

# ВВЕДЕНИЕ В ТЕОРИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Тезисы:

- Консультирование можно рассматривать как особый вид отношений помощи, как некий репертуар возможных воздействий, как психологический процесс. Или же консультирование можно рассматривать с учетом его задач, с точки зрения клиентов и самих консультантов. Невозможно четко разграничить консультирование и психотерапию.
- В теориях консультирования формулируются основные, до некоторой степени подтвержденные принципы, которые касаются некоторых наблюдаемых явлений. Тремя главными функциями теорий консультирования являются обеспечение концептуальными структурами, разработка терминологии и проведение исследований.

- При разработке теорий консультирования наиболее важными являются следующие аспекты: исторические и культурные предпосылки; биографии теоретиков, особенности их личности, интерес к записи и передаче идей, профессиональный опыт в сочетании с разочарованиями; исследования; влияние других теоретиков; представления, почерпнутые из дисциплин, не относящихся к сфере психологии.
- Теории консультирования можно использовать и во благо, и во зло. Потенциальные негативные аспекты теорий консультирования следующие: ограниченность сферы, на которой делается фокусировка, жесткость консультанта, неэтичность коммерческих операций, чрезмерное утомление клиентов, стремление к сохранению статус-кво.
- Вы можете получить информацию о теориях консультирования не только работая с материалами семинара, но и применяя эти теории к самим себе, изучая первоисточники, вторичные источники и анализируя отдельные случаи, просматривая и слушая аудиовизуальный материал, посещая учебные курсы и семинары, а также консультируясь у квалифицированных практиков лично.

# КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

## как вид отношений помощи

«стержневые (сердцевинные) условия» —эмпатическое понимание, уважительное отношение к потенциальной возможности клиента самому строить свою жизнь, конгруэнтность, или подлинность (искренность), отношений, «активное слушание» или «слушание в сочетании с вознаграждением». (Специалисты - приверженцы теории и практики личностно-центрированного консультирования.

## как репертуар воздействий

в дополнение к отношениям помощи. Репертуары воздействий; используемые консультантами, отражают их теоретическую ориентацию: например, консультанты-психоаналитики используют психоаналитические воздействия. Некоторые консультанты являются эклектиками и пользуются воздействиями, которые описываются в различных теориях. Корсини идет даже дальше и пишет: «Я убедился, что в психотерапии имеет значение, *кто* делает, *как* и *кому*, — *кто-как-кому* фактор»

## как психологический процесс

Почему? Во-первых, цели консультирования имеют связанный с сознанием аспект. Цель – люди могут жить более эффективно. Во-вторых, процесс конс-ия является психологическим, он подразумевает обмен мыслями между консультантами и клиентами, а также протекание у них мыслительных процессовотдельно. В-третьих, основные теории, из которых «произрастают» цели консультирования являются психологическими. В-четвертых, большой вклад в создание теорий консультирования внесли психологи и психиатры При этом результаты псих. исследований используются при оценке процессов конс-ия и его результатов.

## ЦЕЛИ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

КОРРЕКЦИЯ

РОСТ И РАЗВИТИЕ

### В ПРОЦЕССЕ :

подавление негативных черт, так и усиление положительных качеств. Достижение состояния психологического комфорта и сохранение душевного здоровья, реализация своих творческих способностей, автономия, социальная реализация и способность сосредоточиться на решении проблем.

Консультанты, независимо от избранного ими теоретического направления, придают особенно большое значение повышению личной ответственности клиентов за ход их собственной жизни. Клиентам необходимо делать выбор, который даст им возможность чувствовать, думать и действовать эффективно. Клиенты должны быть способны испытывать и выражать чувства, думать рационально и предпринимать эффективные действия, только тогда они смогут добиваться своих целей. Клиенты постоянно делают выбор.

**РЕЗУЛЬТАТ** — научить клиентов оказывать помощь самим себе и таким образом научить их быть своими собственными консультантами.

