**План проведення лекційного заняття з навчальної**

**дисципліни «Основи психологічного консультування»**

**Спеціальність** – «Екстремальна психологія»

**Курс** – 3

**Групи** – ЕП-1

**Тема 1. Специфіка психологічного консультування**

*1. Специфіка, мета і завдання психологічного консультування*

Психологічне консультування є особливим видом діяльності практичного психолога. На думку Р. С. Нємова, Ю. Е. Альошиної, Г. С. Панка, В. М. Федорчука та ін., психологічне консультування суттєво відрізняється від індивідуальної та групової психотерапії, психокорекції і водночас пов'язане з усіма видами діяльності практичного психолога.

Сутність психологічного консультування полягає в наданні спеціалістом-психологом на основі спеціальних професійно-наукових знань безпосередньої психологічної допомоги через створення умов, за яких клієнт відкриває (усвідомлює) нові можливості у розв'язанні своїх психологічних проблем.

В основі психологічного консультування лежить ідея про те, що практично будь-яка психічно здорова людина в змозі впоратися з більшістю виникаючих у її житті психологічних проблем. Але в силу різних причин клієнт не завжди може усвідомлювати справжню причину проблеми, способи її вирішення, і саме в цьому йому потрібна допомога професіонала. За допомогою спеціально організованого процесу спілкування в людини, яка звернулася за допомогою, можуть бути актуалізовані додаткові психологічні сили і здібності, які, в свою чергу, можуть забезпечити знаходження нових можливостей виходу з важкої життєвоїситуації.
Виходячи з вищенаведеного, можна виділити необхідні складові психологічного консультування:

* наявність готовності прийняти допомогу клієнта, що переживає якийсь психологічний дискомфорт, який визначається ним як проблема, що вимагає свого рішення;
* наявність бажання надати допомогу консультанта, який знає, як своїми цілеспрямованими діями сприяти усвідомленню клієнтом суті проблеми і способів її дозволу, як актуалізувати наявні у клієнта ресурси;
* наявність конфіденційності і сприяннґ встановленню і підтримці конструктивної взаємодії обстановки між клієнтом і консультантом;
* наявність ситуації взаємодії між клієнтом і консультантом.

У побутовій свідомості людей психолог-консультант іноді ідентифікується з лікарем, педагогом, юристом, священнослужителем, психіатром, психотерапевтом та ін.

|  |  |
| --- | --- |
| ЛІКАР | ПСИХОЛОГ-КОНСУЛЬТАНТ |
| 1. спеціаліст, який позбавляє від фізичних страждань;
2. характер провідної діяльності лікаря пов'язаний з лікуванням, медикаментозною терапією;

основною онтологічною категорією, яку він використовує,– є категорія хвороби, відхилення, нездоров'я, патології. | 1. «лікувальник людських душ», який полегшує психологічні страждання;
2. не лікує в загальноприйнятому смислі цього слова і не використовує категорію хвороби;
3. провідною реальністю виступає консультативна взаємодія, він впливає на клієнта не ліками, а власною особистістю, використовуючи такі онтологічні категорії як: здатність змінюватися, розвиток, культурна

продуктивність, самоактуалізація, особистісне зростання; 4) професійне бачення клієнта як здорової особистості, що володіє внутрішніми ресурсами. |
| ПЕДАГОГ1) при всійбагатогранності професійної діяльності педагога (навчання, виховання, научіння), вона є специфічною, націленою наоцінювання, на порівняння досягнутих особистістю успіхів із заданими зразками, моральнимиімперативами, ідеалами. | ПСИХОЛОГ-КОНСУЛЬТАНТ 1. не ставить завдання навчати і виховувати клієнта, тим більше порівнювати його установки, поведінку, почуття з певними зразками;
2. виходить зі змісту індивідуально систематизованої теоретичної позиції, за якою провідне положення у взаємодії з клієнтом належить самоцінності його особистості;
3. не навчає, формує чи виховує особистість, а м'яко, делікатно, тонко сприяє її саморозвитку, самоактуалізації, самоздійсненню;
4. прагне взаємодіяти з данністю особистості, її неповторністю та унікальністю. Мету самозмінювання й саморозвитку добровільно ставить сам клієнт;
5. онтологічною категорією є категорія ідеалу; його виховна позиція зорієнтована на зміни людини у відповідності з соціально заданими зразками, на формування в людини якостей і

здібностей, які в теперішній час затребувані суспільством. |
| СВЯЩЕННОСЛУЖИТЕЛЬ1. діяльність прихована від стороннього погляду і є релігійним таїнством, то її специфіку складно описати;
2. можна передбачити, що онтологічними категоріями, через призму яких священнослужитель розглядає людину, це категорії гріха та каяття (спасіння);
3. основною його діяльністю відносно

людини стає залучення до віри, відпущення гріхів. | ПСИХОЛОГ-КОНСУЛЬТАНТ1. повинен працювати з переживаннями клієнта без надання їм морально-релігійного змісту;

для нього мають значення специфічні особистісні переживання, які викликані суто внутрішніми (образою, страхом, горем, стражданням) чи зовнішніми (конфліктом, відстороненням, агресією та ін.) чинниками. |
|  |  |
|  |  |

Психологічне консультування відрізняється від інших видів діяльності практичного психолога рядом особливостей.

