# КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ КАК ВИД ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

## 1.1 Виды психологической помощи

Традиционно выделяют четыре основных вида психологической помощи:

1. Психопрофилактика – область медицинской психологии, основная задача которой заключается в предоставлении специализированной помощи практически здоровым людям для предотвращения нервно-психических и психосоматических заболеваний, а также для облегчения острых психотравматических реакций.

2. Психологическая коррекция – деятельность по исправлению (корректировке) тех особенностей психического развития, кои по принятой системе критериев не соответствуют «оптимальной модели»

3. Психологическое консультирование – форма оказания практической психологической помощи в виде эмоциональной поддержки, рекомендаций на базе предварительного изучения проблем, беспокоящих клиентов, а также изучения самих клиентов и их взаимоотношений с окружающими людьми.

4.Психотерапия – комплексное лечебное вербальное и невербальное воздействие на эмоции, суждения, самосознание человека при многих заболеваниях. Ключевым моментом, отличающим психотерапию от психологического консультирования, является контингент, с которым работает психотерапевт. В случае психотерапии – это люди, страдающие психическими, нервными и психосоматическими заболеваниями.

Помимо основных, выше перечисленных видов психологической помощи, также существуют следующие категории, имеющие непосредственное отношение к обсуждаемому нами феномену психологической помощи:

1. Социально-психологический тренинг – область практической психологии, ориентированная на использование активных методов групповой психологической работы с целью развития коммуникативных навыков. В данном виде психологической помощи ключевыми понятиями являются: «групповая работа», «активные методы», «компетентность в общении».

2. Просвещение – это знания, образованность, их распространенность. «Просвещенный» - значит образованный, с высоким уровнем развития, культуры. Психологическое просвещение – приобщение взрослых (воспитателей, учителей, родителей) и детей к психологическим знаниям. Примером является просвещение родителей по вопросам особенностей психологического развития детей и подростков в рамках семинара, родительского собрания, классного часа и т.п.

3. Психодиагностика – область психологической науки, разрабатывающая методы выявления и измерения индивидуально-психологических особенностей личности.

4. Психолого-педагогический консилиум – коллективное обсуждение мнений воспитателей и специалистов дошкольного учреждения о детях, особенностях их развития, методах воспитания и обучения. Это обсуждение предполагает ежедневную и кропотливую совместную работу психолога и педагогического коллектива по созданию благоприятной обстановки в образовательном учреждении для полноценного развития и обучения воспитанников.

Наиболее сложным и спорным является проведение границы между такими видами психологической помощи, как консультирование и психотерапия. Остановимся более подробно на различиях и сходствах этих феноменов.

Психотерапия и психологическое консультирование различаются по следующим основаниям:

Во-первых, содержанием и направлением психологической работы: в процессе психотерапии работа идёт в рамках личности, а не в рамках заявленной проблемы, как в консультировании. В психотерапии тема в содержании работы может меняться, а, соответственно становятся возможными исследования прошлого опыта клиента, возвращение в прошлый опыт и изменения прошлого опыта, работа в консультировании происходит «здесь и сейчас» и направлена на изменения в настоящем.

Во-вторых, отношениями клиент-заказчик: в психотерапии клиент сам обращается за помощью, и, соответственно, он сам является заказчиком, в консультировании клиент и заказчик не всегда одно лицо.

В-третьих, ориентированностью и сфокусированностью работы психотерапевта и психолога: психотерапевтические сеансы ориентированны на изменения личности, а консультации психолога ориентированы на разрешение заявленных проблем. Психотерапия сфокусирована на бессознательном клиента, а консультирование работает лишь с сознательной частью психики. В-четвертых, длительностью: у психотерапии может быть достаточно большой срок помощи (от нескольких месяцев до нескольких лет), а консультирование предполагает не более 10-15 встреч (краткосрочная помощь). Основное отличие: психолог работает лишь с психически здоровыми людьми, а у психотерапевта клиенты могут быть не всегда психически здоровые люди.

Схожи психотерапия и консультирование по техникам, психологическим подходам и методам психологической работы.

Рассмотрим основные понятия и принципы консультативной психологии.  Консультативная психология – это раздел знания, содержащий систематическое описание процесса оказания психологической помощи при консультировании [8]. Исходит из представления о том, что с помощью специально организованного процесса общения у клиента можно актуализировать дополнительные психологические силы и способности, которые, в свою очередь могут обеспечить отыскание новых возможностей выхода из трудной жизненной ситуации. Соответственно, консультативная психология ставит целью ответить на следующие пять вопросов:

* в чём суть процесса, возникающего между человеком, оказавшимся в трудной жизненной ситуации и обращающимся за помощью клиентом, и человеком, её оказывающем – консультантом;
* каковы должны быть личностные черты, знания и умения, установки консультанта;
* какие резервы, внутренние силы клиента могут быть актуализированы в ходе процесса консультирования;
* какие особенности налагает на процесс консультирования особая ситуация, сложившаяся в жизни клиента;
* каковы приёмы или техники, которые может сознательно использовать консультант в ходе оказания помощи.

