

countries in relation to the conduct of children which of the spare time conduct greater part before a television set is conducted, accordingly looking after advertising.

Стаття надійшла до редакції 1.09.2009р.

УДК 378

*Хромова А.В.,
г. Харьков, Украина*

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ – ОДИН ИЗ ВИДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Постановка проблемы. Психологическое консультирование, как профессиональная деятельность появилось сравнительно недавно и до сих пор находится на стадии развития. Однако степень его влияния на людей и общество стремительно увеличивается, так как количество людей, обращающихся за помощью к психологу-консультанту, растет. Проблематика, с которой обращаются люди, чрезвычайно разнообразна: проблемы семейных отношений, трудности во взаимодействии с миром, с людьми, с самим собой. Востребованность и потенциальные возможности консультанта сегодня охватывают все сферы человеческой жизни и становятся практически неисчерпаемыми.

Анализ последних исследований и публикаций дает возможность считать данную проблему действительно актуальной, важной и значительной для практической психологии. Об этом свидетельствует большое количество работ таких авторов как Ю.Е. Алешина, А.Н. Елизаров, Р.С. Немов, Л.Б. Шнейдер, Р. Мэй и другие. В них рассматриваются разные аспекты психологического консультирования: сущность, цели, этапы, принципы и т.п.

Цель статьи – определить сущность психологического консультирования, рассмотреть основные компоненты, составляющие данный процесс.

Изложение основного материала.

Психологическое консультирование – это профессиональная помощь клиенту в поиске разрешения его проблемной ситуации. Психологическое консультирование можно определить также как специфические отношения между людьми, при которых возможен способ общения, позволяющий другому человеку изучать свои чувства, мысли и поведение с тем, чтобы прийти

к более ясному пониманию самого себя, а затем открыть и использовать свои сильные стороны, опираясь на внутренние ресурсы [4].

К основным направлениям психологического консультирования относятся:

1. Проблемно-ориентированное консультирование, направленное на анализ сущности и внешних причин проблемы, на поиск путей их разрешения;

2. Личностно-ориентированное консультирование, центрированное на анализе индивидуальных причин проблемы, генезе деструктивных личностных стереотипов, предотвращении подобных проблем в будущем;

3. Решение-ориентированное консультирование, центрированное на выявлении ресурсов для решения проблемы [4].

Определение целей консультирования не является простой задачей, поскольку зависит от потребностей клиентов, обращающихся за психологической помощью, и теоретической ориентации самого консультанта. Психологическое консультирование должно достигать определенных **целей**:

1. Способствование изменению поведения, чтобы клиент мог жить продуктивнее, испытывать удовлетворенность жизнью, несмотря на некоторые неизбежные социальные ограничения;

2. Развитие навыков преодоления трудностей при столкновении с новыми жизненными обстоятельствами и требованиями;

3. Обеспечение эффективного принятия жизненно важных решений. Существует множество дел, которым можно научиться во время консультирования: самостоятельные поступки, распределение времени и энергии, оценка последствий риска, исследование поля ценностей, в котором происходит принятие решений, оценка свойств своей личности, преодоление эмоциональных стрессов, понимание влияния установок на принятие решений и т.п.;

4. Развитие умения завязывать и поддерживать межличностные отношения. Общение с людьми занимает значительную часть жизни и у многих вызывает трудности из-за низкого уровня их самоуважения или недостаточных социальных навыков. Будь то семейные конфликты взрослых или проблемы взаимоотношения детей, следует улучшать качество жизни клиентов посредством обучения лучшему построению межличностных отношений;

5. Облегчение реализации и повышения потенциала личности. В консультировании необходимо стремиться к развитию способности клиента контролировать свое окружение и собственные реакции, провоцируемые окружением [5].

Психологическое консультирование широко используется в лечении таких заболеваний, как депрессия, невроз, синдром хронической усталости, а также психосоматических заболеваний.

Консультация психолога может быть полезна взрослым людям, которые ощущают: беспокойство, страхи или бессилие; раздражительность; плохое настроение, апатию; бессонницу; суицидальные мысли; игровую и другие зависимости; чувство неудовлетворения жизнью, работой, семейным положением, самим собой.

Психологические консультации часто необходимы подросткам, которые чувствуют себя непонятыми в своем окружении и семье, страдают от недостатка уверенности в себе, испытывают затруднения в общении со сверстниками, сомневаются в своих способностях, боятся будущего, тревожатся по поводу своей внешности и сексуальных отношений.

