

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

Гасанова Рената Рауфовна

канд. психол. наук, старший научный сотрудник

ФГБНУ «Институт управления образованием

Российской академии образования»

г. Москва

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА

В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

Аннотация: статья посвящена методической работе в психологическом консультировании клиентов. Во взаимодействии консультанта с клиентом очень важно помочь ему в понимании и осознании самого себя, происходящих с ним изменений, умение делать выбор и ставить цели.

Ключевые слова: методическая работа, консультант, консультирование, клиент, осознание, психологическая проблема, психологические методы.

Во взаимодействии с клиентом очень важно помочь ему в понимании и осознании самого себя, происходящих с ним изменений, умения делать выбор и ставить цели. Работа осуществляется через подобранную, построенную особым образом беседу, главная цель которой – оказание помощи в психологической проблеме, состоящей главным образом в трудностях личностного и межличностного характера. Беседа проводится в соответствии с планом, разделённым на технические этапы, на каждом из которых решается определённая задача или группа задач. Например, такие этапы, как:

– этап эмоционального отреагирования: (предоставление клиенту возможность выговориться и выразить свои чувства; разобраться в осознании своих целей, мыслей, чувств, эмоций, действий и в принятии отторгаемых аспектов личного бытия – «негативных» частей личности, их интеграции и т.п.);

– этап «движения» клиента в проблеме: (предоставление клиенту эмоциональной поддержки; рассмотрение анализа позитивных аспектов проблемной ситуации, формирование у клиента ресурсного состояния);

– этап переформулирования проблемы: (осознание клиентом причины психологической проблемы; совместное переформулирование проблемы в альтернативные действия и цели);

– этап формирования регистра возможных решений: (поощрение клиента к самостоятельности, ненавязывание своей точки зрения, своих решений; помощь клиенту в чётком формулировании вариантов решений, проговаривании и их анализе; прогнозирование дальнейшего развития ситуации при выборе того или иного способа решения проблемы);

– этап закрепления мотивации: (разработка плана осуществления выбранного способа решения проблемы, детальное проговаривание всех намеченных шагов, формирование уверенности в правильности сделанного выбора и ресурсного состояния);

– этап завершающий: (анализ актуального эмоционального состояния клиента к концу встречи, обсуждение и планирование дальнейших действий, организационные вопросы включая этап заключения динамического контракта: (обсуждение организационных аспектов консультирования – время, место, количество встреч и т.п., выявление и коррекция ожиданий клиента, отсоединение).

Психолог-консультант должен обязательно руководствоваться принципами:

- 1) доброжелательности и безоценочности;
- 2) ориентации на систему ценностей клиента;
- 3) разграничения личных и профессиональных сторон в работе;
- 4) активной роли клиента;
- 5) осторожности с советами;
- 6) конфиденциальности.

Доброжелательность обеспечивает необходимый терапевтический климат, следование общепринятым нормам поведения, умение слушать и слышать клиента, понимать его проблемы, оказывать необходимую эмоциональную и психологическую поддержку.

Безоценочность сообщает клиенту об ощущение принятия его таким, какой он есть, со всеми его недостатками и достоинствами.

Ориентация на систему ценностей клиента означает не критичное отношение к ней, что обеспечивает эффективность психологического взаимодействия.

Разграничение личных и профессиональных сторон в пространстве консультирования это означает не использование клиента и его работу с его проблематикой в целях удовлетворения своих личных потребностей, проработки своих проблем и внутриличностных конфликтов, а также не вступление в какие-либо иные не терапевтические отношения.

Активная роль клиента базируется на стимулировании клиента проявлять активную позицию во взаимодействии, а не молча слушать консультанта. И это проявляется в заинтересованности беседы, желании понять и анализировать полученную информацию, рефлексировать чувства эмоционального и физического состояния, стремиться к осознанию своих внутриличностных проблем и конфликтов.

Осторожность с советами, то есть уметь отслеживать собственные внутренние мотивации на желание дать клиенту совет, прорабатывая его, так как в данном случае консультант берёт ответственность за исход проблемы и не формирует у клиента чувства ответственности за свою жизнь и поступки, не расширяя его границ опыта и умений.

Конфиденциальность означает, что информация, полученная во время сессии не должна разглашаться без ведома и разрешения клиента.

Для психолога-консультанта необходимо важен создаваемый терапевтический климат, включающий особого рода физической и эмоциональной обстановки в пространстве психологического консультирования:

– физическая (внешняя обстановка кабинета – звуконепроницаемые стены, спокойные тона, уют, мягкий свет, наличие удобных кресел, стульев, неперегруженность интерьера, наличие нужной литературы, книг; структурирование пространства и времени – дать возможность клиенту выбрать место, соблюдать дистанцию...);

– эмоциональная (создание атмосферы доверия, раппорт, искренность, эмпатия, безусловное уважение клиента).

В работе консультирования часто возникают слова, написанные Стивеном Р. Кови: – «... если вы хотите достичь высочайших целей и добиться выполнения самых сложных задач, сформулируйте принцип, или естественный закон, определяющий результаты, к которым вы стремитесь, и следуйте ему. То как мы применяем тот или иной принцип, в значительной степени определяется нашими уникальными преимуществами, талантами и творческими способностями, однако в конечном итоге успех любого начинания всегда приходит благодаря тому, что человек руководствуется принципами, с которыми этот успех связан» [2].

Ещё ярким примером или принципом для работы психолога-консультанта может стать замечательный рассказ о «лошади» Милтона Эриксона. Он писал, что когда-то, будучи молодым, во двор его дома забрела лошадь. У лошади не было каких-либо характерных примет, по которым её можно было бы опознать и вернуть хозяевам. Чтобы как-то разобраться в этом вопросе, он просто сел на лошадь верхом, выехал на дорогу и предоставил ей самой выбирать путь. Он вмешивался лишь тогда, когда лошадь сходила с пути, чтоб пощипать травки или побродить по полям. Через некоторое время лошадь, наконец, пришла во двор соседа, живущего сравнительно недалеко. Сосед спросил Милтона: – «Как он узнал, что лошадь их и что пришла отсюда?». Милтон ответил, что, конечно же, он не знал этого, но знала лошадь и единственное, что ему пришлось делать, так это не дать ей сойти с дороги». Этим рассказом Эриксон всегда подчеркивал, что собственный «истинный путь» каждый знает сам. И здесь задача психолога-консультанта возвращать своего подопечного, клиента на этот свой собственный путь, приводящий его к успеху [1].

Список литературы

1. Гасанова Р.Р. Стратегия достижения успеха – коучинг (консультирование) [Текст] / Р.Р. Гасанова // Материалы VII Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы гуманитарных наук» Часть 1. – М.: Московская финансово-юридическая академия, 2008. С. 100–103.
2. Стивен Р. Кови. 7 навыков высокоэффективных людей. Мощные инструменты развития личности. – М.: Альпина Паблишер, 2015. – 384 с.