**Содержание**

Введение

Сравнительный анализ концепций психологического консультирования

Заключение

Список источников литературы

**Введение**

Психологическое консультирование как вид психологической помощи адресовано психически нормальным людям. Психологическая консультация призвана расширить границы самопознания человека, его способность воспринимать психический мир людей шире и на этой основе видеть большее число вариантов поведения в той или иной ситуации. Этим консультирование отличается от психокоррекции и психотерапии, которые направлены на решение глубинных психологических проблем.

В терминологическом отношении полезно различать консультирование как вид деятельности и консультацию как непосредственно консультационную беседу. Однако нередко работу психолога-консультанта выделяют в качестве самостоятельной сферы профессиональной деятельности психолога. В отечественной психологии профессия психолога-консультанта еще не стала достаточно распространенной.

В международной практике эта профессиональная специализация утвердилась с 50-х годов XX века. В США в 1951 году Северо-западная конференция рекомендовала наименование «консультативная психология».

В то же время психологическое консультирование и психотерапия нередко до сих пор рассматриваются как единая психологическая профессия. В них используются общие психологические идеи и методы. К числу наиболее авторитетных в мире концепций психотерапии и психологического консультирования в настоящее время относятся психоанализ, аналитическая психология К.Г. Юнга, индивидуальная психология А. Адлера, телесная психология В. Рейха, гештальттерапия Ф. Перлза, бихевиоризм Б. Скиннера, гуманистический подход К. Роджерса, трансперсональная психология (С. Гроф, К. Уилбер).

Психологи-консультанты могут работать в учреждениях, имеющих психологическую службу или должность психолога в штатном расписании.

**Сравнительный анализ концепций психологического консультирования**

Консультирование как форма работы профессионального психолога используется в любой сфере, где необходимы психологические знания. Это может быть консультирование в педагогической сфере, в сфере промышленного производства, бизнеса и управления, в сфере проблем здоровья, в семье и т.д.

Консультант в своей работе может опираться на идеи и методы, разработанные в какой-либо одной психологической школе или комбинировать их самостоятельно при решении конкретных задач психологической помощи клиенту.

Можно выделить *три основных подхода к психологическому консультированию*: а) проблемно-ориентированное консультирование, фокусирующееся на анализ сущности и внешних причин проблемы, поиск путей разрешения; б) личностно-ориентированное консультирование, направленное на анализ индивидуальных, личностных причин возникновения проблемных и конфликтных ситуаций и путей предотвращения подобных проблем в будущем; в) консультирование, ориентированное на выявление ресурсов для решения проблемы.

*Согласно Эйдемиллеру* психологическое консультирование происходит *в несколько этапов*:[[1]](#footnote-1)

1. Установление контакта и присоединение консультанта к клиентам. Достигается с помощью соблюдения конструктивной дистанции, помогающей оптимальному общению, приемов «мимезиса», синхронизации дыхания консультанта и заявителя, использование предикатов речи, отражающих доминирующую репрезентативную систему, того, кто делает сообщение о проблеме.

2. Сбор информации о проблеме с применением приемов мета-моделирования и терапевтических метафор. Субъективизации психотерапевтической цели способствуют вопросы»: «Чего Вы хотите?», «Какого результата желаете достигнуть?», «Пожалуйста, попробуйте сказать об этом без отрицательной частицы «не» - в терминах положительного результата».

3. Обсуждение психотерапевтического контракта: распределение ответственности, продолжительности работы, длительности одного сеанса, периодичности встреч, условий оплаты, возможных санкций за нарушение сторонами оговоренных условий. Консультант обычно отвечает за обеспечение безопасности консультации, за технологию доступа к разрешению проблем клиента, а он, в свою очередь, за собственную активность, искренность, желание осуществить изменение своего ролевого поведения.

4. Уточнение проблемы клиента с целью максимальной ее субъективизации и тестирование ресурсов клиента или его семьи. Этому помогают вопросы типа: «Как Вы раньше справлялись с трудностями, что Вам помогало?», «В каких ситуацияз Вы были сильными, как Вы использовали свою силу?».

