

ЛЕКЦІЯ 1. Психологічне консультування в культурному контексті психологічної допомоги

План:

1. Базисні і специфічні психотехнічні дії.
2. Ефекти психологічного консультування та психологічної корекції та їх класифікація.

В результаті засвоєння матеріалу даної глави студент повинен:

знати

- о базисні і специфічні психотехнічні дії;
- о ефекти психокорекційного впливу;

вміти

- о виявляти можливості і обмеження різних психотехнічних дій;
- о прогнозувати ефект психологічного впливу;

володіти

- о способами застосування отриманих знань у практичній роботі з людьми;
- о навичками аналізу процесу психологічного впливу;
- о навичками самоосвіти і самовдосконалення.

Література:

1. Глэддинг С. Психологическое консультирование. М., 2002.
2. Грюнвальд Б., Макаби Г. Консультирование семьи. – М. – 2004. – С. 346-378.
3. Гусакова М.П. Психологического консультирования: теория и практика. Учебное пособие.- М.:Эксмо, 2012.
4. Джордж Р.Т. Кристиани. Консультирование: теория и практика. - М., 2002.
5. Диалог Карла Роджерса и Мартина Бубера // Московский психотерапевтический журнал. 1994. №4.
6. Елизаров А. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования. - М., 2013.

1. Базисні і специфічні психотехнічні дії.

Психологічне консультування та корекція припускають використання психологом певних методів роботи. Під ними мається на увазі сукупність дій, з допомогою яких він вирішує певну психологічну задачу. Основні види психотерапевтичних технік прийнято називати базисними, додаткові - специфічними. Наприклад, Е. Р. Ейдемільер і Ст. Ст. Юстицкіс серед методик сімейного психологічного консультування виділяють такі базисні техніки, як вказівки (прямі і парадоксальні), сімейну дискусію, обумовлене спілкування, полягає в тому, що в сімейне спілкування треба привнести новий елемент, програвання сімейних ролей. В якості прикладу специфічної дії можна назвати формування у клієнта версійного мислення, тобто вміння висунути не менш 20 версій причин певних вчинків людей.

Важливо розуміти, що репертуар як базисних, так і специфічних психотехнічних дій залежить від теоретичної позиції консультанта.

Як зазначають Дж. Тодд і А. К. Богарт, недавні дослідження показали, що більшість практикуючих психологів вважають себе еклектиками і користуються методами з різних теоретичних джерел. Однією з причин цього є те, що згідно з експериментальними оцінками ефективність таких методів приблизно однакова, практичні психологи вважають за краще брати з кожного те, що вони вважають корисним. Цікаво, що теоретики психологічного консультування схильні підкреслювати розходження, що існують між школами і напрямками. А фахівці-практики широко запозичують один у одного методи роботи, що веде до нівелювання відмінностей, існуючих в теорії. Так, психодинамічно орієнтовані фахівці використовують біхевіоральні методи, пропонуючи клієнту між сесіями виконувати певні вправи. А фахівці з біхевіоральної терапії сьогодні прагнуть враховувати терапевтичні відносини (це поняття прийшло з психотерапії) і переноси, активно розроблювані у психо-динамічній терапії.

На підставі цього виник такий підхід, як методичний еклектизм, передбачає те, що психолог повинен використовувати методи з різних підходів, керуючись насамперед практикою, а не теоретичними поглядами. Основне завдання тут - оцінити особливості особистості та проблеми клієнта і вибрати гот шлях, який їм найбільш відповідає.

Психологи, які працюють у руслі цього підходу, приділяють багато уваги вивченню того, які підходи для яких типів особистості і яких ситуацій оптимальні. Зокрема, було виявлено, що клієнт-центрована терапія не підходить підозрілим і недовірливим клієнтам, а також представникам культур з високою дистанцією влади, наприклад Північної Кореї. Прихильники методичного еклектизму стверджують, що навіть терапевтичні відносини повинні підбиратися гак, щоб вони підходили конкретному клієнтові. З одними клієнтами треба бути більш активним і директивним, з іншими - м'яким і пасивним. Нам представляються ці положення надзвичайно важливими і зручними в роботі.

