

Л.Г. Степанова

# **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ**

**Для студентов учреждений  
высшего образования**

Людмила Степанова

**Психологическое  
консультирование**

«Высшая школа»

2017

УДК 159.98(075.8)

ББК 88.3я73

**Степанова Л. Г.**

Психологическое консультирование / Л. Г. Степанова —  
«Вышэйшая школа», 2017

ISBN 978-985-06-2861-9

В учебном пособии содержится систематизированная информация об истории, видах психологического консультирования, особенностях личности консультанта и характере его взаимодействия с клиентом, а также об актуальных направлениях консультативной психологии, в том числе и постмодернистском, о специфике консультативной деятельности в отношении наиболее частых проблем, с которыми клиенты обращаются за помощью. Предназначено для студентов учреждений высшего образования по специальности «Психология», преподавателей, практикующих психологов.

УДК 159.98(075.8)

ББК 88.3я73

ISBN 978-985-06-2861-9

© Степанова Л. Г., 2017

© Вышэйшая школа, 2017

## Содержание

Предисловие	6
Тема 1. Введение в консультативную психологию	8
1.1. Психологическое консультирование: понятие, предмет, цели и задачи	8
1.2. Становление и развитие психологического консультирования	12
1.3. Место психологического консультирования в системе психологической помощи	17
1.4. Модели и виды психологического консультирования	20
1.5. Психологическое консультирование в социокультурном контексте. Факторы эффективности психологического консультирования	23
Вопросы для самопроверки	27
Тема 2. Консультант и клиент как участники консультативного процесса	28
2.1. Психологическое консультирование как профессиональная психологическая помощь. Роль и место консультанта в консультативном процессе. Требования к личности консультанта	28
Конец ознакомительного фрагмента.	31

# **Людмила Степанова**

## **Психологическое консультирование**

© Степанова Л.Г., 2017

© Оформление. УП «Издательство “Вышэйшая школа”», 2017

## Предисловие

В современных условиях отечественного психологического образования консультативная психология становится важной профессионально-специализированной дисциплиной для будущих психологов, предназначенной не только для их общей осведомленности в сфере истории и теории, но и для знакомства с основными технологиями и методиками профессионального психологического консультирования. Консультативная психология исходит из представления о том, что с помощью специально организованного процесса общения у человека, обратившегося за помощью, могут быть актуализированы дополнительные психологические силы и способности, которые, в свою очередь, могут обеспечить новые возможности выхода из трудной жизненной ситуации.

Соответственно консультативная психология дает ответ на пять основных вопросов:

- ◆ в чем суть процесса взаимодействия, возникающего между человеком, оказавшимся в трудной ситуации и обращающимся за помощью (клиентом), и человеком, оказывающим помощь (консультантом);
- ◆ каковы должны быть личностные черты, установки, знания и умения консультанта;
- ◆ какие резервы, внутренние силы клиента могут быть актуализированы в процессе консультирования;
- ◆ какие особенности налагает на процесс консультирования особая ситуация, сложившаяся в жизни клиента;
- ◆ каковы приемы или техники, которые могут быть сознательно использованы консультантом в процессе оказания помощи.

В настоящее время продолжает расти потребность в учебно-методической литературе в области консультативной психологии, что объясняется как бурным развитием психологической практики, так и увеличением интереса к психологическим знаниям у представителей других специальностей (социальных педагогов, врачей, юристов, менеджеров и др.). Не вызывает сомнения, что без знаний в области консультативной психологии не может обойтись ни один психолог-практик. В расширении, углублении и систематизации знаний в этой области нуждаются не только студенты, но и практические психологи, получившие второе образование по сокращенной программе и работающие в образовании, медицине, бизнесе и др.

Переведены и опубликованы многие классические (А. Адлер, 2007; А. Бандура, 2008; А. Бек, 2003; Л. Бинсвангер, 2014; Дж. Бьюдженталь, 2001; Р. Мэй, 2008; Ф. Перлз, 2007; К. Роджерс, 2007; А. Эллис, У. Драйден, 2002; И. Ялом, 2008) и современные (Т. Ахола, Б. Фурман, 2001; С. Паттерсон, С. Уоткинс, 2004; Э. Спинелли, 2008; М. Уайт, 2010; Д. Фридмен, Д. Комбс, 2001) труды зарубежных авторов по психологическому консультированию и психотерапии. Акценты во многих из них (обзоры Р. Нельсона-Джоунса (2000), Дж. Фейдимена и Р. Фрейгера (1996) и др.) расставлены на подробном изложении различных психотерапевтических подходов. Такое структурирование материала становится своеобразной традицией. На постсоветском пространстве появился ряд работ, основанных на аналитическом обзоре отдельных направлений существующих психотерапевтических школ (А.Ф. Бондаренко, 2001; М.А. Гулина, 2001). Наиболее подробной остается монография А.Е. Айви и коллег (2000), в которой методично отражено применение модели принятия решений в рамках различных подходов. Авторский подход к психологическому консультированию предлагает Р. Кочюнас (2005), тяготеющий к экзистенциальному подходу. Представляет интерес книга А. Блайзера и коллег (1998), излагающая основы проблемно-ориентированной психотерапии, а также книга Д.Б. Эрона и Т.У. Лунда (2011), в которой удачно интегрированы наиболее значительные идеи классической семейной терапии и новации, пришедшие из области социального конструктивизма. В книге С. Глэддинга (2002) представлена история возникновения и проблемы развития психо-

логического консультирования как профессии, а также рассматриваются этические и правовые аспекты психологического консультирования, что является полезной информацией, особенно ценной в условиях возникновения на постсоветском пространстве институтов сертификации специалистов по психологическому консультированию. Попытка максимально полно и функционально изложить основы психологического консультирования предпринята Н.И. Олифиревич (2005), поскольку оно становится профессиональной деятельностью не только психологов, но и социальных работников, педагогов, врачей.

Однако, несмотря на существующее обилие литературы по консультативной психологии, остается нехватка учебно-методических изданий, позволяющих освоить азы теории и практики консультативной психологии и предназначенных для начинающих консультантов.

В предлагаемой работе содержится систематизированная информация об истории, видах психологического консультирования, особенностях личности консультанта и характере его взаимодействия с клиентом, а также об актуальных направлениях консультативной психологии, в том числе и постмодернистском, и специфике консультативной деятельности в отношении наиболее частых проблем, с которыми клиенты обращаются за помощью.

Материал, содержащийся в учебном пособии, направлен на формирование у студентов академических, социально-личностных и профессиональных компетенций, таких как: уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач; обладать навыками устной и письменной коммуникации; быть способным к социальному взаимодействию; владеть системой знаний об истории и современных направлениях развития психолого-педагогических наук и их методах; структурировать знания, выделять главное, логически выстраивать изложение материала, выделяя основные причинно-следственные связи.

Учебное пособие предназначено для студентов учреждений высшего образования по специальности «Психология», также может быть полезно практикующим психологам.

## Тема 1. Введение в консультативную психологию

### 1.1. Психологическое консультирование: понятие, предмет, цели и задачи

В современной отечественной и зарубежной психологии не существует единого определения понятия «консультирование». Одной из причин такого положения можно назвать наличие различных концептов консультирования, основывающихся на разных теоретических ориентациях, которые условно можно разделить на две большие группы:

◆ *воздействие на клиента* (можно встретить в психодинамическом, бихевиоральном и когнитивном направлениях). Позицию консультанта по отношению к клиенту можно выразить так: «Я знаю, как Вам, больной, лучше...», – хотя и не в такой сильной степени, как это характерно для медицинской психотерапевтической модели отношений;

◆ *взаимодействие с клиентом* (можно встретить в гуманистическом, экзистенциальном, постмодернистском направлениях). Здесь подчеркивается симметрия позиций взаимодействующих сторон.

В современном мире все больше распространяется эклектичное психологическое консультирование, соединяющее вместе идеи сразу нескольких школ, в котором консультирование определяется через взаимодействие консультанта с клиентом. В то же время существует много сходных определений, которые включают несколько основных положений о том, что психологическое консультирование:

- ◆ помогает человеку выбрать и действовать по собственному усмотрению;
- ◆ помогает обучаться новому поведению;
- ◆ способствует развитию личности;
- ◆ акцентирует ответственность клиента, т. е. признается, что независимый, ответственный индивид способен в соответствующих обстоятельствах принимать самостоятельные решения, а консультант создает условия, которые поощряют волевое поведение клиента.

Исходя из этого, можно дать следующее определение: «**Психологическое консультирование** как форма оказания психологической помощи – это процесс взаимодействия между профессионально компетентным консультантом и клиентом с целью оказания помощи в принятии им решений относительно обстоятельств и условий его личной жизни, межличностных отношений, направленных на развитие личности, ее самосовершенствование и самореализацию, в ходе которого консультант с помощью адекватных методов и средств стремится способствовать клиенту узнать больше о себе самом, научиться связывать эти знания со своими целями так, чтобы он смог стать автором своего собственного жизненного пути».

Так, Р. Джордж и Т. Кристиани (2002) также определяют психологическое консультирование как профессиональные отношения между специально подготовленным консультантом и клиентом. Назначение психологического консультирования заключается в том, чтобы помочь клиентам понять и прояснить собственные взгляды на жизненное пространство и научить их достигать собственных, самостоятельно определяемых целей посредством осуществления сознательного выбора и решения проблем эмоционального и межличностного характера. Как метафорично заметил М. Герберт, психологическое консультирование – это «помощь людям в их помощи самим себе»<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Herbert, M. Psychology for Social workers / M. Herbert. London, 1988. P. 90.

В ст. 5 Закона Республики Беларусь «О психологической помощи» психологическое консультирование определяется в качестве комплекса мероприятий, направленных на содействие гражданину (группе граждан) в разрешении психологических проблем, в том числе в принятии решений относительно профессиональной деятельности, межличностных отношений, а также на развитие личности, ее самосовершенствование и самореализацию, преодоление последствий кризисных ситуаций.

**Предметом** психологического консультирования является широкий круг проблем у людей, не имеющих клинических нарушений, включающий трудности возрастного развития, особенности адаптации личности к изменяющимся условиям повседневности, дисгармония межличностных отношений, в том числе семейных, интимных и детско-родительских, социальные девиации, последствия травм и болезней, стрессы и особенности характера, выбор профессии и вопросы карьерного роста, личностные запросы, в том числе поиски своей аутентичности и смыслов жизни, взаимоотношения человека с окружением, вопросы персональной ответственности и нравственности, экзистенциальные выборы и др.

Вопрос определения целей психологического консультирования также непрост, поскольку зависит от потребностей клиентов, обращающихся за психологической помощью, и теоретической ориентации самого консультанта. Например, целью психологического консультирования в рамках различных направлений и подходов является следующее:

- ◆ адлерианский подход – снижение чувства неполноценности, развитие социального интереса (просоциальной направленности), помощь в корректировании цели и мотивов с перспективой изменения стиля жизни;

- ◆ бихевиоральное направление – исправление неадекватного поведения и обучение эффективному поведению;

- ◆ когнитивное направление – исправление ошибочной переработки информации, помощь в изменении убеждений, которые поддерживают неадаптивное поведение и неадаптивные эмоции;

- ◆ гуманистическое направление – помощь в реализации клиентом своего природного потенциала; помощь клиенту стать аутентичным, способным быть самим собой и жить полной жизнью, а также оказание помощи в стремлении к своему неповторимому стилю жизни;

- ◆ экзистенциальное направление – помощь клиенту в расширении понимания себя, своей жизни; повышении способности принятия ответственности за свою жизнь; развитии способности свободно выбирать и рисковать, принимая неизбежность переживания тревоги и вины;

- ◆ постмодернистское направление (нарративное консультирование, в частности) – помощь клиенту в создании новых историй; в воплощении и перевоплощении предпочитаемых историй своей жизни; открытии альтернативных знаний и умений, которые содержатся в этих новых выражениях опыта, а также в открытии способов жизни, в которых такие альтернативные знания и умения воплощаются.

Так, Р. Кочюнас (2005) отмечает, что цели психологического консультирования составляют континуум, на одном полюсе которого – общие, глобальные, перспективные цели, а на другом – специфические, конкретные, краткосрочные цели.

Цели психологического консультирования не обязательно находятся в противоречии: просто в школах, ориентированных на перестройку личности, акцентируются перспективные цели, а в подходах, ориентированных на изменение поведения, большее значение придается конкретным целям.

В наиболее общем виде цели психологического консультирования можно определить как цели, связанные:

- ◆ с исправлением, коррекцией, преодолением конкретного психологического затруднения;

- ◆ с обеспечением личностного роста и развития клиента (Р. Нельсон-Джоунс, 2000).

В каждом конкретном случае цель зависит и от потребностей клиента, и от теоретической ориентации консультанта. Однако Р. Джордж и Т. Кристиани (2002) выделяют несколько *универсальных целей*, с которыми согласны представители разных теоретических направлений:

- ◆ помощь клиенту в изменениях поведения для более продуктивной жизни;
- ◆ совершенствование способности клиента устанавливать и поддерживать межличностные отношения путем обучения клиента их более эффективному построению;
- ◆ развитие навыков преодоления трудностей при столкновении с новыми жизненными требованиями и обстоятельствами (to cope);
- ◆ содействие эффективному принятию клиентом жизненно важных решений;
- ◆ облегчение реализации и повышения потенциала личности клиента.

В отечественной консультативной психологии также существуют различные подходы к определению целей и задач психологического консультирования.

Так, Ю.Е. Алешина (2004) основную *цель* психологического консультирования определяет как оказание психологической помощи, т. е. разговор с психологом должен помочь человеку в решении его проблем и налаживании взаимоотношений с окружающими. Применительно к этой цели выдвигаются следующие *задачи*:

- ◆ выслушивание клиента, в результате чего должно расширяться его представление о себе и собственной ситуации, возникнуть пища для размышлений;
- ◆ облегчение эмоционального состояния клиента, т. е. благодаря работе психолога-консультанта клиенту должно стать легче;
- ◆ принятие клиентом ответственности за происходящее с ним. Имеется в виду, что в ходе консультации фокус жалобы клиента должен быть переведен на него самого, человек должен ощутить свою ответственность за происходящее, в противном случае он будет лишь ожидать помощи и изменений со стороны окружающих;

- ◆ помощь психолога в определении того, что именно и как можно изменить в ситуации.

В свою очередь, Г.С. Абрамова (2003) определяет *целью* психологического консультирования формирование культурно-продуктивной личности клиента, чтобы человек обладал чувством перспективы, действовал осознанно, был способным разрабатывать различные стратегии поведения и анализировать ситуацию с различных точек зрения. В связи с этим главную *задачу* психолога-консультанта Г.С. Абрамова видит в том, чтобы создать для нормального, психически здорового клиента условия, в которых он начал бы создавать осознанные нешаблонные способы действия, которые позволили бы ему действовать в соответствии с возможностями культуры.

На близких позициях находится Р. Кочюнас (2005). *Цель* психологического консультирования, с его точки зрения, – появление у клиента черт зрелой личности. Первоочередная *задача* здесь – появление черт зрелой личности у самого психолога-консультанта. Во многом появление этих черт у консультанта Р. Кочюнас связывает с разнообразием стиля личной и профессиональной жизни у психолога-консультанта.

Н.Н. Обозов (1993) *цель* психолога в консультировании видел в том, чтобы прояснять клиенту причины и следствия жизненных ситуаций. *Задачей* здесь выступает доведение до клиента имеющей отношение к его проблемам психологической информации.