5. Укрепление веры клиента в успешность и безопасность процедуры консультирования и собственно ее проведение. Можно использовать утверждения следующего содержания: «Ваше желание осуществить изменения, Ваш прежний опыт, активность и искренность в сочетании со стремлением консультанта сотрудничать с Вами, его профессиональными качествами и опытом будут надежной гарантией успешности работы». Собственно консультирование включает:

а) обсуждение с участниками положительных и отрицательных сторон сложившихся стереотипов поведения. Здесь возможны такие вопросы: «Что самое плохое для Вас в сложившихся обстоятельствах?», «Что самое хорошее в осуждаемой ситуации?»;

б) Совместный поиск новых шаблонов поведения – «веера решений». Консультант предлагает следующие вопросы: «Чего Вы еще не делали, чтобы решить проблему?», «Как вели себя значимый для Вас люди, оказавшиеся в похожей ситуации?», «А Вы смогли бы так поступить?», «Что же Вам мешает совершить такой же поступок?». На этом этапе можно также использовать приемы визуализации: клиенты, находясь в трансе (чему способствует точное следование «по маршруту проблем заявителя»), создают образы новой ситуации и фиксируют, возникающие при этом кинестетические ощущения.

6. Проведение экологической проверки – задание клиента или членам, консультируемой семьи представить себя в сходной ситуации через 5-10 лет и исследовать свое состояние.

7. «Страхование результата» с целью обретения клиентами уверенности в том, что они способны освоить новые стереотипы поведения. Для этого используются домашние задания, приглашение на повторную консультацию через некоторое время для обсуждения полученных результатов.

8. Процедура «отсоединения». В ряде случаев «отсоединение» можно произойти автоматически при достижении клиентами необходимого эффекта. Однако, иногда консультант вынужден его стимулировать, используя, например, «парадоксальные задания», точное выполнение которых приводит к результату прямо противоположному заданному.

Таким образом, концепция психологического консультирования по Э. Эйдемллеру – это *специально организованный процесс обучения клиента* (человека, нуждающегося в помощи), актуализирующий дополнительные психологические силы и способности (личностные ресурсы), позволяющие ему найти новые варианты выхода из трудной жизненной ситуации.

Каждый вид психологического консультирования имеет свои *цели, направление и технологию*. Так, семейное консультирование имеет целью совместное изучение консультантом и клиентом проблемы для изменения ролевого взаимодействия в его семье и обеспечения возможностей личностного роста.

Особое внимание в процессе консультирования придается анализу сложившейся ситуации, особенностям ролевого взаимодействия поиску личностных ресурсов субъектов консультирования, осуждению способов решения проблемы.

Во всех случаях основным методом психологического консультирования является беседа – прямое или косвенное получение сведений путем речевого общения.

А за основу прияты методики *аналитико-семейной экзестенциальной психотерапии*, базирующееся на *аналитической психодраме, гештальт-терапии* и других психологических теориях.

Психолог и психотерапевт *К. Роджерс* дает несколько иное определение понятия *сущности консультирования*. Он утверждает, что психологическое консультирование, это *структурированное, свободное от предписаний взаимодействие*, которое позволяет клиенту достичь сознания настолько, что это дает ему возможность сделать позитивные шаги в свете с его новой ориентацией.[[2]](#footnote-2)

Он использует концепцию ориентированного на клиента психологического консультирования, основанную на *психоанализе Фрейда и самоанализа К. Хорни*.

Цель психологического консультирования в таком случае не решить отдельную проблему, а помочь индивиду «вырасти» таким образом, чтобы он сам смог справляться с существующей, а также с последующими проблемами, будучи уже более интегрированной личностью. Если он сможет обрести достаточную целостность, чтобы решить какую-то одну проблему, являясь в большей степени личностью независимой, ответственной, ясно мыслящей и хорошо организованной, то на этом же уровне он сможет решать и все свои новые проблемы.

В процессе консультирования *выделается больше этапов*:

1. Человек обращается за помощью. Это важный волевой поступок.

