



# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

# Сравнительный анализ основных направлений психологической помощи

Направление	Субъект	Объект	Цель
Психотерапия	Врач (психиатр, психотерапевт)	Больной, пациент	Ликвидация симптомов
А. клинически-ориентированная			
В. личностно-ориентированная	Врач, психолог, социальный работник	Больной, клиент	Личностные и межличностные изменения
Психокоррекция	Врач, психолог	Больной, клиент	Исправление тех или иных расстройств, нормализация психической деятельности
Неврачебная психотерапия	Психолог	Клиент	Оптимизация взаимоотношений (например, в проблемных семьях)
Консультирование	Консультирующий психолог	Клиент, семья, группа	Адаптация к жизни за счет активизации личностных ресурсов (выход из трудной жизненной ситуации)

- Психологическое консультирование – это специально организованный процесс общения, при котором у обратившегося за помощью актуализируются дополнительные психологические силы и способности, обеспечивающие поиск новых возможностей выхода из трудной жизненной ситуации.

От клинической психотерапии консультирование отличается отказом от концепции болезни, большим вниманием к ситуации, личностным ресурсам.



Консультирование центрировано на работе, связанной чаще с межличностными отношениями.



- Основная задача психолога-консультанта состоит в том, чтобы помочь клиенту посмотреть на свои проблемы и жизненные сложности со стороны, продемонстрировать и обсудить те особенности поведения клиента, которые, будучи источниками трудностей, обычно не осознаются и не контролируются

# Соотношение видов помощи состоянию психики

Состояние психики	Вид помощи
Болезнь	Психиатрия. Медицинская психотерапия
Пограничная норма	Психологическая психотерапия. Коррекция
Хорошая норма	Консультирование. Обучение. Развитие

Выбор консультирования как формы психологической помощи зависит от меры ответственности, которую может вынести сам клиент



## Цели и задачи психологического консультирования

1. Расширять границы и зону осознания клиентом своего пространства в мире, личностных особенностей, способов взаимодействия с окружающим миром.
2. Способствовать осознанию актуального опыта клиента. Акцент в работе ставится на актуальные переживания, эмоциональные и телесные ощущения.
3. Способствовать осознанию клиентом степени личной ответственности за происходящие события и свободы в выборе способов поведения в процессе личностного проявления и реагирования на события.
4. Способствовать видению эгоцентрической доминанты, которая формируется ведущим направлением деятельности человека и определяет собой восприятие мира.
5. Развивать навыки креативного приспособления организма к его окружению, осознания внутренних механизмов, которые подталкивают к устаревшему поведению, утратившему действенную силу.

6. Выявить процессы блокады и разрывы в нормальном цикле удовлетворения потребностей, актуализировать избегания, страхи, подавления, иллюзии.
7. Развивать умение завязывать и поддерживать межличностные отношения.
8. Способствовать реализации и повышению потенциала личности.



# Предмет работы психолога в процессе консультирования

- Наличие затруднений в жизни клиента вызвано чаще всего его неадекватным поведением. Неадекватное поведение клиента обусловлено, как правило, его искаженными представлениями о себе и других людях, его окружающих.



Клиент живет в «допускаемом», «предполагаемом» мире, построенном в результате его жизненного опыта и полученных знаний



# Предмет работы психолога в процессе консультирования



# Происхождение психологической проблемы

- В отечественной психотерапии одним из наиболее существенных вопросов, касающихся психогенеза неврозов и их роли в возникновении внутриличностных конфликтов, является понимание основных клинических форм неврозов как зафиксированных механизмов болезненного восприятия и переработки жизненных трудностей, переживаемых человеком.
- Группировка невротических конфликтов по их генезу, то есть в соответствии с учетом внутренних механизмов их развития, принадлежит В.Н.Мясищеву

# Типы психологических конфликтов

## истерический

определяется чрезмерно завышенными претензиями личности, всегда сочетающимися с недооценкой или полным игнорированием объективных реальных условий или требований окружающих. Конфликт отличают превышение требовательности к окружающим над требовательностью к себе и отсутствие критического отношения к своему поведению.