В свою очередь, А.Ф. Копьев (1992) считал *целью* работы с клиентом достижение высших степеней диалогического общения, когда можно зафиксировать момент самообнаружения личности в максимально искреннем обсуждении значимых личностных проблем.

Отличие от других психологов В.Ю. Меновщиков (2004) *цель* психологического консультирования определял как адаптацию к жизни за счет активации жизненных ресурсов. Психологическое консультирование он видел как решение задачи, ориентированной на мышление. Такой подход к психологическому консультированию выдвигает *задачу* овладения специальными знаниями по психологии мышления, навыками активизации мышления. Этапы психо-

логического консультирования в рамках данного подхода совпадают с этапами мыслительного процесса.

Исходя из целей, можно определить следующие *задачи* психологического консультирования:

- ◆ обучение положительному самоотношению и принятию других;
- ◆ обучение рефлексивным умениям;
- ◆ формирование потребности в саморазвитии.

В принципе, цели и задачи психологического консультирования можно определять по-разному – в зависимости от того подхода к психологическому консультированию, в рамках которого консультант предпочитает работать.

Таким образом, можно увидеть, что в психологическом консультировании основной акцент делается на предоставлении человеку возможности изменений, а не на принудительном изменении в соответствии с той или иной теоретической моделью.

## 1.2. Становление и развитие психологического консультирования

Психологическое консультирование не всегда было такой распространенной и всесторонней профессией. Оно эволюционировало на протяжении многих лет. Важно изучать историю консультирования, поскольку, понимая историю профессии, можно лучше оценить ее нынешнее состояние и тенденции развития.

Психологическое консультирование – сравнительно молодая профессия. До начала 1900-х гг. консультирование осуществлялось преимущественно в форме предоставления советов или информации. Основными специалистами, которые занимались консультированием, являлись школьные учителя и администраторы. Однако в профессиональной литературе никаких упоминаний о психологическом консультировании не встречается вплоть до 1931 г. (С. Глэддинг, 2002). Рассмотрим эволюцию психологического консультирования.

В начале XX в., когда в практике оказания психологической помощи доминировала психоаналитическая теория З. Фрейда, консультирование пребывало в зачаточном состоянии. Тем не менее в первом десятилетии XX в. было три личности, чье появление в качестве лидеров развития консультирования стало поворотным для профессии: Джесси Баттрик Дэвис, Фрэнк Парсонс и Клиффорд Бирс.

Первым человеком, который внедрил систематизированную программу персонального руководства в муниципальных школах, был *Д. Дэвис*. В 1907 г., будучи управляющим системой школьного образования, Д. Дэвис предложил преподавателям английской литературы один раз в неделю проводить уроки персонального руководства (превентивное образовательное средство обучения молодых людей эффективно справляться с жизненными проблемами) для воспитания характера учащихся и профилактики возможных проблем. То, что отстаивал Д. Дэвис, конечно же, еще не было психологическим консультированием в современном понимании, однако это было предвестием консультирования.

В 1908 г. в Бостоне *Фрэнк Парсонс* открыл первое бюро консультации по выбору профессии для учащихся городских школ – Бюро профессиональной ориентации, отличительной особенностью которого являлось то, что оно не направляло подростков на работу, а лишь давало совет по выбору профессии. Обследование учащихся Ф. Парсонс проводил с помощью анкетирования и тестирования, детально изучал полученные данные о подростках и сопоставлял их с требованиями той или иной профессии. На основе полученных выводов он давал индивидуальные консультации. Ф. Парсонсом была разработана концепция «черта – фактор», суть которой заключалась в том, что у каждого человека есть определенные индивидуальные черты, отличающие его от других людей. В то же время любая работа может выполняться лишь с учетом определенных производственных факторов, характерных для той или иной профессии. Необходимо, чтобы черты личности соответствовали тем факторам, которых требует та или иная профессия. Так, человек, обладающий такими характеристиками, как разговорчивость, быстрота реакции, доброжелательность, соответствует профессии продавца, а задумчивый, исполнительный, тихий человек может стать бухгалтером или библиотекарем.

С именем *Клиффорда Бирса* связано развитие движения за умственную гигиену. Он на себе испытал, что значит быстрыми шагами приближаться к психозу и не получить вовремя помощи. У него развилось маниакально-депрессивное расстройство, и он три года (с 1900 по 1903 г.) провел в качестве пациента в различных больницах. После своего выздоровления К. Бирс написал книгу «Ум, который вновь обрел себя», в которой рассказал обо всех своих переживаниях во время болезни. Он настаивал на принятии мер по улучшению психического здоровья населения и на проведении реформы в лечении психических заболеваний. В 1908 г.

К. Бирс организовал первое Общество психической гигиены. Его деятельность стала предшествованием психологического консультирования в сфере психического здоровья.

В 1913 г. образовалась Национальная ассоциация профессиональной ориентации (National Vocational Guidance Association – NVGA), которая с 1915 г. стала публиковать свой бюллетень. Учреждение NVGA было важно, поскольку она была ассоциацией, организовавшей выпуск литературы по персональному руководству и способствовавшей первоначальной консолидации специалистов в области профессиональной ориентации.

Еще одним значительным событием стало расширение области психологического консультирования за пределы сферы занятости. Консультанты стали расширять круг своих интересов, охватывая вопросы личности и развития, включая и те, которые касались семьи. Так, в 1929 г. Абрахамом и Анной Стоунами был создан первый консультационный центр по вопросам брака и семьи. За этим центром последовали другие, что ознаменовало появление нового направления – супружеского и семейного консультирования.

В 1930-е гг. была разработана первая теория психологического консультирования, сформулированная Э.Г. Уильямсоном и его коллегами по Миннесотскому университету. Так, Э.Г. Уильямсон модифицировал теорию Ф. Парсонса и применил ее для работы с учащимися и безработными. Его акцент на директивный, консультант-центрированный подход получил известность под различными названиями: Миннесотская точка зрения, трейт-факторное консультирование. Такой прагматичный подход предполагал акцент на педагогических, воспитательных, суггестивных способностях консультантов. Консультирование базировалось на применении научных, проблемно-ориентированных, эмпирических методов, которые индивидуально адаптировались к каждому клиенту, для того чтобы помочь ему избавиться от непродуктивного мышления и научиться принимать эффективные решения.

Однако окончательно практика психологического консультирования сформировалась в 1940-х гг. В 1942 г. *Карл Роджерс* опубликовал книгу «Консультирование и психотерапия», которая бросила вызов консультант-центрированному подходу Э.Г. Уильямсона. Например, К. Роджерс придавал большее значение личности клиента и предложил недирективный подход в психологическом консультировании. Он отстаивал точку зрения, согласно которой клиентам необходимо передать ответственность за их развитие. Если клиенты имеют возможность быть принятыми и выслушанными консультантом, они начинают лучше понимать себя, становятся более гармоничными и ведут себя более естественно и искренно. Профессиональный помощник рассматривался не как судья, а как сочувствующий человек.

Благодаря К. Роджерсу установились новые приоритеты в вопросе о методах и техниках консультирования и исследования; были усовершенствованы способы проведения психологического консультирования, отбора и обучения будущих консультантов, выверены цели и задачи психологического консультирования. Революция, произведенная К. Роджерсом, оказала огромное воздействие как на психологическое консультирование, так и на психологию. Обе эти профессии признали в К. Роджерсе центральную фигуру своей истории. Также в 1940-е гг. был переработан перечень функций консультанта по выбору профессии и введен термин «консультирующий психолог». Консультативная психология как профессия стала все более отдаляться от своего исторического альянса с профессиональной ориентацией.

