

Л.Г. Степанова

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Допущено
Министерством образования Республики Беларусь
в качестве учебного пособия для студентов
учреждений высшего образования
по специальности «Психология»



Минск
«Вышэйшая школа»
2017

УДК 159.98(075.8)

ББК 88.3я73

С79

Рецензенты: кафедра психологии Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина (заведующий кафедрой кандидат психологических наук, доцент *Е.И. Медведская*); кандидат психологических наук психолог медицинского центра «Антесмед» *Н.В. Фурманова*

Все права на данное издание защищены. Воспроизведение всей книги или любой ее части не может быть осуществлено без разрешения издательства.

ISBN 978-985-06-2861-9

© 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 психологического консультирования как профессии, а также рассматриваются этические и правовые аспекты психологического консультирования, что является полез-

ной 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 выбирать 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»¹.

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.

¹*Herbert, M. Psychology for Social workers / M. Herbert. London, 1988. P. 90.*

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:

- адлеровский 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 образом стиля личной и профессиональной жизни у психолога-консультанта.

Н.Н. Обозов (1993) *цель* психолога в консультировании видел в том, чтобы прояснять клиенту причины и след-

ствия 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.

В 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 психологического 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 консультирования 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 предшествовать психологическому консультированию 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 консульта-

ционный 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); трейт-факторные, 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»¹.

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, иду-

¹Горностай, П.П. Теория и практика психологического консультирования / П.П. Горностай, С.В. Васьковская. Киев, 1995. С. 12.

щие 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. 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, возрастно-психологического, 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. J. 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, прибегают 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 психологи-

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
ТЕМА 1. ВВЕДЕНИЕ В КОНСУЛЬТАТИВНУЮ ПСИХОЛОГИЮ	6
1.1. Психологическое консультирование: понятие, предмет, цели и задачи	6
1.2. Становление и развитие психологического консультирования	11
1.3. Место психологического консультирования в системе психологической помощи	19
1.4. Модели и виды психологического консультирования ..	23
1.5. Психологическое консультирование в социокультурном контексте. Факторы эффективности психологического консультирования	27
<i>Вопросы для самопроверки</i>	32
ТЕМА 2. КОНСУЛЬТАНТ И КЛИЕНТ КАК УЧАСТНИКИ КОНСУЛЬТАТИВНОГО ПРОЦЕССА	33
2.1. Психологическое консультирование как профессиональная психологическая помощь. Роль и место консультанта в консультативном процессе. Требования к личности консультанта	33
2.2. Мировоззренческая позиция консультанта. