

## Тема 4. Виды психологического консультирования

### План

1. Позиция консультанта в консультативной работе.
2. Виды консультирования по характеру теоретического подхода
3. Виды консультирования по характеру решаемых задач:
4. Виды консультирования по степени опосредованности контакта между психологом-консультантом и клиентом.
5. Концептуальный подход психолога-консультанта.
6. Теоретические принципы современных психологических направлений

Каждый консультант волен выбрать ту или иную концепцию как основу практики в зависимости от особенностей своей личности, мировоззрения, теоретико-психологических симпатий. Одновременно подчеркнем неправильность утверждений об истинности постулатов какой-либо единственной психотерапевтической школы вопреки другим школам. Результаты многочисленных исследований показывают, что в практике при ориентации на любое направление можно добиться сходной эффективности консультирования. Решающее значение имеет не столько сама теория, сколько зрелость личности консультанта и его профессиональная подготовка, подразумевающая высокую интеграцию теоретических познаний и практических навыков.

Виды консультирования *по характеру теоретического подхода*, в котором работает психолог-консультант:

- консультирование на основе когнитивной психологии,
- консультирование на основе бихевиоризма,
- консультирование на основе гуманистической психологии,
- консультирование на основе психоанализа.

Виды консультирования *по характеру решаемых задач*:

- Возрастно-психологическое консультирование,
- Профессиональное консультирование,
- Психолого-педагогическое консультирование, Семейное консультирование.

Виды консультирования *по степени опосредованности контакта* между психологом-консультантом и клиентом:

- Очное консультирование,
- Заочное или дистантное консультирование:
  - телефонное консультирование,
  - консультирование посредством письма,

- написание популярных книг по психологии или открытых ответов на письма читателей в популярных изданиях,

- консультирование с использованием интернет-технологий.

Виды консультирования по количеству клиентов, обратившихся за помощью:

- Индивидуальное консультирование,

- Групповое консультирование.

#### *Концептуальный подход психолога-консультанта:*

- Проблемно-ориентированное консультирование. Акцент здесь делается на модификации поведения, анализе внешних причин проблемы. Цель работы с клиентом: формирование и укрепление способности клиента к адекватным ситуации действиям, овладение техниками, позволяющими улучшить самоконтроль.

- Личностно-ориентированное консультирование. Основано на анализе индивидуальных, личностных причин проблемы, процессе складывания деструктивных личностных стереотипов, предотвращении подобных проблем в будущем. Консультант здесь принципиально воздерживается от советов и организационной помощи, так как это уводит в сторону от внутренних, глубинных причин проблемы. Много приемов, используемых в рамках этого направления, взято из многочисленных психоаналитических и постпсихоаналитических течений западной психотерапии. Прежде всего сюда следует отнести техники гештальттерапии, гуманистической психотерапии.

- Решение-ориентированное консультирование. Упор здесь делается на активацию собственных ресурсов клиента для решения проблемы. Представители этого подхода обращают внимание на тот факт, что анализ причин проблемы неминуемо приводит к усилению чувства вины у клиента, что является препятствием к сотрудничеству психолога-консультанта и клиента. Много приемов, используемых в рамках этого подхода, взято из краткосрочной позитивной терапии.

#### *Теоретические принципы современных психологических направлений<sup>1</sup>*

<b>Направление</b>	<b>Основные теоретические принципы</b>
Психоаналитическое направление	Сущность человека определяется психической энергией сексуальной природы и опытом раннего детства. Основу структуры

<sup>1</sup> Кочюнас Р ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ М.: Академический проект, 2011.

	<p>личности составляют три инстанции: ид, эго и суперэго. Поведение мотивируется агрессивными и сексуальными побуждениями. Патология возникает из-за вытесненных в детском возрасте конфликтов. Нормальное развитие основывается на своевременном чередовании стадий сексуального развития и интеграции</p>
<p>Адлеровское направление</p>	<p>Акцентируется позитивная природа человека. Каждый человек в раннем детстве формирует уникальный стиль жизни, человек творит свою судьбу. Поведение человека мотивируется стремлением к достижению целей и социальным интересом. Жизненные трудности способствуют формированию неблагоприятного стиля жизни. Нормальное развитие личности предполагает адекватные жизненные цели</p>
<p>Терапия поведения</p>	<p>Человек — продукт среды и одновременно ее творец. Поведение формируется в процессе обучения. Нормальному поведению обучают посредством подкрепления и имитации. Проблемы возникают в результате плохого обучения</p>
<p>Рационально-эмоциональная терапия (А. Ellis)</p>	<p>Человек рождается со склонностью к рациональному мышлению, но одновременно и со склонностью к паралогичности. Он может становиться жертвой иррациональных идей. Жизненные проблемы возникают из-за ошибочных убеждений. В основе нормального поведения лежат рациональное мышление и своевременная коррекция принимаемых решений</p>
<p>Ориентированная на клиента терапия (С. Rogers)</p>	<p>Акцентируется позитивная природа человека — свойственное ему врожденное стремление к самореализации. Проблемы возникают при вытеснении некоторых чувств из поля сознания и искажении оценки опыта. Основу психического здоровья составляют соответствие идеального Я реальному Я, достигаемое реализацией потенциала собственной личности, и стремление к самопознанию, уверенности в себе, спонтанности</p>

Экзистенциальная терапия	Основное внимание уделяется способности человека познавать свой внутренний мир, свободно выбирать свою судьбу, ответственности и экзистенциальной тревоге как основному мотивирующему фактору, поиску уникального смысла в бессмысленном мире, одиночеству и отношениям с другими, временности жизни и проблеме смерти. Нормальное развитие личности основывается на уникальности каждого индивида.
--------------------------	---