Психологические консультации могут помочь семьям и супружеским парам, которые испытывают сложности и конфликты во взаимоотношениях друг с другом, с детьми, с родителями, а также тем, кто решил расстаться и наладить вновь свою личную жизнь [3].

Среди клиентов психологической консультации встречаются и такие, кого к психологу-консультанту приводит праздное любопытство. Некоторые искренне хотят узнать, кто такой психолог-консультант и чем он занимается, другие заранее убеждены, что он занимается несерьезным делом, и пытаются это ему доказать, поставив психолога-консультанта в неловкое положение.

Профессиональная позиция психолога-консультанта такова, что он должен принимать всех без исключения клиентов, внимательно, доброжелательно и по-человечески относиться к ним независимо от того, кто они, зачем пришли к нему, как настроены и какие цели преследуют. Это не только связано с необходимостью для профессионального психолога сохранить свой авторитет и лицо, но также с тем, что он по нормам своей профессиональной этики обязан оказывать помощь всем, кто к нему обращается, в том числе и тем, кто во время консультации ведет себя не вполне этично [1].

Поскольку в психологическом консультировании нуждаются разные люди и за помощью они обращаются по различным поводам, психологическое консультирование можно разделить на виды в зависимости от индивидуальных особенностей клиентов и тех проблем, по поводу которых они обращаются в психологическую консультацию.

Прежде всего, можно выделить так называемое *интимно-личностное* психологическое консультирование, необходимость в котором возникает довольно часто и у многих людей. К этому виду можно отнести консультирова-

ние по таким вопросам, которые глубоко затрагивают человека как личность, вызывают у него сильные переживания, обычно тщательно скрывааемые от окружающих людей.

Следующий по значимости и частоте встречаемости в жизни вид психологического консультирования – *семейное* консультирование. К нему можно отнести консультирование по вопросам, возникающим у человека в собственной семье или в семьях других, близких для него людей. Это, в частности, выбор будущего супруга (супруги), оптимальное построение и регулирование взаимоотношений в семье, предупреждение и разрешение конфликтов, отношения мужа или жены с родственниками, решение текущих внутрисемейных проблем.

Третий вид консультирования – *психолого-педагогическое* консультирование. К нему можно отнести обсуждение консультантом с клиентом вопросов обучения и воспитания детей, научения чему-либо и повышения педагогической квалификации взрослых людей, педагогического руководства, управления детскими и взрослыми группами и коллективами. К психолого-педагогическому консультированию относятся вопросы совершенствования программ, методов и средств обучения, психологическое обоснование педагогических инноваций и ряд других.

Четвертый из числа наиболее распространенных видов психологического консультирования – *деловое* консультирование. Оно, в свою очередь, имеет столько разновидностей, сколько существует разнообразных дел и видов деятельности у людей. В целом же деловым называется такое консультирование, которое связано с решением людьми деловых проблем: выбор профессии, совершенствование и развитие у человека способностей, повышение работоспособности, ведение деловых переговоров и т.п.

Каждый из перечисленных видов психологического консультирования в чем-то сходен с другими, например в том, что одинаковые по своей психологической трактовке проблемы могут возникать в разных видах деятельности и в различных ситуациях. Но вместе с тем в каждом из названных видов психологического консультирования есть свои особенности [6, с.10].

Структура процесса психологического консультирования включает в себя ряд этапов:

- установление консультантом психологического контакта с клиентом;
- предоставление клиенту возможности выговориться;
- предоставление клиенту эмоциональной поддержки и информации о позитивных аспектах его проблемной ситуации;

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЗАГАЛЬНОЇ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

- совместная с клиентом переформулировка его проблемы;
- заключение контракта (обсуждение организационных аспектов и доли ответственности клиента и консультанта, выявление и коррекция нереалистичных ожиданий клиента);
- формирование альтернатив решения проблемы;
- выбор оптимального с точки зрения пациента решения;
- закрепление мотивации и планирование реализации выбранного решения;
- завершение консультирования с предоставлением пациенту права повторного обращения при необходимости, либо назначение катamnестической, поддерживающей встречи [7].

Для того, чтобы психологическое консультирование было достаточно успешным, то есть давало максимально возможные положительные результаты, в процессе проведения консультирования необходимо соблюсти ряд условий.