# КТО ЗАНИМАЕТСЯ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕМ

консультанты  
брачных агентств

свадебные

психиатры

психологи

консультанты  
молодежных центров

специалисты,  
помогающие  
«сделать карьеру»

медицинские  
сестры

социальные  
работники,

учителя

инспекторы

врачи

профессионалы  
детей

неформальные  
консультанты

# КЛАССИФИКАЦИЯ МОДЕЛЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Ответственность психолога и клиента за исход взаимодействия		Примеры практик и концепций	Основной механизм воздействия	Характер ожиданий клиента	Ориентация на сферу психики клиента
психолог	клиент	Гипноз, рациональная психотерапия	Принятие авторитета, доверие другому, неуверенность в себе	Предписание, совет, внушение	Воля
максимальная	минимальная				
равная		Психоанализ, логотерапия	Инсайт, новое знание о себе, доверие другому, доверие себе	Истолкование, интерпретация	Разум
		Бихевиоризм	Новый навык, новый образ, доверие другому и себе	Изменение поведения, образа, реакции	Разум
минимальная	Максимальная	Гуманистическая психотерапия, гештальт-терапия	Катарсис, принятие чувств, доверие себе больше, чем другому, новый эмоциональный опыт, эмпатия	Эмоциональная поддержка, «понимание», «сопереживание», провокация эмоциональных разрядок	Чувства

# ТИПЫ ЗАПРОСОВ И СПОСОБЫ ИХ ТРАНСФОРМАЦИИ



## ЗАПРОС С ПРЕДЕЛЬНЫМ ОБОБЩЕНИЕМ

Содержание запроса	Психологический смысл
«Хочу всегда быть спокойным (никогда не волноваться, никогда не совершать ошибок...», «хочу, чтобы ничего не менялось в моей семье, все оставалось по-старому...»	Нереалистичные ожидания в возможности отказа от изменения и развития, установка не на решение проблемы, а на его избегание.

## МАНИПУЛЯТИВНЫЙ ЗАПРОС

Варианты запроса	Типы высказываний	Процедуры работы психолога
1. Управление отношениями другого. 2. Управление желаниями другого. 3. Управление поведением другого. 4. Управление эмоциями другого. 5. Управление психологом	«Как сделать, чтобы он (она) захотел..., почувствовал..., относился..., поступил..., сделал..., «Заставьте его (ее)...., скажите ему (ей)...». «Повлияйте на него (нее)...»	Трансформация запроса в конструктивную форму, интерпретация, помощь в осознании личных проблем и трудностей обратившегося за психологической помощью



## ЗАПРОС О ПОМОЩИ В САМОПОЗНАНИИ

Варианты запроса	Типы высказываний	Процедуры работы психолога
<p>1. Запрос об определении способностей.</p> <p>2. Запрос о структурировании «Я-концепции».</p> <p>3. Запрос о помощи в самопринятии и самопонимании</p>	<p>«К чему я способен...?», «Какой у меня характер?», «Помогите разобраться в себе...?», «Почему это случилось со мной...?»</p>	<p>Психодиагностика, анализ жизненного пути, семейного сценария, родительских директив, анализ психодинамики когнитивных процессов, эмпатическое слушание, библиотерапия.</p>

## ЗАПРОС О ПОМОЩИ В САМОРАЗВИТИИ

Варианты запроса	Типы высказываний	Процедуры работы психолога
<p>1. Развитие когнитивных способностей.</p> <p>2. Развитие коммуникативных навыков.</p> <p>Развитие навыков саморегуляции.</p>	<p>«Помогите научиться общаться», «Помогите улучшить память, внимание...», «Развить способности к...», «Научите управлять своими эмоциями»</p>	<p>Анализ поведения, выработка новых навыков и паттернов, угашение неконструктивных реакций, развитие навыков саморегуляции, самообучения, работа с образами, библиотерапия.</p>