Зокрема, психологічне консультування носить короткочасний і епізодичний характер особистих контактів психолога і клієнта, тоді як різні методики психотерапії розраховані на тривалий період роботи з клієнтом.

Якщо психологічне консультування орієнтоване на допомогу клієнтові в реорганізації його міжособистісних стосунків, то психотерапевтичний вплив орієнтований на розв'язання глибинних проблем особистості.

При проведенні психологічного консультування психолог-консультант дає поради клієнту, але їх практична реалізація є справою клієнта. При психотерапії ж активні дії, спрямовані на подолання проблем клієнта, здійснює психолог, а клієнт лише реагує на них, або сприймає ці впливи. При психокорекції, яка пов'язана з психологічним консультуванням, основна робота найчастіше проводиться клієнтом самостійно за відсутності психолога або без прямої й постійної взаємодії з ним.

Психодіагностика розглядається і як складова консультування. Психодіагностика в консультуванні спирається на результати безпосереднього спостереження за клієнтом, узагальнення отриманих даних. Здійснюється психодіагностика на початку консультування без застосування спеціальних психологічних тестів і потребує значно менше часу, ніж при психокорекції.

*2. Мета та завдання психологічного консультування*

Метою психологічного консультування  є допомога клієнтові у дослідженні власної особистості, у розумінні своїх стосунків з оточуючим світом, оцінці своїх проблем та в пошуку альтернативних варіантів їх подолання.

Ця мета реалізовується через розв'язування таких основних завдань:

1. Конкретизація (з'ясування) проблеми, з якою зустрівся клієнт. Це завдання полягає у вислуховуванні клієнта, спостереженні за ним. Внаслідок використання спеціальних прийомів вислуховування консультант приходить до висновку про те, в чому проблема клієнта.

2. Інформування клієнта про сутність проблеми, яка виникла у клієнта, про реальний ступінь її серйозності. Тобто консультант не лише аргументовано пояснює клієнту, в чому полягає його проблема, але й пояснює, чому ця проблема виникла і як її можна практично вирішувати.

3. Вивчення психологом-консультантом особистості клієнта. Таке вивчення дозволяє з'ясувати, наскільки повно і глибоко розуміє клієнт свої проблеми та наскільки готовий до її розв'язування.

4. Чітке формулювання порад і рекомендацій клієнту з приводу того, як найкраще розв'язати проблему. При цьому враховуються індивідуальні особливості клієнта та специфіка розуміння проблеми психологом. Поради та рекомендації повинні бути простими, короткими та зрозумілими клієнту, а також придатними до виконання в реальних умовах життя клієнта та з відповідним контролем з його боку.

5. Не завжди клієнт може одразу і з розрахунком на успіх перейти до реалізації порад і рекомендацій, отриманих від психолога. Інколи через недосвідченість та невміння клієнт припускається помилок і потребує оперативної допомоги з боку психолога. Тому завданням психолога-консультанта є надання допомоги клієнту у вигляді додаткових практичних порад, які пропонуються тоді, коли він вже розпочав розв'язання проблеми.

6. Якщо з тих чи інших причин клієнт відмовляється від виконання порад та рекомендацій, які надає психолог, то останній не несе відповідальності за кінцевий практичний результат психологічного консультування, а лише за правильність даних рекомендацій.

7. Навчання клієнта тому, як найкраще уникнути в майбутньому подібних проблем. Це, зокрема, одна із задач психопрофілактики. Розв'язуючи її, психолог-консультант домагається того, щоб клієнт самостійно міг попереджувати повторне виникнення подібної проблеми.

8. У ході психологічного консультування відбувається також психолого-просвітницьке інформування клієнта. Воно полягає у передачі клієнту елементарних, життєво необхідних психологічних знань та вмінь, оволодіння й правильне застосування яких можливе клієнтом без спеціальної психологічної підготовки.

*Критерієм ефективності психологічного консультування* є поява в іншої людини (клієнта) нових переживань з приводу своєї проблеми.

