

1. Теоретические основы психологического консультирования

1.1. Консультирование как особый вид психологической помощи

Если вы снисходительны к себе, снисходительные люди будут вас любить; если вы растерзаете соседа — другим соседям будет смешно.

Но если вы бичуете свою душу — все души возопят.

Жан-Поль Сартр. «Слова»

Традиционно выделяют три основных вида психологической помощи: консультирование, психокоррекцию, психотерапию. Каждый из данных видов имеет свои специфические характеристики. К основным критериям, отличающим данные виды помощи, относят цель психологического воздействия, применяемые методы, качество результата.

№	Вид психологической помощи	Цель психологического воздействия	Методы	Результат
1	Психопрофилактика	Предупреждение или нивелирование возможных психических нарушений в развитии и/или функционировании личности	Информирование населения. Массовые обследования населения. Психологическая поддержка	Отсутствие или нивелирование психических нарушений в личностном развитии

№	Вид психологической помощи	Цель психологического воздействия	Методы	Результат
2	Психологическое консультирование	Осознание клиентом сути проблемы и способов ее разрешения	Специально организованная беседа	Осознание клиентом истинной причины проблемы и наилучших способов ее разрешения
3	Психотерапия:	Гармонизация взаимоотношений клиента с самим собой и социумом		
	клиническая		Гипноз, аутотренинг, внушение, самовнушение, терапия рациональная	Смягчение или ликвидация имеющейся симптоматики
	личностно-ориентированная		«Различные варианты анализа конфликтных переживаний больного» [с. 543–544 Головин]	«Изменение в отношении клиента к окружению социальному и собственной личности» [с. 543 Головин]
4	Психокоррекция	Связана с понятием «норма» и определяется как «возврат», или «подтягивание», клиента к должному уровню, исходя из его возрастных и индивидуальных особенностей, а также медико-социальных и культурологических требований	Выбор метода зависит от психотерапевтического направления, к которому принадлежит специалист	Коррекция особенностей психического развития, которые не соответствуют норме

Кроме того, характеристики одного вида в разных литературных источниках могут иметь нюансированное различие.

Так, консультирование в психотерапевтической энциклопедии под редакцией Б. Д. Карвасарского определяется как «...профессиональная помощь пациенту в поиске решения проблемных ситуаций», где в качестве пациентов «...могут выступать здоровые или больные люди, предъявляющие проблемы экзистенциального кризиса, межличностных конфликтов, семейных затруднений или профессионального выбора» [56, с. 413–414]. В словаре А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского консультирование определяется как один из видов оказания психологической помощи «...в ситуациях преодоления различного рода психологических затруднений» [57, с. 306]. Нельсон-Джоунс рассматривает психологическое консультирование как психологический процесс, поскольку, с его точки зрения, все консультационные подходы фокусируют внимание на «...изменении чувств, мыслей и действий людей таким образом, чтобы они могли жить более эффективно» [46, с.14]. Во втором издании «Словаря психолога-практика» под редакцией С. Ю. Головина консультированию психологическому дано определение как «...форме оказания практической психологической помощи в виде советов и рекомендаций на базе предварительного изучения проблем, беспокоящих клиентов, а также изучения самих клиентов и их взаимоотношений с окружающими людьми» [62, с. 288].

Исходя из вышеприведенных определений психологического консультирования мы можем выделить основные его «приемы»:

- 1) психологическое консультирование является одним из видов психологической помощи;
- 2) данная помощь носит практический процессуальный характер;
- 3) оказывается специалистом, имеющим соответствующую квалификацию;

- 4) для ее реализации необходимо наличие клиента;
- 5) присутствие в жизни клиента некоего психологического дискомфорта, определяемого им или его ближайшим окружением как проблема;
- 6) желание клиента решить данную проблему;
- 7) целенаправленные действия консультанта, направленные на осознание клиентом сути проблемы и способов ее разрешения;
- 8) при оказании психологической помощи консультант делает акцент на имеющиеся у клиента ресурсы;
- 9) консультация проводится в конфиденциальной обстановке.

*Суммируя все вышеприведенные составляющие, мы можем дать следующее определение психологическому консультированию: **психологическое консультирование** — область практической психологии, цель которой заключается в оказании консультантом психологической помощи клиенту в ходе специально организованной беседы, направленной на осознание клиентом сути проблемы и способов ее решения.*

Таким образом, *главной идеей, лежащей в основе психологического консультирования*, является мысль о том, что практически любой психически здоровый человек в состоянии справиться с большинством возникающих в его жизни психологических проблем. Клиент в силу различных причин может не всегда осознавать истинную причину проблемы, наилучшие способы ее разрешения, и именно в этом моменте ему нужна помощь специалиста. Следовательно, психологическое консультирование отличается от других видов психологической помощи тем, что клиенту отводится более активная роль. Если при психокоррекции и психотерапии ответственность за результат несет психолог, то при консультировании основная психокоррекционная работа проводится клиентом самостоятельно. Ответственность за конечный результат лежит на клиенте. Психолог отвечает за правильность своих выводов о сути про-

блемы и профессиональную обоснованность рекомендаций по разрешению данной проблемы.