Условие 1. Человек, обращающийся за помощью к психологу-консультанту, должен иметь реальную, а не вымышленную проблему психологического характера, а также явно выраженное желание как можно скорее ее решить. Если же у человека есть реальная проблема, но он ее не вполне осознает и, как следствие этого, не выражает желания от нее избавиться, то такому человеку психолог-консультант сможет помочь лишь в том случае, если в результате беседы с ним у клиента произойдет осознание собственной проблемы. Если же клиент достаточно хорошо знает свою проблему, но ничего не хочет менять ни в своей психологии, ни в поведении, то такому человеку вряд ли чем-либо существенно поможет даже достаточно опытный психолог-консультант.

Условие 2. Консультант-психолог, к которому за практической помощью обратился клиент, должен иметь опыт проведения психологического консультирования и соответствующую профессиональную психологическую подготовку. В связи с этим психологическое консультирование аналогично в некотором роде врачебной практике. От психолога-консультанта, как и от врача, прежде всего, требуется не навредить клиенту и сделать все от него зависящее, чтобы консультирование прошло успешно.

Условие 3. По количеству затрачиваемого на него времени психологическое консультирование должно быть достаточно длительным для того, чтобы психолог-консультант смог до конца понять и найти оптимальное решение проблемы, волнующей клиента, а также успешно ее решить вместе с

самим клиентом. Здесь также имеется в виду время, необходимое для того, чтобы проконтролировать шаги, направленные на решение проблемы, дать оценку получаемых результатов и довести начатое дело до конца, то есть получить то, что полностью удовлетворило бы как клиента, так и консультанта-психолога.

Условие 4. Клиент должен строго соблюдать полученные от психолога-консультанта рекомендации. В противном случае проблема клиента вряд ли будет решена, и советы консультанта клиенту останутся для последнего лишь благим пожеланием, но не руководством к действию.

Условие 5. Психологическое консультирование должно проводиться в подходящей, благоприятствующей ему обстановке. В обстановке конфиденциальности, оно должно не разделять, а сближать между собой психолога-консультанта и клиента, снимать напряженность у клиента, позволять ему быть вполне открытым и откровенным в общении с психологом-консультантом [6, с. 12].

Выводы. Психологическое консультирование, как молодая область психологической практики, пока еще не имеет строго очерченных границ, в его поле зрения попадают самые разнообразные проблемы. С его помощью человек учится более эффективно распоряжаться своей жизнью посредством принятия правильных решений и совершения целенаправленных действий. Оно способствует развитию личности.

Список литературы: 1. Алёшина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю.Е. Алёшина – 2-е изд. – М.: Независимая фирма «Класс», 2000. – 208с. 2. Гулина М.А. Терапевтическая и консультативная психология / М.А. Гулина – СПб.: Издательство «Речь», 2001. – 352с. 3. Елизаров А.Н. Введение в психологическое консультирование: Учебное пособие / А.Н. Елизаров – М.: МГОПУ им. М.А. Шолохова, Институт сферы социальных отношений, 2002. – 284 с. 4. Клиническая психология. Словарь / Под ред. Н.Д. Твороговой. — М.: ПЕР СЭ, 2007. — 416с. (Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах / Ред.-сост. Л.А. Карпенко. Под общ. ред. А.В. Петровского). 5. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования / Кочюнас Р. – М.: Академический проект, 1999. — 240с. 6. Немов Р.С. Основы психологического консультирования: Учеб. для студ. педвузов. / Немов Р.С. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 394с. 7. Шнейдер Л.Б. Психологическое консультирование. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Серия "Серебряная сова" / Шнейдер Л.Б., Вольнова Г.В., Зыкова М.Н. – М.: Ижица, 2002. – 224с.

А. В. Хромова

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ – ОДИН ИЗ ВИДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

В статье рассмотрены сущность психологического консультирования, основные направления, цели и задачи. Охарактеризованы виды, структура процесса консультирования и условия, необходимые для успешной психологической работы консультанта и клиента.

А. В. Хромова

ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ – ОДИН З ВИДІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

У статті розглянуті сутність психологічного консультування, основні напрямки, цілі й задачі. Охарактеризовані види, структура процесу консультування та умови, необхідні для успішної психологічної роботи консультанта й клієнта.

A. Khromova

PSYCHOLOGICAL COUNSELING – A TYPE OF PSYCHOLOGICAL HELP

The article describes the essence of psychological counseling, basic directions, goals and objectives. We characterize the species structure of the consultation process and the conditions necessary for the successful mental work of the consultant and client.

Стаття надійшла до редакції 14.11.2009р.

УДК 378:37.032+316.46

*Голікова О.М., Мирошніченко В.М.,
м. Харків, Україна*