## обсессивно-психастенический

обусловлен противоречивыми собственными внутренними тенденциями и потребностями, борьбой между желанием и долгом, между моральными принципами и личными привязанностями. При этом если даже одна из потребностей становится доминирующей, но продолжает встречать противодействие другой, создаются благоприятные возможности для резкого усиления нервно-психического напряжения



## неврастенический

противоречие между возможностями личности, с одной стороны, ее стремлениями и завышенными требованиями к себе – с другой. Особенности конфликта этого типа формируются при воспитании, когда постоянно стимулируется нездоровое стремление к личному успеху без реального учета сил и возможностей индивида

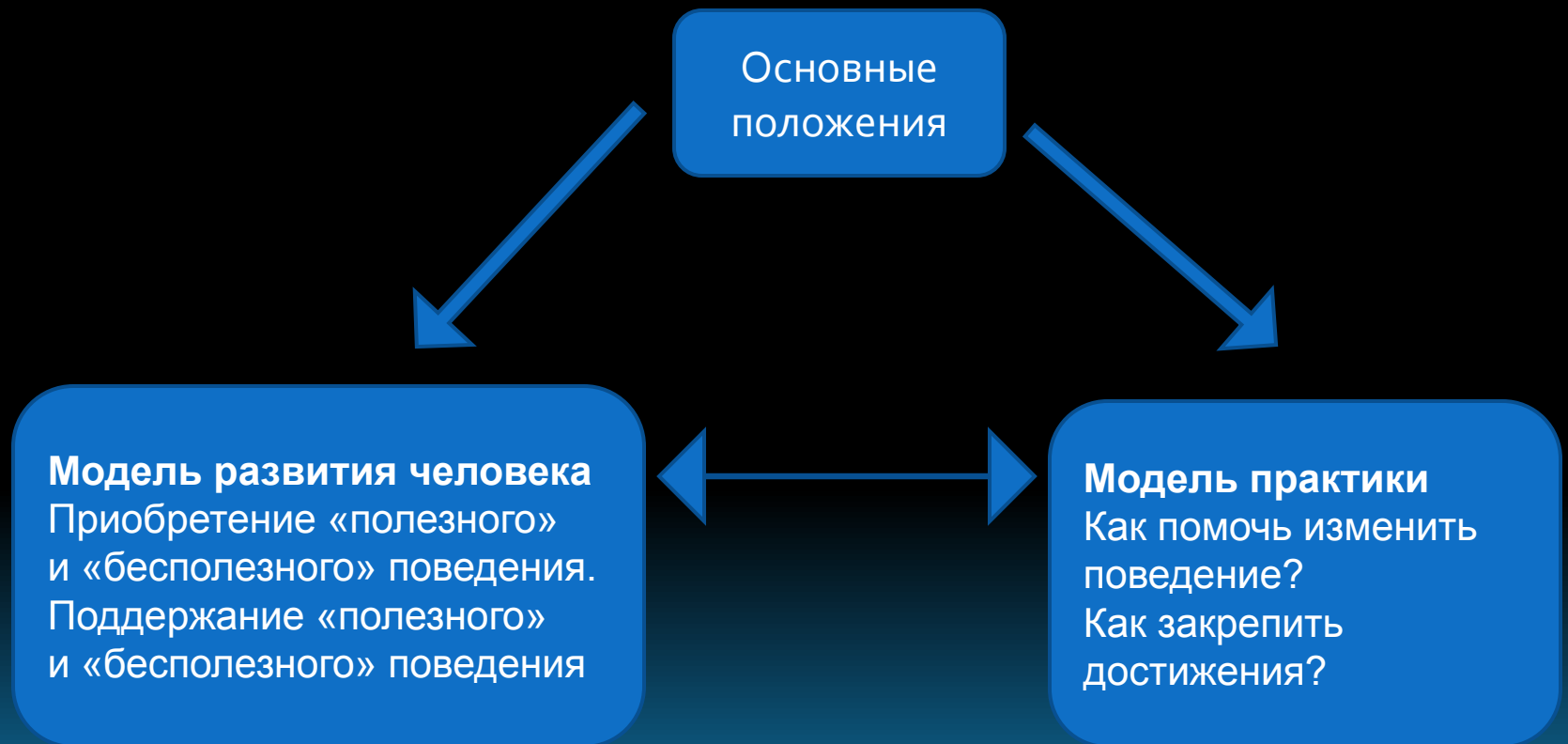


# Соотношение свойств характера и психотравмирующих обстоятельств

Ведущие свойства характера	Клинические синдромы пограничных расстройств	Формулировка проблемы	Психотравмирующие (приводящие к возникновению проблемной ситуации) обстоятельства
Сензитивность (чувствительность)	Неврастенический, астенический, психопатический, аутистический	«Не могу справиться с собой...», «Устал, никого не хочу видеть...»	Ситуации перенапряжения (истощения) сложившегося стереотипа
Тревожность	обсессивный, компульсивный, психастенический	«Не могу решиться, беспокоюсь...»	Ситуации, нарушающие стереотип
Истероидность (демонстративность)	истерический	«Мне все надоело, достали, меня не любят...»	Ситуации, отрицающие стойкий эгоцентрический стереотип
Косность, ригидность	Эпилептоидный, Параноический	«Я им покажу...» «Они меня просто преследуют...»	Ситуации, отрицающие бескомпромиссность привычного стереотипа

- Основными направлениями в психологическом консультировании являются:
- *глубинная психология*: психоанализ з. Фрейда; индивидуальная психология А. Адлера; аналитическая психология К. Юнга; трансактный анализ Э. Берна и др.;
- *бихевиоральное направление*: оперантное научение, тренинг социальной компетентности; самообучение; терапия реальностью; бихевиорально-когнитивная терапия Дж. Б. Уотсона, А. Бандура; рационально-эмотивная терапия А. Эллиса и др.;
- *гуманистическое направление*: гештальттерапия Р. Перлса; клиент-центрированная терапия К. Роджерса; логотерапия В. Франкла;

# Взаимосвязь элементов теории психологического консультирования



# Структура консультативного процесса

## Основные этапы психологического консультирования

Г. ХЭМБЛИ	Р. МЭЙ	Г.С. АБРАМОВА	В.Ю. МЕНОВЩИКОВ
Установление отношений доверия (раппорт и близость)	Установление контакта (раппорта)	Установление контакта	Установление контакта (первичная диагностика)
Исследование (анализ чувств и прояснение проблемы)	Чтение характера	Сбор информации	Исследование и осознание задачи (вторичная диагностика)
	Исповедь и толкование результата	Осознание желаемого	Перебор гипотез
Решение (выводы)	Трансформация личности	Выработка альтернативных решений	Решение


# Приемы активного слушания

- **Поддержка** – внимание обращено к клиенту: «Да», «Угу», кивание головой.
- **Уточнение** - это обращение к говорящему за разъяснениями: «Пожалуйста, объясните это», «В этом ли состоит проблема, как Вы ее понимаете?», «Не повторите ли Вы еще раз?», «Расскажите об этом подробнее» и др.
- **Перефразирование** – это повторение своими словами содержания высказывания клиента. Содержание включает в себя как факты ситуации, так и чувства клиента. «Я услышал это так ...», «Вы хотите сказать, что...», «Иными словами...», «Насколько я понял...», «Похоже на то, что...».




# Цели перефразирования

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




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**


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

- 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**
- 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».
- 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.
- Ваши чувства являются для вас дополнительным источником информации о состоянии клиента, его отношениях с собой и с другими людьми.



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

### Принципы прояснения

- 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 отражением собственных чувств: «Я не уверен, что правильно понял вас. Могли бы вы сказать об этом подробнее?»
- 

- Резюмирование. Применяется в продолжительных беседах, с целью привести фрагменты разговора в смысловое единство. Резюмировать – значит подытожить основные идеи и чувства говорящего. Это можно сделать с помощью следующих фраз: «Как я понимаю, Вашей основной идеей является...», «Если теперь подытожить сказанное Вами...», «То, что Вы в данный момент сказали, может означать...» и т.д. Резюмировать уместно в ситуациях, возникающих при обсуждении разногласий, урегулировании конфликтов и решении проблем.

# Методы воздействия

Метод	Описание	Функции во время интервью
интерпретация	новое видение ситуации	альтернативное видение реальности, изменение настроения клиента
директива	указание на действие	показывает желаемое для психолога действие
информация	домашнее задание, пожелание о возможном действии	новые сведения
самораскрытие	психолог делится личным опытом или разделяет нынешние чувства клиента	установление раппорта, я - предложения психолога
обратная связь	как клиента воспринимает психолог и окружающие	конкретные данные для самовосприятия
логическая последовательность	психолог устанавливает последовательность мышления и поведения клиента	дает клиенту возможность предвидеть результаты его действий
резюме	суммирует суждения психолога	проясняет, чего добились психолог и клиент в ходе беседы