Приклад. На консультацію приходять мама першокласника. Її батьківська позиція - надконтроль. Вона контролює образ думок сина, навчання і навіть вихідні вона розписує заздалегідь. Зрозуміло, що при використанні клієнт-центрированої терапії психолог здасться їй надто м'яким і неавторитетним, а його позиція "Психолог не дає порад" - непрофесійною. Тому обирається директивний метод роботи, їй даються конкретні поради для виховання дитини. Вона їх виконує, отримує позитивний результат. Наступного разу приходять більш м'яка, відкрита мама. В цей раз психолог використовує клієнт-центрировану терапію, яка показує несподівано швидкі результати - мама сама задумалася над своїм свехконтролем.

Деякі теоретики намагалися створити модель того, як різні терапевтичні підходи можуть бути включені в еклектичну терапію. Р. Фіцджеральд називає свій підхід еклектичної психотерапією. Фіцджеральд

спирається на психоаналіз як на платформу, що дозволяє зрозуміти причину труднощів клієнта, за вважає, що виходячи зі свого персонального досвіду, психотерапевт повинен вирішити, яка форма психотерапії може бути найбільш ефективною з конкретним клієнтом в конкретних умовах.

Багато хто вважав, що для певних стадій роботи потрібно використовувати відповідні їм психотерапевтичні підходи.

Представляється особливо цікавим наступний підхід. У процесі консультування можна виділити три основні стадії. Перша стадія - дослідження, тобто обговорення ситуації клієнта. Тут найбільш прийнятні методи клієнт-центрованої терапії. Друга стадія - інтерпретація, коли формулюються причини проблеми. При цьому більш дієвими будуть психодинамічний і когнітивний підходи. На третій стадії упор робиться на стратегії дій. Тут можна використовувати поведінкові методи. Однак цю схему можна розглядати лише як орієнтовну, орієнтуючись все-таки спочатку на особливості клієнта і його очікування від психолога.

В даний час спостерігається розширення не тільки сфери дії методичного еkleктизму, але і спеціалізації різних теоретичних підходів, тобто визначення тих проблемних областей, в яких вони найбільш ефективні. Мається на увазі, що, приступаючи до роботи з проблемою клієнта, психолог вибирає ті підходи, які швидше приведуть до необхідного результату. Наприклад, якщо говорити про дітей, то моносимптомні фобії і зоофобії найкраще піддаються поведінкової терапії - успішність цього методу підтверджена практикою. А при кризах ідентичності у підлітковому віці більш доцільно використовувати глибинно-орієнтовані методи, так як симптоматика цих криз настільки різноманітна і різноманітна, що підхід з позицій теорії навчання зіткнеться зі значними труднощами.

Якщо говорити про дорослих, то, наприклад, при роботі з клієнтом, що переживають втрату, на першому етапі доречні методи клієнт-центрованої терапії, що дозволяє клієнту в безпечній обстановці висловити свої почуття. Далі - метод логотерапії Ст. Франкла, що дозволяє знайти сенс страждання. Як нам видається, на практиці важливі ідеї і методичного еkleктизму, і спеціалізації підходів.

Дійсно, на різних етапах роботи варто використовувати різні методи, так само як і думати над тим, наскільки вони відповідають проблемі клієнта. Важливо також відзначити, що як ні хороші і ефективними будуть методи, якщо вони не сприйняті консультантом (не лягли на душу), краще їх не використовувати.

Важливо також співвідносити використовуваний метод з віком і рівнем розвитку клієнта. Наприклад, при роботі з дітьми від трьох до п'яти років потрібно застосування немовних (незалежних від мови) методів та ігор (з ляльками, рольових). У молодшому шкільному віці вербальний підхід стає більш здійсненним, особливого значення набувають творчі техніки. Тому, приміром, твір дитиною казок у різних формах використовується в психокорекції.