2. Ситуация оказания помощи, как правило, определена. Вначале клиенту дают понять, что консультант не имеет ответов, но что ситуация консультирования сама по себе обеспечивает клиенту возможность при поддержке консультанта выработать собственное решение его проблемы.

3. Консультант стимулирует свободное проявление чувств, связанных с проблемой. В некоторой степени это достигается дружеским, заинтересованным и располагающим отношением консультанта.

4. Консультант распознает, принимает и проясняет негативные чувства клиента. Если консультант должен принять эти чувства, он должен быть готов реагировать не на реальное содержание того, что говорит ему клиент, а на те чувства, которые скрываются за этим.

5. Если индивид достаточно полно выразил свои негативные чувства, за этим следует весьма слабое и нерешительное проявление позитивных импульсов, которые способствуют росту индивида в ходе терапии. Чем сильнее и глубже выражение отрицательных чувств (при условии, что они осознаются и принимаются), тем больше вероятность последующего проявления положительных чувств – любви, самоуважения, социальных импульсов, стремления к зрелости.

6. Консультант признает и принимает выражаемые клиентом положительные чувства точно так же, как и отрицательные. В восприятии позитивных переживаний нет ни одобрения, ни похвалы. Они рассматриваются как часть личности, не больше и не меньше, равно как и отрицательные проявления. Моральные установки не имеют отношения к данному виду терапии. Именно это принятие как зрелых, так и незрелых импульсов, агрессивных и социальных установок, чувства вины и позитивных проявлений дает индивиду возможность первый раз в жизни понять себя таким, каков он есть на самом деле.

7. Следующий этап консультирования инсайт – самопонимание и самоприятие. Он обеспечивает основу для дальнейшего продвижения индивида к новым уровням интеграции.

8. С наступлением инсайта — здесь следует еще раз подчеркнуть, что перечисленные этапы отнюдь не являются ни взаимоисключающими, ни связанными жесткой последовательностью — переплетается процесс определения возможных решений, выбора линии поведения.

9. Затем следует один из самых волнующих моментов в терапии — включение в пока, вероятно, непродолжительную, но очень значимую на данном этапе позитивную деятельность.

10. Нет смысла долго задерживаться на заключительных этапах терапевтического процесса. Как только индивиду удается пережить глубокий инсайт и попробовать со страхом и неуверенностью проделать ряд позитивных действий, то все последующее — это уже элементы его дальнейшего роста.

11. Наблюдается все возрастающая интеграция поведения со стороны клиента. Уже меньше страха при принятии решений и больше уверенности в самостоятельных действиях. Консультант и клиент теперь сотрудничают, но на ином уровне. Личные взаимоотношения между ними достигают своего пика.

12. На этом этапе появляется ощущение, что потребность в помощи ослабевает, и у клиента наступает осознание, что отношения близятся к завершению. Как и в начале терапии, нет никакого давления на клиента в связи с его желанием уйти.

*Сравнивание различные концепции психологического консультирования*, мы, в первую очередь, определим критерий сравнения. Наиболее *важным критерием* можно считать *цель психологического консультирования* (таблица 1).[[3]](#footnote-3)

Таблица 1. Сравнение целей концепций психологического консультирования

|  |  |
| --- | --- |
| Концепция | Цели консультирования |
| Психоаналитическое направление | Перевести в сознание вытесненный в бессознательное материал; помочь клиенту воспроизвести ранний опыт и проанализировать конфликты |
| Адлерианское направление (индивидуальная психология А. Адлера – Д. Шлиен, Дрейкур) | Трансформировать цели жизни клиента; помочь ему сформировать социально значимые цели и скорректировать ошибочную мотивацию |
| Терапия поведения (Ю.А. Алешина, Г.С. Обрамова, А.О. Обозов) | Исправить неадекватное поведение и обучить эффективному поведению |
| Рационально-эмоциональная терапия (A. Эллис) | Устранить «саморазрушающий»  подход клиента к жизни и помочь сформировать толерантный и рациональный подход |
| Ориентированная на клиента терапия (К. Роджерс) | Создать благоприятный климат консультирования, подходящий для самоисследования и распознавания факторов, мешающих росту личности; поощрять открытость клиента опыту |
| Экзистенциальная терапия  (Э. Эйдемиллер, В. Франкл) | Помочь клиенту осознать свою свободу и собственные возможности; побуждать к принятию ответственности за то, что происходит с ним; идентифицировать блокирующие свободу факторы |