## ЗАПРОС О ТРАНСФОРМАЦИИ

Варианты запроса	Типы высказываний	Процедуры работы психолога
<p>1.Экзистенциальный запрос.</p> <p>2.Помощь в освобождении от прежнего жизненного сценария.</p> <p>3.Помощь в достижении личностной целостности</p>	<p>«Хочу найти новый смысл в жизни», «Хочу стать другим человеком – я устал от самого себя», «Хочу освободиться от груза прошлого и начать новую жизнь», «Хочу обрести внутренний стержень, быть в мире с самим собой»</p>	<p>Психоанализ, логотерапия, трансактный анализ, психосинтез, медитативные техники, эмпатическое слушание, библиотерапия.</p>

## ЗАПРОС О СНЯТИИ СИМПТОМА

Варианты запроса	Типы высказываний	Процедуры работы психолога
<p>1. Жалобы на эмоциональные нарушения.</p> <p>2. Психосоматические симптомы.</p> <p>3. Коммуникативные трудности.</p> <p>4. Энергетические проблемы.</p>	<p>«Хочу избавиться от страхов (темноты, мышей, высоты, воды, публичных выступлений), вспышек агрессии, гнева, тревожности...»,</p> <p>«Избавиться от энуреза, заикания, бессонницы, ожирения...», «Не могу сконцентрироваться..., забываю все, что учу...»,</p> <p>«Не могу общаться с начальником (женщинами, детьми, мужчинами)»,</p> <p>«Нет сил».</p>	<p>Интерпретация психологического смысла симптома, условий, поддерживающих симптомообразование</p> <p>работа с образами, угашение прежней реакции и формирование новой, развитие способности к самоподдержке и опоре на свои подлинные желания.</p>

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИНАМИКА КЛИЕНТА С ЗАПРОСОМ О СНЯТИИ СИМПТОМА

ЗАПРОС О СНЯТИИ СИМПТОМА

Осознание психологических источников и функций симптома

Построение новых схем поведения и самосознания

Запрос  
об информации

Запрос  
о помощи  
в самосознании

Запрос  
о помощи  
в саморазвитии

Запрос  
о  
трансформации

НОВЫЙ ОПЫТ

# ПОСТРОЕНИЕ ДИАЛОГА С КЛИЕНТОМ

## ЦЕЛИ И СПОСОБЫ ЗАДАВАНИЯ ВОПРОСОВ

Цели	Способы	Примеры
Получение информации	Конкретизация. Вербализация переживания.	«Когда это началось?», «В чем конкретно это выражается?», «Приведите последний случай», «Что этому предшествовало?»
Проверка и уточнение гипотезы	Интерпретация. Установление закономерности. Причинный и целевой анализ	«Так ли я Вас понял, что...?», «Можно ли сказать, что...?», «Это всегда приводило к ...?», «Были ли исключения?»
Ввод информации	Проблематизация. Информирование о возрастных, профессиональных и иных нормах.	«Считаете ли Вы, что это исключительная ситуация, не встречающаяся у других?», «Видели ли Вы такие же проявления у других?», «Считаете ли Вы это типичным, нормальным?»

## ТРЕБОВАНИЯ К КОНСТРУИРОВАНИЮ ВОПРОСА

Вопрос не должен	Вопрос должен
<p>1. Содержать возможность односложного ответа «да» или «нет» («Ведь правда, что вы хотите...?», «Вы Испытываете тревогу по утрам?»)</p> <p>2. Быть оценочным («Вы, конечно, как каждый нормальный человек, надеетесь на...?»)</p> <p>3. Содержать возможность эмоционального присоединения к психологу («Вы согласитесь со мной, что..., не так ли?»)</p> <p>4. Быть риторическим («Вам разве не ясно, что...?»)</p>	<p>1. Быть открытым («Чего бы вам хотелось...?»)</p> <p>2. Предполагать развернутый ответ («Какие чувства вы испытываете по утрам?»)</p> <p>3. Быть безоценочным («Как вы видите это в будущем?»)</p> <p>4. Исключать возможность манипуляции психологом («Хотите, я вам помогу решить жилищный вопрос?»)</p> <p>5. Служить осмысленной цели, а не быть средством эмоциональной разрядки психолога.</p>