись, сразу стали на него смотреть, а я как будто ни при чем. И вот мне как-то не по себе стало, беспокойно как-то. Я сказал, что у меня голова заболела, и ушел.

К о н с у л ь т а н т : Получается, беспокойство и неуверенность возникли, когда вы почувствовали конкуренцию.

К л и е н т : Да нет, почему. Ему моя Лида совсем и не нравилась. И он ей тоже. Когда я в свою комнату ушел, Лида через полчаса ко мне пришла, сказала, что этот трепач ей надоел, пусть Катька его одна слушает. Мне варенье принесла, какие-то таблетки американские от головы. Так что мы с ней не поссорились тогда. Я ей ничего не сказал. Но я же видел, как они на него обе смотрели. Я подумал, что никогда не смогу так легко трепаться. И говорит-то какую-то ерунду. А все слушают. Потом

в компании, когда он появлялся, сразу настроение у меня пропадало и хотелось уйти. А потом и без него тоже. И так пошло-поехало.

К о н с у л ь т а н т : Позвольте, я скажу, как я все это услышал. Год назад вы зашли к своей девушке, говорили с ней и ее подругой и были душой общества, как вы привыкли. Но когда появился парень со второго курса, внимание перешло к нему, а вы оказались в тени. Вы расстроились, появились волнение, неуверенность, и вы ушли. Ваше состояние вызвало беспокойство у Лиды, она пришла к вам, и вы снова почувствовали ее внимание к вам и заботу. Это так?__

Учебное издание

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ
ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ 6-05-0313-01 ПСИХОЛОГИЯ**

Учебно-методический комплекс по учебной дисциплине

Составители:

КАРАТЕРЗИ Вероника Александровна

ПОТАШЁВА Юлия Леонидовна

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

А.В. Табанюхова

Подписано в печать .2025. Формат 60х84 ¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 3,66. Уч.-изд. л. 4,25. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.