Соответственно, специфика психологического консультирования определяется рядом параметров:

- 1) кратковременность личных контактов клиента со специалистом (одна–три);
- 2) эпизодичность данных контактов;
- 3) практическая завершенность каждой встречи клиента с психологом-консультантом;
- 4) активность клиента в процессе консультирования;
- 5) самостоятельность действий клиента по решению своей проблемы после консультации в соответствии с рекомендациями специалиста.

В некоторых случаях психологическое консультирование может продолжаться более чем на протяжении трех встреч, однако это следует рассматривать как исключение.

Необходимость в пролонгированном консультировании возникает при определенных ситуациях. Прежде всего, клиент может обладать определенными психологическими особенностями, которые не позволят ему самостоятельно справиться с разрешением проблемы на начальном этапе. К таким особенностям мы можем отнести высокий уровень агрессивности, отсутствие рефлексии, неуверенность. Кроме того, у клиента может выявиться в результате исследования не одна, а несколько проблем. В этом случае решение каждой проблемы может потребовать определенное количество встреч.

В зависимости от типа проблем, с которыми обращаются клиенты за психологической помощью в консультации, возможно выделить следующие **виды психологического консультирования**:

- 1) *индивидуальное консультирование* (проблемы личностного роста, внутренние конфликты, страхи, психологические травмы, проблемы межличностных отношений);

- 2) *супружеское консультирование* (проблемы взаимоотношений, сексуальные проблемы; состояния до или после развода);
- 3) *семейное консультирование* (проблемы взаимоотношений с настоящими или бывшими (в случае развода) родственниками, психолого-педагогические проблемы, проблемы взаимоотношений с детьми);
- 4) *профконсультирование* (выбор профессии, совершенствование способностей, необходимых для успешного осуществления профессиональной деятельности, повышение работоспособности);
- 5) *оргконсультирование* (кадровая политика, имидж фирмы, повышение производительности труда, взаимоотношения с партнерами).

Выделение видов консультирования возможно также на основе количества присутствующих клиентов. В этом случае выделяют:

- 1) индивидуальный;
- 2) групповой виды консультирования.

В отдельную группу можно выделить дистанционные виды консультирования:

- 1) консультирование по телефону;
- 2) переписка.

Важно помнить, что любое деление является условным и осуществляется, как правило, для удобства изучения предмета. Поэтому, как правило, вы не встретите консультацию, придерживающуюся какого-либо одного из предложенных видов, они находятся во взаимосвязи, подобно кругам Эйлера. Например: консультирование по личностным вопросам будет одновременно индивидуальным; по вопросам психолого-педагогического характера может быть и индивидуальным, и групповым. Кроме того, в процессе практической деятельности специалисту необходимо помнить, что «чистых» проблем,

как правило, не бывает. Любая проблема представляет собой сложное переплетение; некий гордиев узел необходимо распутать, а не разрубить, и это почетное право предоставляется психологу-консультанту.

На основе видов проблем возможно выделить ситуации, в которых люди обращаются за помощью к психологу-консультанту.

НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫЕ СИТУАЦИИ ОБРАЩЕНИЯ КЛИЕНТОВ ЗА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩЬЮ

Ситуации	Отношение клиента к проблеме
Кризисная ситуация	<ul style="list-style-type: none"> • не знают, как поступить в данной ситуации; • знают, как решить проблему, но ищут поддержки
«Хронический» тяжелый период	<ul style="list-style-type: none"> • не знают, как поступить в данной ситуации; • знают, как решить проблему, но ищут поддержки; • исчерпаны ресурсы для самостоятельного решения проблемы
Состояние эмоционального срыва («последняя капля»)	<ul style="list-style-type: none"> • не знают, как поступить в данной ситуации
Психологическое одиночество	<ul style="list-style-type: none"> • стремление к общению; • любопытство; • желание «бросить вывоз»

Независимо от того, какие истинные цели преследует клиент и каким образом он себя ведет, консультант обязан оказывать помощь всем нуждающимся, исходя из профессиональной этики.

В ПРОЦЕССЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ СПЕЦИАЛИСТ ДОЛЖЕН РЕШИТЬ РЯД ЗАДАЧ:

- 1) изучить личность клиента;
- 2) выявить суть проблемы;

- 3) определить наличие ресурсов у клиента для решения проблемы;
- 4) сформулировать цель (как клиент поймет, что проблема решена);
- 5) создать совместно с клиентом алгоритм достижения цели;
- 6) добиться осознания клиентом причин возникновения данной проблемы;
- 7) обучить клиента способам предупреждения подобных проблем в будущем;
- 8) предоставить информацию клиенту, в случае необходимости, о его личностных особенностях и сути проблемы.

Таким образом, психологическое консультирование относится к виду психологической помощи, в котором клиента метафорически можно представить в виде оркестра, состоящего из некой жизненной истории, личностных свойств, особенности социальной ситуации прошлого, настоящего и возможного будущего, субъективно воспринимаемых образов значимых близких, психологического затруднения, определяемого им как проблема, а специалиста — в роли композитора-дирижера, задача которого состоит в создании произведения под названием «Решение психологической проблемы клиента N».

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Что такое психологическое консультирование?
2. Чем отличается психологическое консультирование от других видов психологической помощи?
3. Перечислите виды психологического консультирования.
4. Каким образом взаимосвязаны ситуации обращения клиентов за психологической помощью с видами консультирования?
5. Какие задачи должен решить специалист в процессе консультирования?