

Лекция 1. Предмет и задачи консультативной психологии. Виды, формы и модели психологического консультирования.

Консультативная психология – раздел знания, содержащий систематическое описание процесса оказания психологической помощи (консультирования). Консультативная психология содержательно и организационно обособилась в начале 50-х гг. XX в. в США по мере осознания специфики процесса консультирования.

Психологическое консультирование – специально организованный процесс общения, благодаря которому у обратившегося за помощью могут быть актуализированы дополнительные психологические силы и способности, обеспечивающие отыскание новых возможностей выхода из трудной жизненной ситуации.

Задачи консультативной психологии:

- 1) исследование сути процесса, возникающего между человеком, оказавшимся в трудной жизненной ситуации и обратившимся за помощью и человеком, ее оказывающим;
- 2) изучение личностных черт, установок, знаний и умений, которыми должен обладать консультант;
- 3) выявление и определение внутренних сил и резервов клиента, которые могут быть актуализированы в процессе консультирования;
- 4) анализ особенностей ситуации, сложившейся в жизни клиента и предъявляющей особые требования к процессу консультирования;
- 5) разработка и экспертиза приемов и техник, которые могут быть сознательно используемы в процессе оказания психологической помощи.

Общее и особенное психологического консультирования, психотерапии и процесса обучения. Процесс психологического консультирования имеет ряд схожих особенностей с психотерапией, с одной стороны, и с обучением, с другой стороны. От классической психотерапии консультирование отличается отказом от концепции болезни. Психотерапевтическое воздействие ориентировано в основном на реконструкцию личности, изменение или устранение ее определенных глубинных особенностей, лежащих в основе большинства жизненных трудностей и конфликтов. В психологическом консультировании происходит фиксация внимания в первую очередь на ситуации и личностных ресурсах, наиболее сильных сторонах личности человека, обратившегося за помощью.

Различна и длительность психологического консультирования и психотерапии. Психологическое консультирование чаще бывает краткосрочным, редко превышая 5—6 встреч с клиентом. Процесс психотерапии может длиться в течение ряда лет и быть ориентированным на десятки, а то и сотни встреч.

От обучения, в котором наибольшее значение придается знаниям, передаваемым человеку, консультирование отличается тем, что наибольшее значение в нем придается особым взаимоотношениям между консультантом и клиентом. Именно особые взаимоотношения рассматриваются как фактор,

способствующий актуализации дополнительных возможностей самостоятельного преодоления трудностей человеком, обратившимся за помощью.

Тем не менее, между психологическим консультированием, психотерапией и обучением не существует жестких границ.

Взаимосвязи консультативной психологии с другими отраслями психологического знания. Консультативная психология базируется на общей, социальной, клинической, дифференциальной, возрастной, педагогической психологии, психологии личности, психодиагностике, психотехнологии, психологии семьи. Подготовка профессионала-консультанта требует овладение знаниями всех вышеперечисленных психологических дисциплин для того, чтобы лучше понять проблемы и особенность переживаний человека, испытывающего временные жизненные трудности.

Цель психологического консультирования – создание в ходе специального общения психологически благоприятных условий для актуализации внутренних (скрытых) ресурсов обратившегося. Создание таких условий во многом зависит от того, как консультант решает такие важнейшие **задачи**, как выслушивание клиента и расширение его представлений о себе и собственной ситуации. Кроме того, важным условием для актуализации ресурсов обратившегося за помощью являются доверительные отношения между клиентом и консультантом и умение консультанта оказывать эмоциональную поддержку.

Разговор с психологом должен помочь человеку в решении проблем и налаживании межличностных отношений с окружающими. Проблемой многих людей, обращающихся за помощью к психологу, является то, что им практически не с кем поговорить откровенно о том, что их тревожит и беспокоит. Быть внимательно выслушанным и понятым консультантом — необычайно важно, и это само по себе приводит к определенным положительным изменениям.

Спокойный и вдумчивый разговор со специалистом позволяет узнать и понять о себе и об окружающих людях много нового, способствует расширению представлений об окружающей человека действительности.

Не менее важным оказывается еще один результат консультативной беседы - понимание собственной роли и участия в происходящей жизненной ситуации и принятие клиентом на себя ответственности за это.

В процессе психологического консультирования консультант может поочередно сталкиваться с решением следующих **задач**.

1. Прояснение проблемы, с которой столкнулся клиент.
2. Информирование клиента о сути возникшей у него проблемы.
3. Изучение личности клиента с целью выяснения его возможностей самостоятельно справиться с возникшей проблемой.
4. Четкое формулирование рекомендаций клиенту по поводу возможностей клиента в разрешении проблемы.

5. Оказание текущей помощи клиенту в виде дополнительных практических рекомендаций, психологических техник, упражнений для развития необходимых способностей или выработки новых моделей поведения в процессе решения жизненной проблемы клиентом.

6. Информирование клиента об элементарных, жизненно необходимых психологических знаниях и умениях, освоение и правильное употребление которых возможно самим клиентом без специальной психологической подготовки.