Организационное обособление консультативной психологии в самостоятельную отрасль науки и практики началось в начале 1950-х гг. В этот период произошло четкое разграничение клинической и консультативной психологии. Последняя, как правило, имеет дело с нормальным развитием и поведением человека и в своем подходе сохраняет отпечаток как профориентационного консультирования, так и гуманистической психотерапии. До 1950 г. работу консультантов определяли четыре основные группы теорий: теории психоанализа (З. Фрейд); трейтфакторные, или директивные, теории (Э.Г. Уильямсон); гуманистические, или клиент-центрированные, теории (К. Роджерс); в меньшей степени – бихевиоральные теории

(Б.Ф. Скиннер). На протяжении 1950-х гг. начали приобретать вес прикладные бихевиоральные теории, такие как теория систематической десенсибилизации Дж. Вольпе. Стали выдвигаться и когнитивные теории, например рационально-эмотивная терапия А. Эллиса.

В начале 1960-х гг. преобладал взгляд на психологическое консультирование как на развивающую профессию. Многие консультанты концентрировались на кризисном консультировании или других стратегиях краткосрочного вмешательства. Еще одним мощным фактором, оказавшим воздействие на развитие психологического консультирования в 1960-х гг., стали гуманистические идеи А. Маслоу. Помимо этого на развитие психологического консультирования повлияла огромная популярность групповых методов. Акцент в психологическом консультировании переместился от взаимодействия один на один к взаимодействию в малой группе.

В 1970-е гг. проявилось несколько тенденций. Среди наиболее значимых можно отметить стремительное развитие психологического консультирования за пределами сферы образования, создание программ повышения квалификации и начало лицензирования консультантов. До этих пор почти все консультанты работали в системе образования. Однако по мере того как в экономике стал наблюдаться некоторый спад, а количество детей школьного возраста начало уменьшаться, спрос на школьных консультантов стал снижаться. Было открыто множество программ общественного психологического консультирования, консультанты стали более обычным явлением в таких учреждениях, как клиники психического здоровья, хосписы, центры поддержки занятости и центры борьбы со злоупотреблениями психоактивными веществами. В 1973 г. Ассоциация преподавателей психологического консультирования и супервизоров представила стандарты для получения степени магистра консультирования. В 1977 г. она утвердила основные требования для получения докторской степени по консультированию.

На протяжении 1980-х гг. наблюдалось дальнейшее развитие психологического консультирования как профессии. Среди наиболее знаменательных событий десятилетия можно выделить меры по стандартизации обучения и сертификации консультантов, признание психологического консультирования в качестве отдельной профессии, акцентирование внимания на личностном росте и развитии. В 1983 г. Государственный Совет по сертификации консультантов начал их сертификацию на государственном уровне. В 1988 г. началось обучение супервизоров-консультантов по вопросам психического здоровья. На протяжении 1980-х гг. функции консультантов стали еще более разнообразными. Большое количество консультантов по-прежнему было занято в начальных и средних школах, а также в высшем образовании в разнообразных студенческих службах занятости. Консультанты в сфере психического здоровья и общественные консультанты социальных агентств представляли два крупнейших блока специалистов, не входящих в формальные образовательные структуры. К тому же возросло число консультантов по направлениям поддержания психического здоровья бизнесменов, геронтологического, брачного и семейного консультирования.

На протяжении 1990-х гг. продолжились эволюционные изменения в психологическом консультировании. В 1992 г. оно было впервые включено в статистику ресурсов здравоохранения в качестве основной профессии в области психического здоровья. Такое признание поставило психологическое консультирование на один уровень с другими профессиями в области психического здоровья: психологией, социальной работой и психиатрией. Также на протяжении десятилетия велась оживленная дискуссия о многообразии консультативных подходов в условиях плюралистического общества.

В 2000-х гг. психологическое консультирование стало рассматриваться как непрерывно развивающаяся профессия, которая высвечивает определенные аспекты, вопросы, проблемы развития в соответствии с потребностями обслуживаемых клиентов и общества. Увеличивающееся загрязнение окружающей среды, уменьшение ресурсов Земли, изменение роли женщин, новшества в средствах массовой информации, новые технологии, бедность, бездомность, одиночество и старение – все это привлекает внимание консультантов. В XXI в. для консультантов

появляется возможность эффективно использовать в своей работе интернет и компьютерные технологии.

Отечественные традиции психологического консультирования значительно скромнее мировых. Как отмечают П.П. Горностай и С.В. Васьковская (1995), когда во всем мире психологическое консультирование, будучи востребованным обществом, превращалось в профессию и становилось регулируемым законодательными и профессиональными нормами, «ни психологическая, ни психотерапевтическая линия развития не дали в нашей стране официального статуса психологическому консультированию, которое до сих пор остается практически не легализованным видом деятельности (...) практически нет государственных структур, уполномоченных нормировать деятельность консультантов, защищать их законодательными актами»<sup>2</sup>.

Такое отставание, по мнению Е.Е. Сапоговой (2008), было обусловлено рядом причин. Во-первых, материалистически и даже физиологически ориентированная психология активно вытесняла идеи воздействия на сознание, анализ семантики внутреннего мира человека и пр. Во-вторых, в странах постсоветского пространства всегда были сильны традиции медицинской психотерапии, идущие от С.С. Корсакова и В.М. Бехтерева, определявшие отношение к психотерапии только как к медицинской отрасли, находящейся в компетенции врачей. В-третьих, зародившаяся в 1920–30-х гг. практическая психология, реализовавшая приемы психодиагностики, коррекции, консультирования и психотерапии, в 1936 г. была на долгие годы запрещена постановлением ЦК ВКП(б) «О педологических извращениях в системе наркомпросов», закрывшим дорогу всякой психологической практике и тем более психологическому консультированию с его воздействием на конкретную личность и взаимодействием с ней. В-четвертых, государственная идеология, ориентированная на построение «единой общности – советского народа», практически игнорировала уникальность каждой отдельной личности, стремясь через педагогические и социальные институты к формированию массового коллективного сознания, и не хотела замечать проблем конкретного человека, так как у «активного строителя коммунизма» просто не могло быть внутриличностных и межличностных проблем, стрессов, депрессий, фрустрированных смыслов.

Организационно-структурное оформление психологического консультирования в странах бывшего СССР связывается с началом 1970-х гг., когда были разработаны теоретические и организационные основы психологического обеспечения профессиональной деятельности, оказания психологической помощи населению, а также накоплен опыт организации первых подразделений данной службы. Именно в это время начинают создаваться первые психологические службы и психологические консультации. В Беларуси практическая консультативная психология развивалась гораздо быстрее теоретической. С 1974 г. при 7-й клинической больнице г. Минска была открыта городская консультация, в которой проводились консультации для семей. В 1980 г. был открыт Республиканский центр консультаций «Брак и семья», в котором вместе работали медики и психологи. Большой вклад в развитие консультативной психологии в Беларуси внесла Г.С. Абрамова. Она стала автором «Практикума по психологическому консультированию» (первого в нашей республике) и учебного пособия «Введение в практическую психологию».

В настоящее время существуют различные специализированные психологические подразделения предприятий, учебных заведений, дошкольных учреждений (самостоятельные или входящие в состав кадровых служб, служб социального развития) и различные профессиональные психологические консультации – служба семьи и брака, профконсультации и профориентации, центры и службы психологического здоровья, управленческого консультирования.

---

<sup>2</sup> Горностай, П.П. Теория и практика психологического консультирования / П.П. Горностай, С.В. Васьковская. Киев, 1995. С. 12.

Специалисты-психологи входят в состав консультационных подразделений, занимающихся общенациональной и отраслевой эффективностью, повышением квалификации руководящих кадров, эффективности управления кадрами, финансами, маркетингом и сбытом, а также в состав отделов и подразделений, осуществляющих внутреннее управленческое консультирование в крупных частных и государственных организациях, включая организационные, методические и иные услуги для правительства. Наибольшее развитие психологические службы получили в специальных органах силовых структур, промышленности, образовании и спорте.