Чи можна в такій ситуації виділити базисні психотехнічні дії? Так, якщо взяти за них ті, які присутні практично у всіх теоретичних підходах. Так, Р. Фіцджеральд також відзначає прагнення психотерапевтів знайти спільний знаменник у своїй роботі, тобто загальні позиції. Коротко опишемо їх.

Вище вже відзначалася необхідність добрих відносин між психотерапевтом і клієнтом. Деякі терапевти встановлюють їх легко і природно, для інших потрібно використання будь-яких технік. Тут потрібно помститися вміння терапевта проявляти тепле ставлення, не порушуючи кордонів клієнта. Деяких клієнтів увагу до себе насторожує, і у відносинах з ними терапевт повинен бути стриманішим. Правильніше було б сказати, як зазначає Р. Фіцджеральд, що по мірі зближення з клієнтом терапевт повинен проявляти більше тепла.

В основу багатьох підходів покладено безпосереднє переживання. Тому нерідко використовуються спеціальне викликання переживань та їх подальше обговорювання.

Інший об'єднуючий ефект - підвищення самоприйняття клієнта. Важливо розуміти, що під цим мається на увазі не приписування йому глобальних переваг. Це так само дисфункціональними, як і заперечення їх. Важлива в цілому позитивна оценька клієнтом власних здібностей і навичок як достатніх для того, щоб досягти важливих для нього цілей, а також для того, щоб задовольнити його потреби при згоді зі своїми недоліками, як мають право на існування.

Ще одним загальним аспектом теоретичних підходів є те, що вони дають клієнту почуття контролю над своїм життям. "Я можу. Я здатний. Я довіряю собі", - у цих словах можна було б описати такий контроль. Дійсно, багато клієнтів звертаються за допомогою, коли втрачають надію на зміни, відчують власне безсилля. Тому дуже важливо, щоб терапевт був щирим з клієнтом, але при цьому зумів би сформуванати оптимістичний погляд на ситуацію.

До базисним можна віднести техніки, які змінюють жорсткі схеми клієнта на більш гнучкі. Мається на увазі, що нерідко не сама подія, а його інтерпретація є джерелом проблем. Тому важливо реорганізувати спосіб формування погляду клієнта на навколишній світ.

Також часто в роботі присутній реорганізація системи особистісних смислів. Пошуки нових смислів, зниження значущості вже зжили, техніки, з допомогою яких це робиться, також можна віднести до базисним. І, звичайно, техніки, спрямовані на пошук у клієнта ресурсів до змін, розширення знань і переживань з приводу своїх можливостей і здібностей, також по праву вважаються базисними. У кожному конкретному випадку вибираються необхідні базисні і специфічні техніки, причому це відноситься і до групової та індивідуальної роботи.

Приклад. На заняттях по підвищенню кваліфікації шкільних психологів на перерві до викладача підійшла дівчина, вибачилася за те, що під час заняття виходила в коридор. Пояснила це тим, що півтора роки тому в неї

померла місячна дитина, і тема лекції нагадала їй про нього. Викладач запропонував їй свою допомогу. Вона погодилася, і на початку наступного заняття стала розповідати групі свою історію. Розповідала з подробицями, плакала. Вона вважала себе винною за його смерть, казала, що більше ніколи не матиме дітей.

Група з допомогою викладача надала дівчині підтримку, постаралася показати, якою хорошою матір'ю вона була, довести, що догляд дитини з життя від неї не залежало. Як можна помітити, були використані техніки, що викликають безпосереднє переживання клієнта, потім підвищення самоприйняття і реінтерпретацію події. Далі вдалося реорганізувати зміст важкого події. Схема "Дитина померла. Я буду страждати" була замінена на схему "Він був, і я йому вдячна". Далі були актуалізовані ресурси дівчини, і вона сказала, що буде обов'язково народжувати ще дітей і ще більше вчитися, щоб ще краще допомагати людям.

В кінці заняття використовувалась специфічна техніка - дівчині написали колективний лист-навіювання.

Таким чином, важко провести межу між базисними і специфічними діями. Це залежить, як ми вже говорили, від особливостей особистості клієнта, його проблеми і етапу роботи. Багато в чому це визначається теоретичними і практичними уподобаннями самого консультанта. Як нам видається, головне - усвідомлювати, що ти робиш і для чого.

2. Ефекти психологічного консультування та психологічної корекції та їх класифікація

У будь-якому терапевтичному процесі основним критерієм ефективності є наявність змін. Ми вважаємо, що зміни можна концентрувати навколо трьох рівнів:

- почуття щодо того чи іншого аспекту життя або ситуації;
- думки щодо того чи іншого аспекту розвитку життя або ситуації;
- дії або бажання дій.

Зрозуміло, що зміни можуть виникнути на декількох рівнях. Наприклад, якщо в результаті консультації мама п'ятикласника, пред'являвшая занепокоєння з приводу активного використання сином "анальної" лексики, змінить його на розуміння цього явища аспекту підліткової кризи і заспокоїться, то можна говорити про зміни на рівні почуттів і думок. А якщо мама, відчуває почуття провини за розлучення перед донькою, звільниться від нього і при цьому усвідомлює наявність у дочки і у себе самої проблеми зниження самоцінності, а також наповниться рішучістю цю проблему вирішити - то це наявність зміни на всіх трьох рівнях.

Чи можна вважати, що друга консультація успішніше першої, тобто що успіх консультації визначається кількістю порушених рівнів? Ні в якому разі. Кожен з рівнів може опрацьовуватись з різною глибиною. І іноді глибина опрацювання, приміром рівня почуттів, може бути набагато більше поверхневих змін на рівні дій.

Як же тоді визначити ефект психологічного консультування та психологічної корекції? На наш погляд, він визначається досягненням у процесі роботи цілей консультування і корекції, які приймаються консультантом і психологом на першій зустрічі. Ми вже обговорювали загальний список цілей. Але для визначення ефекту консультування і корекції зручно користуватися дещо іншою класифікацією (Р. Нельсон-Джоунс). Так, виділяють актуальні цілі, що передбачають зміни при закінченні процесу роботи, і відстрочені, тобто зміни, що відбуваються у вільному досвід клієнта в подальшому житті.

Актуальні цілі поділяють на цілі, пов'язані з виправленням (корекцією), і цілі, пов'язані із забезпеченням росту і розвитку. Під виправленням розуміють роботу зі слабкими сторонами клієнта, наприклад зниження тривожності, депресивності і т. п. Цілі, пов'язані з ростом і розвитком, припускають появу у клієнта корисних новоутворень. Розділова лінія між виправленням слабкостей і розвитком сильних сторін є нечіткою, але консультанту на початку роботи корисно дізнатися, на що орієнтований клієнт. Наприклад, в ситуації втрати близької людини йому необхідно впоратися з депресивними переживаннями, відчуттям провини або ж він готовий до усвідомлення власного страху смерті, актуалізованої відходом близької людини. Зрозуміло, що логіка і методи роботи в цих випадках будуть різними.

Відстрочена мета консультування і корекції - відкрити доступ клієнта до механізму самодопомоги, тобто навчити його допомагати собі після закінчення консультування. Можна сказати, що кінцева мета консультування - навчити клієнта стати власним консультантом і таким чином підвищити його життєстійкість. Життєстійкість зазвичай розглядається як характеристика особистості, що дозволяє ефективно долати життєві ситуації. Вона включає три основних компоненти. Перший - це тенденція у важких ситуаціях шукати підтримку і допомогу у близьких і впевненість у тому, що вони допоможуть. Другий - пошук власних шляхів впливу на результати важкої ситуації в протиположності догляду в стан безпорадності. Третій - розуміння важких ситуацій в аспекті свого особистісного розвитку.

Відповідно виділеним цілям можна скласти таку класифікацію ефектів консультування і корекції:

- зменшення слабких сторін клієнта;
- поява у нього корисних новоутворень;
- підвищення життєстійкості.

Як можна оцінити ефекти психологічного консультування і корекції? Оцінка залежить від типу ефекту. Якщо мова йде про зменшення слабких сторін, про досягнення мети свідчить підвищення інтегральної задоволеності життям. Якщо епізодична задоволеність прив'язується до окремих життєвих подій, то інтегральна задоволеність - це оцінювання і переживання рівня свого життя в цілому позитивною. Її можна розглядати як інтегративний особистісний показник в структурі особистості, взаємопов'язаний з позитивним самоотношенням. Воно зазнає протягом життя зміни в

приватних аспектах, відображають провідні типи життєдіяльності для того чи іншого віку. Про підвищення інтегральної задоволеності життям можна судити з самозвіту клієнта. Це положення відноситься і до дітей, і до дорослих. Наприклад, після роботи з психологом дитина каже, що захотів ходити в школу (раніше не хотів), а дорослий - що в житті його з'явилося багато нових радощів. Для дорослих можна також використовувати тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. А. Леонтьєва.

Крім того, можна проводити діагностику того аспекту, який заявляється самим клієнтом або формулюється за допомогою психолога, на початку і в кінці психологічної роботи. Наприклад, зниження тривожності дитини (методика Філіпса) буде свідчити про позитивному результаті, якщо батьки заявляли тривожність як проблему. А зміна типу прив'язаності продемонструє досягнення цілі, якщо на початку роботи людина прийме порушення прихильності як джерело проблемних взаємин з оточуючими.

Іноді помітними стають поведінкові зміни. Наприклад, дитина зі страхом самовираження починає гірше вчитися, тому що на уроках "заглиблення в себе" і не слухає вчителя. Після роботи з психологом успішність нормалізується.

Поява корисних новоутворень в свою чергу повинно викликати підвищення життєстійкості, соціальної реалізації і творчої активності.

Підвищення життєстійкості можна визначити з використанням відомої діагностичної методики Маадія у інтепретації Д. П. Леонтьєва та О. В. Рассказовой. Підвищення соціальної реалізації і творчої активності можна побачити з самозвіту клієнта. Якщо говорити про дитину, це може бути, наприклад, поява бажання брати участь у справах класу або ж виступати на святах. Дорослі можуть говорити про появу нових професійних проєктів, нових хобі або нових взаємовідносин з оточуючими.

Але в будь-якому випадку необхідно підвищення особистої відповідальності клієнта за себе і свої труднощі. Як "виміряти" підвищення особистої відповідальності?

Як нам видається, зручно для цього використовувати і типологію виборів, ґрунтуючись на уявленнях американського психотерапевта Ст. Шутса.

Своє уявлення про вибір Ст. Шутс формулює наступним чином: я вибираю все своє життя і завжди вибирав. Я вибираю свою поведінку, свої почуття, свої думки, свої хвороби, своє тіло, свої реакції, свою смерть. Деякі з цих виборів я віддаю перевагу усвідомлювати, деякі я волію не усвідомлювати. Я часто волію не знати про почуття, з якими мені не хочеться мати справу, про неприйнятних для мене думках і про деякі зв'язки між подіями. Таким чином, можна говорити про свідомий вибір і несвідомому, коли людина не визнає факту власної участі в перебіг подій. Можна виділити активний вибір, якому відповідає та чи інша активність людини, а можна і пасивний, який здійснюється в результаті його бездіяльності. Бувають ситуації, коли людині здається, що у нього немає вибору, і він змушений підкоритися обставинам. Насправді це теж вибір, але безвідповідальний, так

як людина перекладає відповідальність за його вчинення на обставини. У ситуації відповідального вибору людина бере відповідальність на себе.

Таким чином, розуміння того, що людина у важкій ситуації сам робить вибір, є критерієм прийняття клієнтом відповідальності за свою ситуацію на себе.

Отже, питання про ефект психологічного впливу є досить складним і дискусійним. Однак консультанту потрібно визначитися з власним до нього ставленням і чітко відслідковувати його у своїй роботі.

ЛЕКЦІЯ 2. Цілі і завдання психологічного консультування

План:

1. Цілі і завдання консультативної допомоги.
2. Форми і види консультативної допомоги, теорії, моделі.
3. Умови результативності психологічного консультування.