Так, рассмотрев *две точки зрения* на психологическое консультирование, *представленные концепцией Э.Эйдемиллера и К. Роджерса*, мы увидели, что в первом случае целью является помочь человеку понять свою жизнь, способы её построения, в ней скрывающиеся парадоксы и дилеммы, а также находить пути создания осмысленного будущего. Данный тип психологического консультирования можно охарактеризовать посредством двух главных аспектов. Во-первых, понимание роли человека во взаимодействии с другими индивидами. Особенно подчёркивается взаимосвязанность человека со своим жизненным контекстом (миром). Само консультирование направлено не столько на изменение личности, сколько на более глубокое и широкое понимание ее проблем и возможностей. Во-вторых, психологические проблемы решаются путем анализа взаимодействия с универсальными экзистенциальными факторами, главными из которых являются: чувство бытия; свобода, её границы, потенциал человеческих ресурсов.

В концепции психологического консультирования С. Роджерса, направленной на внутренний мир клиента за цель принято достижение клиентом самопознания. Этот процесс руководствуется неофрейдистской теорией самоанализа, согласно которой каждый человек может самостоятельно или при помощи консультанта исследовать свои подсознательные процессы: определять факторы, мешающие личностному росту, раскрывать их причины, проявления и следствия и выявлять взаимосвязей с другими сферами личности, в частности с другими наклонностями, позволяющими избавится от неуверенности в себе.

**Заключение**

Психологическое консультирование как профессия является относительно новой областью психологической практики, выделившейся из психотерапии. Эта профессия возникла в ответ на потребности людей, не имеющих клинических нарушений, однако ищущих психологическую помощь.

Некоторая неопределенность предмета психологического консультирования отражается в разнообразии определений.

Определения психологического консультирования охватывают стержневые установки консультанта в отношении человека вообще и клиента в частности. Консультант принимает клиента как уникального, автономного индивида, за которым признается и уважается право свободного выбора, самоопределения, право жить собственной жизнью. Тем более важно признать, что любое внушение или давление мешает клиенту принять ответственность на себя и правильно решать свои проблемы.

Мной были рассмотрены две концепции психологического консультирования со сравнением их целей.

Первая концепция Э. Эдеймеллера, базирующаяся на методиках экзистенциальной терапии определяет психологическое консультирование как организованный процесс обучения клиента, актуализирующий дополнительные психологические силы и способности (личностные ресурсы), позволяющие ему найти новые варианты выхода из трудной жизненной ситуации.

Ее целью является помочь клиенту осознать собственный потенциал и побудить к принятию ответственности.

Вторая концепция К. Роджерса, ориентированная на клиента заключается во взаимодействии клиента и консультанта, конечной целью которого является самопознание и самоанализ клиента.

**Список источников литературы**

1. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2001. - 656 с.

2. Роджерс К. Искусство консультирования и психотерапии // Пер. с англ. О. Кондрашовой, Р. Кучкаровой, Т. Рожковой, Ю. Овчинниковой, Г.Пимочкиной, М.Злотник. – М.: Апрель Пресс, Изд-во Эксмо, 2002. – 976 с.

3. Р. Кочюнас. Основы психологического консультирования. – М.: Академический проект, 199. – 464 с.

1. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2001. - 656 с. [↑](#footnote-ref-1)
2. Роджерс К. Искусство консультирования и психотерапии // Пер. с англ. О.Кондрашовой, Р.Кучкаровой, Т.Рожковой, Ю.Овчинниковой, Г.Пимочкиной, М.Злотник. – М.: Апрель Пресс, Изд-во Эксмо, 2002. – 976 с. [↑](#footnote-ref-2)
3. Р. Кочюнас. Основы психологического консультирования. – М.: Академический проект, 199. – 464 с. [↑](#footnote-ref-3)