Для забезпечення результативності та ефективності психологічного консультування необхідно дотримуватися таких його принципів:

-принцип доброзичливого й безоцінного ставлення до клієнта, що передбачає вияв емоційної теплоти й поваги, вміння прийняти клієнта таким, яким він є, не оцінюючи й не засуджуючи його норми і цінності, стиль життя і поведінку;

- забезпечення конфіденційності зустрічі. Цей принцип означає, що психолог зберігає у таємниці все, що стосується клієнта, його особистих проблем і життєвих обставин (крім випадків, передбачених законом, про що клієнт попереджається психологом);

- принцип добровільності, що означає, що клієнт сам звертається до психолога, оскільки суб'єктивно відчуває труднощі у своєму житті та мотивований до сприйняття психологічної допомоги;

- принцип професійної мотивованості консультанта означає, що він захищає інтереси клієнта, а не інших осіб чи організацій, не бере бік жодного з учасників конфлікту, уникає упередженого ставлення;

- принцип відмови психолога від порад чи рецептів. Завданням є посилення відповідальності клієнта за те, що з ним відбувається, спонукання його до активності в аналізі проблем, у пошуку виходу з кризи;

-розмежування особистих і професійних відносин. Психолог не може вступати з клієнтом у будь-які особисті стосунки. Психолог не може встановлювати дружні стосунки з клієнтом, а також надавати допомогу друзям чи родичам.

*Реалізація принципів психологічного консультування* можлива за таких умов:

1. Клієнт, який звертається до психолога, повинен мати реальну проблему психологічного характеру та усвідомлюване бажання якнайшвидше її вирішити.

2. Консультант-психолог, до якого звернулися за допомогою, повинен мати досвід психологічного консультування і відповідну професійну психологічну підготовку.

3. Витрати часу на консультування повинні бути достатніми для розуміння і пошуку оптимального розв'язку проблеми, яка хвилює клієнта, а також для успішного її подолання спільно з клієнтом.

4. Клієнт повинен точно дотримуватися наданих психологом-консультантом рекомендацій.

5. Створення сприятливого і відповідного психологічному консультуванню клімату.

### *3. Види психологічного консультування*

Оскільки психологічного консультування потребують різні люди і звертаються за допомогою з різних проблем, то психологічне консультування можна поділити на види залежно від індивідуальних особливостей клієнтів і тих проблем, з приводу яких вони звертаються за психологічною допомогою.

Виділяють такі **види**психологічного консультування:

- інтимно-особистісне консультування;

- сімейне консультування;

- психолого-педагогічне, психолого-управлінське консультування;

- ділове консультування.

Інтимно-особистісне консультування здійснюється з проблем психологічних або поведінкових недоліків, яких хотів би позбутися клієнт; особистісних взаємин зі значимими людьми; з приводу різноманітних страхів, невдач, глибокого невдоволення клієнта самим собою, інтимними взаєминами.

До сімейного консультування вдаються при виборі дружини чи чоловіка, з метою попередження і розв'язання конфліктів у внутрішньо сімейних відносинах та у відносинах членів сім'ї з родичами, з приводу розв'язання поточних внутрішньо сімейних проблем (розподіл обов'язків, економічні питання сім'ї тощо), до та після розлучення.

Психолого-педагогічне консультування передбачає обговорення консультантом і клієнтом питань навчання і виховання дітей, підвищення педагогічної кваліфікації дорослих, вдосконалення педагогічного керівництва, управління дитячими та дорослими групами.

Останній різновид консультування слід відрізняти від рекомендацій, які надаються вчителям, учням, батькам, адміністрації тощо, сутність яких зводиться до того, що психолог радить вдаватися до конкретних дій, змін поведінки, стосунків з метою впливу на інших учасників навчально-виховного процесу.

Діловим називається консультування, яке пов'язане з подоланням людьми ділових проблем: вибору професії, вдосконалення і розвитку здібностей, організації праці, підвищення працездатності, проведення ділових переговорів.

3а **тривалістю**співпраці психолога і клієнта розрізняють:

* разову консультацію. Це консультація, тривалістю 45- 60 хв. Вона проводиться у випадках, коли клієнт звернувся до психолога з приводу проблеми, з якої йому, насамперед, потрібна допомога інших спеціалістів; коли психолог інформує клієнта з питань, які належать до його компетентності; коли клієнт звертається до психолога за підтримкою рішення, яке він збирається прийняти відносно певної життєвої ситуації; коли клієнт вдруге прийти не може;
* короткотермінове консультування. Триває впродовж 3-4 зустрічей. Найчастіше проводиться у випадках, коли клієнт потребує консультації просвітницько-рекомендаційного характеру або з діагностичною метою;
* середньотермінове консультування. Впродовж 10-15 зустрічей здійснюється значна психокорекційна робота;
* тривале консультування. Психолог працює з клієнтом впродовж року.

Проведення психологічного консультування висуває ряд вимог до психолога-консультанта. Так, зокрема, людина, яка займається психологічним консультуванням, повинна мати вищу психологічну освіту, достатній практичний досвід роботи в ролі психолога-консультанта, підтверджений відповідними сертифікатами. Крім знань та вмінь, психолог-консультант повинен бути наділений рядом спеціальних особистісних якостей: любити людей, бути проникливим, добрим, терплячим, відповідальним і комунікабельним. Р.Мей зазначав, що головне у психолога-консультанта - це "доброзичливість і прагнення зрозуміти клієнта, допомогти йому побачити себе з кращого боку і усвідомити свою цінність як особистості" .