Сегодня специалистов в области психологического консультирования можно встретить повсюду. Они работают в школах и детских садах, в учреждениях и фирмах, различных социально-психологических центрах, медицинских учреждениях. Психологи-консультанты в Беларуси представлены профессионалами в областях индивидуального, семейного, возрастнопсихологического, организационного, медицинского консультирования. Они помогают находить решение личных проблем, консультируют организации и коллективы.

Таким образом, психологическое консультирование является профессией, отличающейся от психотерапии. Понятие психологического консультирования, равно как и принципы, на которых оно базируется, эволюционировало на протяжении многих лет.

### 1.3. Место психологического консультирования в системе психологической помощи

Психологическое консультирование – достаточно новая область психологической помощи, а профессия психолога-консультанта появилась как отклик на потребности людей, не имеющих клинических нарушений и вместе с тем нуждающихся в психологической помощи.

Психологическое консультирование проводится как с людьми, считающимися вполне благополучными, так и с теми, кто имеет значительные проблемы. Клиенты, с которыми имеют дело консультанты, сталкиваются с проблемами развития или с ситуационными трудностями и нуждаются в помощи для лучшей адаптации к социуму. Проблемы клиентов зачастую требуют краткосрочного вмешательства, но иногда объем работы расширяется (С. Глэддинг, 2002).

Психологическое консультирование тесно связано, а во многом непосредственно переплетается с психологической коррекцией и психотерапией. Более того, эти сферы часто смешиваются самими практикующими психологами.

Наибольшие трудности возникают при попытке четкого разделения психологического консультирования и *психотерапии*. Как в психологическом консультировании, так и в психотерапии используются одни и те же профессиональные навыки; требования, предъявляемые к личности консультанта и психотерапевта, одинаковы; процедуры, используемые в консультировании и психотерапии, тоже схожи. Наконец, в первом и втором случаях помощь клиенту основывается на взаимодействии между консультантом (психотерапевтом) и клиентом (Е.М. Лысенко, Т.А. Молодиченко, 2006). Из-за трудности разделения этих двух областей некоторые практики используют понятия «психологическое консультирование» и «психотерапия» как синонимы, аргументируя свою точку зрения схожестью деятельности психотерапевта и консультанта. Многие зарубежные авторы также применяют термины «психотерапия» и «психологическое консультирование» как синонимы и всех специалистов в этой области предлагают называть психотерапевтами (А. Айви, М. Айви, Л. Саймэн-Даунинг, 2000; С. Паттерсон, С. Уоткинс, 2004). Однако в большинстве стран данные профессии существуют как отдельные, следовательно, необходимо найти основания для их дифференциации.

Границы между психотерапией и психологическим консультированием весьма условны, что не раз отмечалось различными авторами (Ю.Ф. Поляков, 1985; Е.М. Лысенко, Т.А. Молодиченко, 2006). Но все-таки различия существуют, обозначим их. Среди специфических черт психологического консультирования К. Гелсо, Б. Фредз (С.Г. Gelso, В.С. Fretz, 2001) выделяют следующие:

- ◆ ориентированность на клинически здоровых людей, имеющих в повседневной жизни психологические трудности и проблемы, жалобы невротического характера, а также людей, ставящих перед собой цель дальнейшего развития личности;

- ◆ направленность (чаще) на настоящее и будущее клиентов;
- ◆ ориентированность (обычно) на краткосрочную помощь (до 12-15 сессий);
- ◆ нацеленность на проблемы, возникающие во взаимодействии личности и среды;
- ◆ направленность на изменение поведения и развитие личности клиента.

Для психотерапии характерны следующие особенности:

- ◆ преимущественное обращение к прошлому, а не к настоящему;
- ◆ акцент на понимании, а не на изменении;
- ◆ отстраненность психотерапевта;
- ◆ психотерапевт выступает в роли эксперта (С. Глэддинг, 2002).

В целом при разграничении психотерапии и психологического консультирования нужно учитывать два критерия. Во-первых, психотерапия предполагает длительные отношения терапевта с клиентом (20-40 сессий за период от шести месяцев до двух лет), направленные на

реконструктивное изменение. Психологическое консультирование, напротив, тяготеет к краткосрочным отношениям (от 8 до 12 сессий за период до шести месяцев) и фокусируется на разрешении проблем развития и ситуационных проблем. Во-вторых, психологическое консультирование обычно проводится в амбулаторных условиях (в учреждениях, не предусматривающих постоянного пребывания в них клиентов, например, в школах), тогда как психотерапия может проводиться как в амбулаторных, так и в стационарных условиях.

Можно сказать, что психологическое консультирование – это работа с клиентом, ориентированная на решение конкретной проблемы, которая ведется на сознательном уровне клиента, а психотерапия – это работа с глубинными уровнями самопознания личности.

Психотерапия затрагивает не только актуальные отношения клиента, но и его прошлое, которое может помочь в реконструкции личности и поведения клиента. Важная черта психотерапии – особые отношения, устанавливающиеся между клиентом и психотерапевтом. Их глубина и длительность позволяют вести анализ глубинных слоев психики, что способствует решению личностных проблем. Считается, что увеличение времени в психотерапевтических контактах ведет к значительному расширению круга решаемых проблем, сохранению и развитию ресурсных состояний человека. Психологическое консультирование же ориентировано на достижение конкретной цели.

Например, Л. Браммер, Э. Эбрего, Э. Шостром (L. Brammer, E. Abrego, E. Shostrom, 1993), говоря о соотношении психологического консультирования и психотерапии, прибегали к представлению о двух полюсах континуума. На одном полюсе работа профессионала затрагивает в основном ситуационные проблемы, решаемые на уровне сознания и возникающие у клинически здоровых индивидов. Здесь расположена область психологического консультирования. На другом полюсе – большее стремление к глубокому анализу проблем с ориентацией на бессознательные процессы, структурную перестройку личности. Здесь расположена область психотерапии. Область между полюсами принадлежит деятельности, которую можно называть как психологическим консультированием, так и психотерапией.

Определенные различия связаны и с типами клиентов. На приеме у консультанта можно с равной вероятностью встретить практически любого человека независимо от его социального статуса, занятости, материальной обеспеченности, интеллектуального потенциала и т. д., но в любом случае – это клинически здоровый человек: люди, имеющие в повседневной жизни психологические трудности и проблемы, жалобы невротического характера, а также люди, чувствующие себя хорошо, однако ставящие перед собой цель дальнейшего развития личности. Круг людей, чьи проблемы могут решаться в рамках глубинной работы, более ограничен. Касательно психотерапии следует сказать, что сужение круга клиентов и увеличение времени воздействия приводит к значительному расширению круга решаемых проблем, который в определенном смысле становится безграничным.

Различны и требования к образованию специалистов. Так, основные требования к консультанту – это психологический диплом, а также специальная подготовка в области теории и практики психологического консультирования (включающая работу под руководством супервизора), которая может и не быть особенно длительной. Требования к образованию специалистов по психотерапии значительно больше. Наряду с теоретической психологической подготовкой и определенными медицинскими знаниями они также включают в себя длительный опыт собственной психотерапии и работы под руководством опытного супервизора.

Еще один термин, схожий с психологическим консультированием и введенный в употребление в России, – это *психокоррекция*. Как следует из данного термина, психокоррекция направлена на коррекцию, т. е. на исправление, но в то же время в некоторых случаях воздействие рассчитано не на полное устранение нарушений, а лишь на их компенсацию. Психокоррекционные воздействия направлены на изменение поведения и развитие личности клиента.

Психокоррекция, как и психологическое консультирование, ориентирована на здоровые стороны личности, на настоящее и будущее клиентов.