Література:

7. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. – М.: Совершенство, 1998.
8. Васьківська С.В. Основи психологічного консультування: навчальний посібник. – К.: Четверта хвиля, 2004.
9. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога: Учебно-методическое пособие. – М.: “Ось-99”, 2002.
10. Горноста́й П.П., Васьковская С.В. Теория и практика психологического консультирования: Проблемный подход. – Киев: Наукова думка, 1995.
11. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. – М.: Академический проект, 1999.
12. Немов Р.С. Психологическое консультирование: Учеб. для студ. вузов. – М.: ВЛАДОС, 2003.
13. Положення про психологічний кабінет дошкільних, загальноосвітніх та інших навчальних закладів системи загальної середньої освіти // Дошкільне виховання. – 2002. - №1.
14. Практическая психология образования: Учеб. пособие для вузов /Под ред. И.В.Дубровиной. – М.: Просвещение, 2003.
15. Семаго М.М., Семаго Н.Я. Организация и содержание деятельности психолога специального образования: Методическое пособие. – М.: АРКТИ, 2005.
16. Самоукина Н.В. Практический психолог в школе: лекции, консультирование, тренинги. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003.

1. Цілі і завдання консультативної допомоги

Консультування як основний вид психологічної практики переслідує наступні цілі:

1. Надання оперативної допомоги клієнтові у вирішенні виниклих у нього проблем.

У людей часто виникають такі проблеми, які вимагають термінового втручання, невідкладного вирішення, - такі, на вирішення яких клієнт не має можливості витратити багато часу, сил і засобів. Подібні проблеми зазвичай називають оперативними, і аналогічну назву закріплюється за відповідними рішеннями. Отримання термінової психологічної допомоги у формі усної консультації при вирішенні оперативних проблем стає незамінним. Наприклад, у батька дитини можуть виникнути такі серйозні ускладнення у взаєминах з ним, збереження яких загрожує дуже несприятливими наслідками для стану фізичного і психічного здоров'я дитини. У працівника будь-якої установи також може з'явитися серйозна, що вимагає термінового вирішення проблема, яку йому, наприклад, належить залагодити в спілкуванні зі своїм безпосереднім керівником під час короткої зустрічі, призначеної на один з найближчих днів. Третій приклад: в сім'ї у чоловіка або у дружини несподівано різко можуть ускладнитися стосунки з дружиною (чоловіком) або з кимось із його (її) родичів. У силу цього в даній сім'ї може скластися складна, чревата серйозними несприятливими наслідками обстановка.

2. Надання клієнту допомоги у вирішенні тих питань, з якими він цілком би зміг самостійно впоратися без втручання з боку, без безпосередньої і постійної участі психолога в його справах, тобто там, де спеціальні професійні психологічні знання, як правило, не потрібні і необхідна лише загальна, життєвська, заснована на здоровому глузді порада. Такий, наприклад, проблемою може стати визначення клієнтом оптимального для себе режиму праці та відпочинку, раціональний розподіл часу між різними видами діяльності.

3. Надання тимчасової допомоги клієнту, який насправді потребує тривалого, більш-менш постійного психотерапевтичного впливу, але в силу тих чи інших причин не в змозі розраховувати на нього в даний момент часу. У цьому випадку психологічне консультування використовується в якості засобу надання поточної, оперативної допомоги клієнту, стримуючою прогресивний розвиток негативних процесів, перешкоджає подальшому ускладненню проблеми, з якою зіткнувся клієнт. Таким, наприклад, може виявитися досить несподівана поява у клієнта стану депресії.

4. Коли у клієнта вже є правильне розуміння своєї проблеми і він, в принципі, готовий сам приступити до її вирішення, але де в чому ще сумнівається, не цілком упевнений у своїй правоті. Тоді в процесі проведення психологічного консультування клієнт, спілкуючись з психологом-консультантом, отримує з його сторони необхідну професійну і моральну підтримку, і це додає йому впевненість у собі.

5. Надання допомоги клієнту в тому випадку, коли ніякої іншої можливості, крім отримання консультації, у нього немає. У цьому випадку, проводячи психологічне консультування, фахівець-психолог повинен дати зрозуміти клієнтові, що він насправді потребує отримання більш ґрунтовної, досить тривалої психокорекційної або психотерапевтичної допомоги.

6. Коли психологічне консультування застосовується не замість інших способів надання психологічної допомоги клієнтові, а разом з ними, на додаток до них з розрахунком на те, що не тільки психолог, але і сам клієнт займеться вирішенням виниклої проблеми.

7. У тих випадках, коли готового рішення у психолога-консультанта немає, оскільки ситуація виходить за рамки його компетенції, він повинен надати клієнту хоча б якусь, нехай навіть мінімальну і недостатньо ефективну, допомогу.

2. Форми і види консультативної допомоги, теорії, моделі

Оскільки в психологічному консультуванні потребують різні люди і за допомогою вони звертаються з різних приводів, психологічне консультування можна розділити на види в залежності від індивідуальних особливостей клієнтів і тих проблем, з приводу яких вони звертаються в психологічну консультацію.

Перш за все, виділимо так зване інтимно-особистісне психологічне консультування, необхідність в якому виникає досить часто і у багатьох людей. До цього виду можна віднести консультування з таких питань, які глибоко зачіпають людину як особистість, викликають у нього сильні переживання, зазвичай ретельно приховуються від оточуючих людей. Це, наприклад, такі проблеми, як психологічні чи поведінкові недоліки, від яких людина в що б те не стало хотів би позбутися, проблеми, пов'язані з його особистими взаєминами зі значимими людьми, різні страхи, невдачі, психогенні захворювання, які не потребують втручання лікаря, і багато іншого. Сюди ж може відноситися глибоке невдоволення людиною самою собою, проблеми інтимних, наприклад статевих, відносин.

Наступний по значимості і частоті зустрічальності в житті вид психологічного консультування - сімейне консультування. До нього можна віднести консультування з питань, що виникають у людини у власній родині або в родині інших, близьких для нього людей. Це, зокрема, вибір майбутнього чоловіка (дружини), оптимальне побудова і регулювання стосунків у сім'ї, попередження та вирішення конфліктів у сімейних взаємостосунках, відносини чоловіка або дружини з родичами, поведінка подружжя в момент розлучення і після нього, вирішення поточних внутрісімейних проблем. До останніх відноситься, наприклад, вирішення питань розподілу обов'язків між членами родини, економіки сім'ї і ряду інших.

Третій вид консультування - психолого-педагогічне консультування. До нього можна віднести обговорення консультантом з клієнтом питань навчання і виховання дітей, навчання чому-небудь і підвищення педагогічної кваліфікації дорослих людей, педагогічного керівництва, управління дитячими і дорослими групами і колективами. До психолого-педагогічному консультуванню відносяться питання вдосконалення програм, методів і засобів навчання, психологічне обґрунтування педагогічних інновацій і ряд інших.

Четвертий з числа найбільш поширених видів психологічного консультування - ділове консультування. Воно, у свою чергу, має стільки різновидів, скільки існує різноманітних справ і видів діяльності у людей. В цілому ж діловим називається таке консультування, яке пов'язане з вирішенням людьми ділових проблем. Сюди, наприклад, можна віднести питання вибору професії, вдосконалення і розвитку в людини здібностей, організації його праці, підвищення працездатності, ведення ділових переговорів і т.п.

Кожен з перелічених видів психологічного консультування в чомусь схожий з іншими, наприклад в тому, що однакові за своєю психологічною трактуванні проблеми можуть виникати в різних видах діяльності і в різних ситуаціях. Але разом з тим у кожному з названих видів психологічного консультування є свої особливості.