Консультативная психология, как отдельная самостоятельная отрасль была обозначена в 1951 году в США на Северо-Западной конференции, а в 1952 году Американская Психологическая Ассоциация изменила наименование специальности «Консультирование и руководство», на «Консультативная психология». Одной из важных задач этого изменения была потребность дифференцировать консультативную психологию от клинической психологии и психотерапии, ориентированных на лечение психопатологий.
Отечественные и зарубежные авторы определяют семь основных принципов консультативной психологии:

1. Уважительное и безоценочное отношение к людям. Данный принцип основан на позиции толерантности и плюралистичности консультанта с целью создания безопасного психологического пространства для консультативного процесса. Это отношение распространяется не только на клиентов, но и на коллег и на тех, кого клиент оценивает негативным образом. Консультант уважает выбор каждого человека жить так, как он хочет, в первую очередь это касается клиентов и их родных и близких.

2. Ориентация на нормы и ценности клиента. Консультант во время своей работы ориентируется на нормы и ценности клиента и работает в этих рамках, вынося за скобки свои лично и социально принятые нормы и правила. Но иногда, когда эти нормы мешают клиенту найти решение проблемы, ограничивая его поведение и видение ситуации, консультант может начать конфронтацию с ними, показывая клиенту их жесткость и ограниченность для того, чтобы клиент мог сделать их более гибкими для достижения желаемого результата.

3. Осторожное отношение к даче советов. Каждый клиент уникален, уникальна его история развития, уникальна его ситуация, в которую он попал и которая вызывает у него трудности, в силу чего универсальных советов просто не может быть. Каждый человек находит своё решение, подходящее только для него. Часто клиенты верят, что ситуации типичны и есть правильные решения для них, о которых знает консультант. Однако, встречаются ситуации, когда на основе психологических знаний консультант даёт советы, но не в форме готовых рецептов и алгоритмов поведения, а обращает внимание клиента или информирует его, что ему следует учитывать, к чему быть внимательным, принимая решение или совершая действие.

4. Разделение ответственности. Часто клиент хочет привычным образом, переживая свою неспособность найти выход, переложить на консультанта ответственность за решение своей проблемы, как это обычно происходит с детьми или на приёме у врача. Задача консультанта – вернуть клиенту ответственность за его жизнь и поиск решения проблемы, взяв на себя ответственность за свои действия.

5. Конфиденциальность. Информация, которую консультант узнаёт от клиента остаётся в тайне и не подлежит огласке и распространению за исключением тех случаев, когда консультант узнает о совершённом или готовящемся преступлении. В таком случае он обязан сообщить об этом в органы правопорядка, иначе сам нарушит закон и станет соучастником преступления. Другой случай нарушения консультантом конфиденциальности, когда существует угроза жизни клиента. И третий случай, но с согласия клиента, это обращение консультанта за супервизией. Тогда конфиденциальность сохраняется, но в границы конфиденциальности входит ещё и супервизор.

6. Разграничение личных и профессиональных отношений.  В целях эффективности психологического консультирования и безопасности клиента и консультанта рекомендуется не смешивать социальные роли (друг, сослуживец, родственник, сексуальный партнер, коллега и т.п.). Также нельзя смешивать различные виды отношений: консультативные, дружеские, сексуальные, родственные, служебные и т.п. Как правило, от этого снижается эффективность консультативного процесса, если он вообще становится возможным. Возможно получение психологических травм клиентом. При смешении отношения (любые) начинают разрушаться и становятся небезопасными.

7. Включённость клиента в консультативный процесс. Для того, чтобы процесс консультирования бы эффективным и начали происходить изменения в чувствах, мыслях, убеждениях клиента, необходимо, чтобы клиент был максимально включен в беседу: всеми чувствами, мыслями, ощущениями, переживать всё, что обсуждается с консультантом. Для обеспечения такой включенности консультант сам должен быть полностью включен в беседу и внимателен к проявлениям клиента, а также следить за направлениями эмоциональности клиента. Часто клиенты пытаются избежать неприятных переживаний, связанных с проблемной ситуацией, и рассказать ситуацию консультанту, исключая эмоции, только как умственную задачу, надеясь, что консультант просто подскажет решение. В этом случае консультанту важно поработать на увеличение доверия со стороны клиента, чтобы помочь ему прикоснуться к своим переживаниям, иначе психологическая помощь окажется безрезультатной.