Существенной общей особенностью и психологического консультирования, и психокоррекции является психологическое воздействие, направленное на нормализацию или улучшение психической деятельности человеческого организма. Однако основное отличие психокоррекции от воздействий, ориентированных на психологическое развитие человека, заключается в том, что психокоррекция имеет дело с уже сформированными качествами личности или видами поведения и направлена на их переделку, в то время как основная задача развития состоит в том, чтобы при отсутствии или недостаточном развитии сформировать у человека нужные психологические качества.

## 1.4. Модели и виды психологического консультирования

Выделяют несколько моделей психологического консультирования.

Согласно *медицинской модели* в основе психологических трудностей и проблем лежит болезнь, болезненное состояние или болезненное развитие личности клиента. В медицине целью является здоровье, а в медицинской модели психологического консультирования – психическое здоровье. Сторонник медицинской модели борется со страданием, которое он должен «подавить», «уничтожить» и т. д. Такая борьба ведется во благо человека; задача консультанта – избавить клиента от страдания, и он уничтожает страдание-боль, как врага (В.Н. Цапкин, 2004). Последователями данной модели неоднократно предпринимались попытки описать и классифицировать психические болезни. Однако существующие разнообразные руководства (МКБ-10, DSM-4) и классификации, разработанные в рамках различных теоретических подходов, по-разному рассматривают причины, прогнозы развития, возможности лечения психических болезней и расстройств. Рамки медицинской модели оказываются узкими и неприменимыми к психологическому консультированию, так как эта модель не позволяет определить характер необходимой психологической помощи.

Совсем иное можно увидеть в рамках *психологической модели*, поскольку она совершенно иначе понимает страдание. Если в медицинской модели страдание – это враг, с которым нужно бороться и победить, то в психологической модели страдание – это неотъемлемый аспект существования человека в мире, это переживание (Ф.Е. Василюк, 1984). Соответственно задача сторонника психологической модели заключается не в том, чтобы устранить данное переживание, а в том, чтобы способствовать его полному осуществлению. Консультант выступает в роли проводника переживания, помогая клиенту проделать внутреннюю работу. Кроме того, консультант выступает и в роли переводчика, который переводит «страдание как боль» на другой язык, где страдание является неотъемлемым компонентом существования данного человека в мире (В.Н. Цапкин, 2004).

Психологическая модель в отличие от медицинской:

- ◆ исходит из индивидуальной, а не социальной этики;
- ◆ воспринимает человека как неделимую целостность, а не сумму органов и механизмов;
- ◆ обращается к потенциалу и возможностям, а не болезням и недостаткам;
- ◆ концентрируется на настоящем, открывающем дорогу в будущее, а не на прошлом во имя возврата к бывшей норме (Н.И. Олифирович, 2005).

Надо отметить, что, как это часто бывает в истории человеческого знания, эти две парадигмы (психологическая и медицинская), когда-то выступавшие как непримиримые, впоследствии значительно обогатили друг друга и к настоящему времени не являются взаимонеприемлемыми. Современный консультант – это специалист, знающий клиническую психологию и использующий эти знания в рамках личностно-ориентированной модели для того, чтобы построить консультативные отношения с клиентом, учитывая особенности его взаимодействия с другими людьми.

*Педагогическая модель* основана на гипотезе недостаточности компетентности клиента в той области жизненных умений, знаний, навыков, в которой он испытывает трудности. Задачами консультанта являются анализ проблем и разработка комплекса мер, направленных на их разрешение. В педагогической модели процесс психологического консультирования направлен не на «излечение» (термин медицинской парадигмы), а на коррекцию или более успешную адаптацию клиента к реальности, т. е. цель – «научение» клиента успешнее справляться с этой реальностью. Консультант выступает в качестве авторитетного (но не авторитарного) и поощряющего учителя, который стремится научить клиентов быть лучшими консультантами для самих себя.

**Диагностическая модель** предполагает, что консультант выступает в качестве компетентного специалиста, главная задача которого – проведение диагностики и информирование клиента о характере проблемы, путях и прогнозах по ее решению. Эта модель широко используется при массовых отборах (например, при рекрутинге), в профессиональном консультировании (в школах, в центрах занятости) и направлена, прежде всего, на оказание психологической помощи в жизненном и профессиональном самоопределении.

Теперь перейдем к рассмотрению видов психологического консультирования. В литературе можно встретить различные основания классификации видов психологического консультирования. Так, Б.Д. Карвасарский (2006) выделяет следующие виды психологического консультирования:

- ◆ проблемно-ориентированное консультирование (*consulting*) – акцент 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. Много приемов, используемых в рамках этого направления, взято из поведенческой терапии;

- ◆ личностно-ориентированное консультирование (*counseling*) – центрировано на анализе индивидуальных, личностных причин проблемы, процессе складывания деструктивных личностных стереотипов, предотвращении подобных проблем в будущем. Консультант принципиально воздерживается от советов и организационной помощи, так как это уводит в сторону от внутренних, глубинных причин проблемы. Много приемов, используемых в рамках данного направления, взято из многочисленных психоаналитических и постпсихоаналитических течений западной психотерапии, а также гуманистической психотерапии;

- ◆ решение-ориентированное консультирование (*solution talk*) – упор 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 консультанта и клиента. Много приемов, используемых в рамках данного подхода, взято из краткосрочной позитивной терапии.

Выделять виды психологического консультирования также можно по *характеру решаемых задач*: возрастно-психологическое, профессиональное, психолого-педагогическое, семейное и другие виды психологического консультирования.

В качестве основания для выделения видов психологического консультирования можно использовать и *характер теоретического подхода*, в котором работает консультант: адлеровское, бихевиоральное, когнитивное, клиент-центрированное, экзистенциальное, нарративное психологическое консультирование и другие его виды.

Также выделяют различные виды психологического консультирования, в основе классификации которой лежит *возрастной критерий* с учетом возрастной периодизации: младенчество, ранний, дошкольный, младший школьный, подростковый, юношеский, зрелый, пожилой возраст. Категория возраста может обозначать как возраст самого клиента, так и возраст лица, по поводу которого клиент обратился к консультанту.

Другой категорией, служащей основанием для классификации консультативного процесса, является пространство, т. е. *пространственная организация консультации*. С этой точки зрения можно выделить два вида психологического консультирования:

- ◆ очное (контактное), при котором консультант встречается с клиентом и беседа происходит лицом к лицу;

- ◆ заочное (дистантное), которое подразделяется на телефонное, письменное (скриботерапия) и онлайн консультирование.

Следующее основание для классификации учитывает *количество клиентов*, одновременно консультируемых одним консультантом. По этому критерию консультация может быть *индивидуальной, групповой и семейной*.

Иная классификация психологического консультирования может быть построена на основе *сферы применения*. В данном случае могут быть выделены следующие виды психологического консультирования: школьное, профессиональное, организационное, семейное и супружеское, кризисное консультирование, ориентированное на проблемы личности и др.

## **1.5. Психологическое консультирование в социокультурном контексте. Факторы эффективности психологического консультирования**

Согласно А.Е. Айви и коллегам (2000) всеобъемлющая цель психологического консультирования – культурно-продуктивные личности. И клиент, и консультант стремятся к продуктивности.

Продуктивное существование происходит в контексте культуры. Опыт культуры и осознанности дают человеку три возможности.

1. *Возможность находить максимально большое число вариантов поведения при общении с самим собой и другими в контексте культуры.* Общей проблемой очень многих клиентов является неспособность действовать осознанно и решать проблемы. Эта неспособность по-разному описывается в различных психологических теориях. Например, теоретики психоанализа ввели понятие полярности и неопознанных конфликтов, гештальт-терапия говорит о расщепленности и тупике, клиент-центрированная терапия – о расхождении между реальным и идеальным «Я». Общая проблема всех направлений психологии – неспособность человека творчески и осознанно вести себя в жизненных ситуациях. Задача консультанта – положить начало творческому, продуктивному подходу: помочь выработать клиенту новые вербальные и невербальные способы общения с самим собой и окружающими, гибкость поведения, сформировать умения находить новые стратегии поведения, по-новому мыслить.