3. Умови результативності психологічного консультування

Для того щоб психологічне консультування було досить успішним, тобто давало максимально можливі позитивні результати, в процесі проведення консультування необхідно дотримати ряд умов. Размещено в открытой библиотеке <http://oplib.ru>

Умова 1. Людина, яка звертається за допомогою до психолога-консультанта, повинен мати реальну, а не вигадану проблему психологічного характеру, а також явно виражене бажання як можна швидше її вирішити. Вище ми вже говорили про те, що деякі люди йдуть на прийом до психолога-консультанта не тому, що у них насправді є складна проблема, яку вони в що б те не стало хочуть вирішити, а, наприклад, просто з цікавості або з явним наміром щось довести психолога-консультанта, тобто наміром, дуже далеким від бажання що-небудь змінити в самих собі. Психолог-консультант таким людям навряд безпосередньо зможе чимось суттєво допомогти, за винятком, можливо, зниження їх амбіцій і самовпевненості.

Якщо ж у людини є реальна проблема, але він її не цілком усвідомлює і, як наслідок цього, не висловлює бажання від неї позбутися, то такій людині психолог-консультант зможе допомогти лише в тому випадку, якщо в результаті бесіди з ним у клієнта відбудеться усвідомлення власної проблеми і виникне бажання як можна швидше від неї позбутися. Якщо ж клієнт досить добре знає свою проблему, але нічого не хоче змінювати ні в своїй психології, ні в поведінці, то такій людині навряд чи що-небудь істотно допоможе навіть досить досвідчений психолог-консультант.

Умова 2. Консультант-психолог, до якого за практичною допомогою звернувся клієнт, повинен мати досвід проведення психологічного консультування та відповідну професійну психологічну підготовку. У зв'язку з цим психологічне консультування аналогічно в деякому роді лікарській практиці. Від психолога-консультанта, як і від лікаря, перш за все потрібно не нашкодити клієнту і зробити все від нього залежне, щоб консультування пройшло успішно.

Умова 3. За кількістю витрачається на нього часу психологічне консультування повинно бути досить тривалим для того, щоб психолог-

консультант зміг до кінця зрозуміти і знайти оптимальне рішення проблеми, хвилюючою клієнта, а також успішно її вирішити разом із самим клієнтом. Тут також мається на увазі час, необхідний для того, щоб проконтролювати кроки, спрямовані на вирішення проблеми, дати оцінку одержуваних результатів і довести почату справу до кінця, тобто отримати те, що повністю задовольнило б як клієнта, так і консультанта-психолога.

Іноді клієнту, який, природно, має менше досвіду вирішення психологічних проблем, ніж консультант, може здатися, що позитивного результату в консультуванні немає або отримуваний результат зовсім не такий, на який розраховував клієнт. Психолог же зі свого боку може бути переконаний, що справу зроблено цілком правильно і потрібний результат очевидний. Тоді перед консультантом-психологом виникає додаткова завдання - довести клієнтові, переконати його в тому, що проблема вирішена цілком задовільно. Іноді, навпаки, клієнтові здається, що справу зроблено добре, хоча сам психолог-консультант вважає, що розпочата робота ще не доведена до свого логічного завершення. В даному випадку психологу-консультанту необхідно не тільки постаратися переконати в цьому клієнта, але зробити все від нього залежне для того, щоб проблема клієнта була повністю вирішена. У цьому випадку припиняти процес консультування можна тільки за взаємною домовленістю психолога і клієнта. Матеріал розміщен на orlib.ru Якщо ж психологічне консультування практично переривається до раніше наміченого терміну його закінчення, тобто до одержання необхідного результату, то психолог-консультант зобов'язаний попередити про це клієнта, а також повідомити його про можливі наслідки цього рішення.

Умова 4. Клієнт повинен суворо дотримуватися отримані від психолога-консультанта рекомендації. В іншому випадку проблема клієнта навряд чи буде вирішена, і поради консультанта клієнту залишаться для останнього лише благим побажанням, але не керівництвом до дії.

Умова 5. Психологічне консультування повинно проводитися в підходящою, яка сприяла йому обстановці. Про те, якою має бути ця обстановка, спеціально буде сказано далі, а зараз слід зауважити, що в більшості випадків психологічне консультування повинно проводитися в обстановці кон фіденційності, воно повинно не розділяти, а зближувати між собою психолога-консультанта та клієнта, знімати напруженість у клієнта, дозволяти йому бути цілком відкритим і відвертим у спілкуванні з психологом-консультантом.