Трудно однозначно очертить границы применения психологического консультирования, поскольку слово “консультирование” уже давно представляет родовое понятие для различных видов консультативной практики. Фактически в любой сфере, в которой используются психологические знания, применяется консультирование как одна из форм профессиональной деятельности. Среди видов психологического консультирования можно выделить профконсультирование, психолого-педагогическое консультирование, возрастно-психологическое консультирование, консультирование руководителей и многое другое. Наиболее широкой сферой применения психологического консультирования является помощь тем, кто обращается по поводу своих личных и семейных проблем. Эта область включает в себя множество отдельных направлений: консультирование в кризисной ситуации, консультирование супружеских пар, совместное консультирование детей и родителей, добрачное консультирование, психологическая помощь разводящимся и т.д.

Выделяют **индивидуальную** и **групповую** формы психологического консультирования. Семейное консультирование является частной формой группового психологического консультирования.

Содержание и цели **индивидуального психологического консультирования** определяются заказом клиента.

Содержание и цели **группового психологического консультирования** определяются членами группы, в большинстве своем являющимися нормально функционирующими людьми. Групповое консультирование решает задачи исследования системы реально существующих отношений между людьми и использует механизмы управления групповым процессом с целью актуализации личностных ресурсов обратившихся в решении трудных жизненных ситуаций. Группа предлагает поддержку и эмпатию участникам, столкнувшимся с кризисной ситуацией и используется как средство или катализатор каких-либо личностных процессов, достижений. Групповому консультированию присуща ориентация на рост и развитие внутренних ресурсов у участников группы.

Очень часто методы, используемые в групповой психотерапии и в групповом консультировании, одинаковы. В связи с таким обстоятельством возникают многочисленные дискуссии среди теоретиков и практиков групповой работы по поводу дифференциации этих видов групповой работы. Несмотря на различие взглядов на этот вопрос, все же можно выделить *основное различие между групповой терапией и групповым*

консультированием, которое заключается в их целях. Консультативные группы сконцентрированы на росте, развитии, расширении, предупреждении, самосознании с опорой на те позитивные стороны и личностные ресурсы, которые имеются у личности.

Групповая психотерапия обычно сконцентрирована вокруг восстановления, лечения и реконструкции личности¹. Она представляет собой процесс переобучения, который включает в себя как сознательное, так и бессознательное. Целью терапевтических групп может быть трансформация структуры личности. Участники таких групп могут страдать от серьезных эмоциональных проблем или глубокого невротического конфликта и нуждаться в лечении, а не в превентивной или развивающей работе.

Виды психологического консультирования выделяют, опираясь на различные критерии.

* По количеству встреч выделяют **однократное** и **многократное** консультирование. Количество встреч психолога-консультанта с клиентом чаще всего не ограничивается одной - двумя. Более длительное консультирование требуется в случаях, когда проблема клиента настолько сложна, что разобраться в ней за один - два сеанса практически невозможно; когда у клиента имеется не одна, а несколько разных проблем; когда предлагаемое решение проблемы не может быть сразу и полностью самостоятельно реализовано клиентом и требует дополнительной поддержки со стороны консультанта.

* По характеру мотивации выделяют консультирование **по личному обращению** (по желанию самого обратившегося) и консультирование **в результате вызова или направления**.

* По критерию использования психодиагностического инструментария – консультирование **без дополнительного тестирования** и с **дополнительным тестированием**.

* По критерию совмещения с другими методами психологической помощи выделяют **изолированное** и **комбинированное** психологическое консультирование (например, совмещенное с социально-психологическим тренингом в промежутках между консультациями).

* По характеру используемых средств общения в процессе консультирования можно выделить **очное** и **телефонное консультирование**².

* По характеру решаемых задач различают **возрастно-психологическое** консультирование, **психолого-педагогическое** консультирование, **межличностное психологическое** консультирование, **семейное** консультирование, **профессиональное** консультирование, **деловое психологическое** консультирование, **кризисное** консультирование, **психологическое консультирование по проблемам самочувствия и состояния здоровья**.

¹ Кори Д. Теория и практика группового консультирования / Пер. с англ. Е. Рачковой. М., 2003. С. 23.

² Моховиков А.Н. Телефонное консультирование. – М.: Смысл, 1999.

Конкретная модель консультирования выбирается часто в зависимости от общей теоретической ориентации –

- психоаналитической,
- личностно-центрированной,
- бихевиоральной,
- когнитивной и т.д.

Среди моделей консультирования существуют 1) тренинг жизненных навыков, 2) тренинг человеческих взаимоотношений и коммуникативных навыков, 3) тренинг в решении проблем и принятии решений, 4) тренинг в поддержке здорового образа жизни, 5) ориентация и развитие способностей, 6) помощь в становлении самоидентичности и личностном развитии.

На современном этапе развития теории и практики психологического консультирования можно выделить появление ряда новых моделей консультирования: краткосрочное позитивное консультирование³, консультирование с использованием психотехнологии нейролингвистического программирования, консультирование по переоценке личности⁴ и др.

Модели консультирования могут специфицироваться в соответствии с жизненными ситуациями, вызывающими психическую дезадаптацию. Так в последнее время складываются особые модели консультирования по проблемам алкоголизма, наркомании, насилия в семье, трудностей в обучении и т.д.

³ Ахола Т., Фурман Б. Краткосрочная позитивная психотерапия (терапия фокусирования на решении). Ялов А.М. Краткосрочная позитивная психотерапия. Методическое пособие. – СПб.: Изд-во «Речь», 2000.

⁴ Психотерапевтическая энциклопедия / Общая редакция Карвасарского Б.Д. – СПб.: Питер Ком, 1998. С. 212.