2. *Возможность применять максимально большое количество вариантов понятий, мыслей и поступков с тем, чтобы общаться с возможно большим числом людей и групп внутри и вне собственной культуры.* Так, А.Е. Айви и коллеги (2000) приводят результаты нескольких исследований, в которых показано, что до 50 % клиентов – выходцев из стран третьего мира – обычно не приходят на повторную встречу с консультантом. Кроме того, многие представители национального большинства также неспособны довести процесс психологической помощи до конца. Если к этому добавить еще и тех, кто нуждается в психологической помощи, но не обращается за ней, то это уже недостаток огромного масштаба. Одной из причин указанной проблемы является то, что консультанты не подготовлены к пониманию культурного аспекта. Для большей эффективности своей работы консультант должен осознавать тот факт, что для различных популяций клиентов требуются разные манеры речи и реплики. Множество фактов указывает на то, что культурная принадлежность, религиозное воспитание, социоэкономический статус, возраст и пол так же важны, как и индивидуальность клиента, проблема сама по себе.

Работая с людьми из различных социальных слоев, консультант должен быть гибким. Иногда трудно научиться понимать диалект, отличный от того, на котором говоришь сам. Бывает, приходится изучать выражения, которые используют клиенты, принадлежащие к другому социальному слою или поколению. Консультанту не стоит притворяться, что он понимает неизвестный ему язык клиента, поскольку это проявление высокомерия. Лучше постараться донести до клиента тот факт, что психолог делает все возможное, чтобы понять сказанное.

Консультанту нужно уметь работать с представителями различных этнических групп и быть достаточно гибким для того, чтобы от сессии к сессии менять приемы и методы, несмотря на ограниченные знания культуры клиента. У консультанта должно быть достаточно антропологических знаний, чтобы оценить сходства и различия культур. Однако он должен узнать о культуре клиента, с которым работает, как можно больше. При этом консультант может быть не осведомлен о всех культурах (даже антропологи ограничиваются одной-двумя культурами и могут потратить на их изучение всю жизнь), следовательно, он должен упрощать для себя

задачу, которая состоит в том, чтобы понять клиента настолько, насколько потребуется для осуществления консультативного вмешательства. Консультант должен знать, как провести сессию с клиентами разных культур, не нарушая правил вежливости, и научиться сохранять уважение к любому образу жизни и мыслей клиента.

Исходя из вышеизложенного, цель работы будет состоять не в том, чтобы заставить клиента вести себя так же, как ведут себя люди в культуре самого консультанта, а в том, чтобы, уважая культуру, все же разрешить проблему и помочь клиенту получить желаемые изменения.

3. *Способность формулировать планы, действовать в соответствии с возможностями данной культуры и рефлексировать.* Раскрепостить человека, чтобы он нашел новые способы поведения, – это жизненно важно, но только сформулировать новый путь явно недостаточно. В некоторый момент личность должна решиться на поступок и выбрать из нескольких альтернатив свою собственную. Далеко не все психологические теории ставят своей целью совершение клиентом поступка.

У бихевиористского подхода сильна именно эта сторона. К ясным, достижимым целям приходят благодаря четкой оценке и выполнению принятого решения. Консультанты рационального направления часто задают клиентам специальное «домашнее задание» по выработанным в ходе беседы идеям с тем, чтобы дома попробовать их на практике. Далеко не все разновидности психологического консультирования имеют в своем арсенале эти специфические приемы, но все они помогают клиенту выработать свой реалистический взгляд на планы и результат своих действий.

Индивидуальное поведение человека частично определяется культурными нормами. Выражение эмоций, которое необходимо для клиент-центрированного консультирования и гештальт-терапии, может оказаться чуждым для некоторых выходцев из Азии. Не только цель, но и сам процесс, стиль и техника психологического консультирования могут оказаться неподходящим. К счастью, многие теории делают специальное ударение на применимости своих методов. Поэтому консультанту требуется размышлять, анализировать и выбирать уместные подходы и методы. Консультант, искушенный во многих теориях и их практическом применении, имеет все предпосылки, чтобы стать квалифицированным специалистом.

Продуктивность – широкая категория, которая задает общую цель процесса психологического консультирования, но вместе с тем она дает и более узкие понятия, помогающие консультанту и клиенту решить, как им действовать в рамках собственной культуры. При таком широком спектре возможностей можно сказать, что продуктивность ориентирована, прежде всего, на полную индивидуальную свободу.

Каковы же факторы эффективности психологического консультирования? Можно выделить несколько факторов эффективности психологического консультирования:

◆ *ожидания клиента.* Эффективность психологического консультирования связана с ожиданиями клиента: насколько он мотивирован на разрешение своей проблемы в процессе психологического консультирования, насколько он считает, что именно этот консультант ему поможет;

◆ *значение для клиента разрешения его проблем.* Когда клиенту важно улучшить свое состояние, свои взаимоотношения – эффективность психологического консультирования повышается. Когда ему важно стать еще более изощренным клиентом – эффективность падает;

◆ *характер проблем клиента.* При некоторых проблемах психологическое консультирование может быть эффективным, при других – лучше подойдет психотерапия;

◆ *то, насколько клиент готов к сотрудничеству.* Насколько клиент стремится выполнять то, к чему придет в процессе психологического консультирования; насколько он готов тратить свои временные и финансовые ресурсы на психологическое консультирование;

◆ *ожидания консультанта.* Каждый консультант имеет свой профессиональный миф: как он представляет себя в профессии, как он видит себя глазами клиентов. В профессиональ-

ный миф консультанта обязательно входят его представления о собственной эффективности. Эти представления могут более или менее соответствовать реальности;

♦ *опыт консультанта.* Для начинающего консультанта характерно то, что он диагностирует проблемы и с энтузиазмом принимается за их разрешение. Опытный же консультант диагностирует проблемы и берется за разрешение тех из них, которые представляются разрешимыми в данных условиях доступными ему методами.

Согласно П.П. Горностаю и СВ. Васьковской (1995) эффективность психологического консультирования повышается при соблюдении следующих условий:

- ♦ избегание стандартных решений, так как одинаковых случаев не бывает;
- ♦ ориентация на понимание;
- ♦ ориентация на установки и ожидания клиента;
- ♦ умеренное использование директив;
- ♦ избегание излишней оригинальности и «перформанса»;
- ♦ формирование доверительных отношений;
- ♦ создание и поддержание мотивации клиента к долговременной работе, направленной на самоизменение.

К факторам, в той или иной мере влияющим на процесс психологического консультирования, С. Глэддинг (2002) относит:

♦ *структуру*, которая помогает прояснить отношения консультанта и клиента и ориентирует эти отношения в каком-либо направлении, определяет права клиентов, роли и обязательства как консультантов, так и клиентов и гарантирует успех психологического консультирования. Важность структуры наиболее очевидна, когда клиент обращается к психологическому консультированию с нереалистическими ожиданиями;

♦ *инициативу*, которую можно интерпретировать как побуждение к изменению. Многие клиенты приходят к консультанту по собственной инициативе. Они испытывают напряженность и беспокойство по поводу себя или других, но тем не менее хотят добросовестно работать в ходе сессий психологического консультирования. Однако встречаются клиенты, которые более осторожно относятся к участию в психологическом консультировании. Большинство клиентов, посещающих консультантов, в той или иной степени сопротивляются процессу консультирования;

♦ *физические условия.* Среди наиболее важных факторов, которые помогают или мешают процессу, выделяют место, где происходит психологическое консультирование. Расстояние между консультантом и клиентом (пространственные характеристики среды, или проксемика) также может воздействовать на отношения;

♦ *особенности клиента.* Вокруг физической привлекательности клиентов сформировался ряд стереотипов. Физически привлекательные индивиды воспринимаются как более здоровые и оцениваются более позитивно, чем другие. Более разговорчивые и более непринужденные клиенты по сравнению с другими воспринимаются консультантами как более привлекательные. Как правило, консультанты с большим воодушевлением относятся и больше занимаются с привлекательными клиентами. Поэтому консультантам следует в собственном опыте найти примеры, подтверждающие значение физической привлекательности, и научиться контролировать свои поведенческие реакции при работе с привлекательными клиентами. В противном случае стереотипы и необоснованные предположения могут «привести к эффекту самореализующегося пророчества». Кроме того, консультанты больше всего любят работать с клиентами, которые, по их мнению, имеют потенциал для изменений;

♦ *качества консультанта.* Можно выделить пять важных характеристик, которыми должны обладать консультанты: самопознание, искренность, соответствие (своему положению), коммуникативные способности и образованность. Консультанты, которые непрерывно развивают навыки самоанализа, лучше осознают свои ценности, мысли и чувства. Они, по всей

вероятности, смогут ясно оценить свои собственные потребности и потребности своих клиентов. Такая осведомленность может помочь им быть честными с самими собой и с другими. Они способны быть более конгруэнтными и одновременно повышать кредит доверия к себе. Консультанты, обладающие такого рода знаниями, вероятно, смогут излагать свои мысли более ясно и точно.

## Вопросы для самопроверки

1. Что составляет предмет, цели и задачи психологического консультирования?
2. В чем проявляется специфика психологического консультирования?
3. Каким образом можно разграничить психологическое консультирование от психотерапии и психокоррекции?
4. Должен ли, по вашему мнению, консультант ориентироваться в своей работе на категории «психическое здоровье» и «психологическое здоровье»?
5. В работах по консультативной психологии часто формулируются две позиции в отношении содержания психологического консультирования. Согласно первой позиции психологическое консультирование представляет собой форму применения знания с целью постановки психологического диагноза, оказания психокоррекционной, психопрофилактической, психотерапевтической помощи и т. д. В соответствии со второй позицией психологическое консультирование определяется как самостоятельный вид оказания профессиональной психологической помощи. К какой из них вы бы присоединились? Приведите аргументы в пользу своей позиции.
6. Каковы основные вехи становления консультативной психологии?
7. Зачем консультанту в ходе своей работы следует учитывать социокультурный контекст?
8. Каковы факторы эффективности психологического консультирования?

## Тема 2. Консультант и клиент как участники консультативного процесса

### 2.1. Психологическое консультирование как профессиональная психологическая помощь. Роль и место консультанта в консультативном процессе. Требования к личности консультанта

Человек может получить психологическую помощь не только в процессе психологического консультирования. Поэтому необходимо выделить особенности, которые отличают профессиональную позицию консультанта от позиций других представителей социума, способных оказать психологическую поддержку. Человек может найти психологическую поддержку помимо кабинета психолога в следующих случаях:

- ◆ оказать психологическую самопомощь;
- ◆ найти психологическую поддержку у близких, друзей, коллег;
- ◆ обратиться к специалистам, которые непосредственно не занимаются оказанием психологической помощи (педагоги, врачи, священники) (А.Г. Лидерс, 2005);
- ◆ найти психологическую поддержку у совершенно незнакомых людей, которые не являются ни специалистами, ни знакомыми, ни близкими (случайный попутчик).

Д. Трунов (2006) выделяет определенные отличия профессиональной психологической помощи от других возможностей получить психологическую поддержку (табл. 1).

*Таблица 1. Различия профессиональной психологической помощи и других возможностей ее получения*

Профессиональная психологическая помощь	Другие возможности получения психологической поддержки
Безусловное принятие человека	Рассматривание человека через призму личных и профессиональных нормативов
Внимание к консультативному процессу	Внимание к результату
Профессиональное видение беседы	Невнимательное отношение к речи
Более глубокое погружение во внутренний мир человека	Часто поверхностный взгляд с житейской или узкопрофессиональной точки зрения
Предоставление качественной психологической информации	Опора на житейские психологические мифы

В свою очередь, А.Г. Лидерс (2005) описывает особенности позиции практического психолога по отношению к клиенту именно по сравнению с позициями профессионалов, с которыми психологов чаще всего путают: с врачом, педагогом-воспитателем, со священником (проповедником).

Чаще всего консультанта путают с врачом. С точки зрения обычного человека консультант и есть врач, поскольку врач помогает в случае страданий физических, а консультант помогает в случае психических, духовных страданий. Однако такое сравнение происходит, когда клиент не готов к собственно психологической работе, ему нужны лишь рецепты на лекарства, «психологические пилюли», которые бы быстро и, главное, без участия самого клиента, без какой-либо его собственной, личной работы все исправили. Консультант не врач именно потому, что он, во-первых, не выписывает клиенту рецепты на лекарства, во-вторых, не использует категорию болезни, патологии, отклонения как онтологическую, основную категорию, в-третьих, имеет совсем другую ведущую деятельность по сравнению с врачом.

Важно также сравнить позицию консультанта по отношению к его клиенту с педагогом-воспитателем. Где бы консультант ни работал (в школе, детском саду или в психологической консультации), он ни в коем случае не должен воспитывать своего клиента. Позиция воспитателя подразумевает взгляд на человека через призму идеалов личности; рассматривает особую деятельность – деятельность оценивания, сравнения личности с заданным идеалом. Консультант всеми силами, на уровне принципов своей работы, отказывается от оценивания клиента. Именно здесь граница между работой воспитателя и работой консультанта: один не может не оценивать, второй старается как можно полнее отказаться от этого.

Рассматривая профессиональные мотивы, ценностные ориентации, социальные установки психологов и педагогов, Д.В. Оборина (1991) выделяет принципиальные различия на уровне:

- ◆ временной перспективы (психолог ориентирован на настоящее и ближайшее будущее, а также на период открытого будущего, а педагог мотивирован близким и отдаленным будущим);
- ◆ представлений о личности (психолог ориентирован на высокую когнитивную сложность и безоценочность во взаимодействии, педагог – на низкую когнитивную сложность и оценочность);
- ◆ ценностных ориентаций (у психолога они включают такие категории, как счастье свое и других, толерантность, независимость, широта взглядов, эффективность в делах, достижения и т. п., а педагог больше ориентирован на воспитанность, аккуратность, непримиримость к недостаткам в себе и других и т. п.);
- ◆ контроля (психолог предпочитает минимальный контроль, ориентирован на демократическое и либеральное отношение к человеку, педагог считает необходимым высокий уровень контроля и критики, демонстрирует склонность к авторитаризму в отношениях с другими).

Также важно сравнить позицию консультанта по отношению к его клиенту со священником (проповедником). Как отмечает А.Г. Лидерс (2005), данная тема – одна из самых сложных, поскольку клиенты никогда не путают консультанта со священником. Однако есть основания для такого рассмотрения вопроса о границах между работой консультанта и священника. Эти профессии близки, но не тождественны. Во-первых, онтологической категорией, через которую священник видит своего прихожанина, является категория греха. Во-вторых, ведущая деятельность священника – это деятельность отпускающего грехов. Грех и отпускание греха – вот разница между консультантом и священником. Психолог не отпускает грехов и не видит своего клиента через призму греховности.

Таким образом, консультант, оказывая помощь своему клиенту, во-первых, не лечит его, во-вторых, не воспитывает, в-третьих, не отпускает грехи. Консультант со-проживает с клиентом. Со-проживание консультанта и клиента – это, прежде всего, со-развитие, со-личностный рост. Следовательно, ведущей деятельностью консультанта по отношению к клиенту является их *со-развитие, со-личностный рост*. Решение проблемы клиента есть не только его шаг в личностном росте, это шаг в личностном росте и консультанта.

Консультант в ходе своей работы независимо от заявленной проблемы стремится помочь клиенту:

- ◆ разобраться в мотивации повседневных выборов и наступающих последствий;

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.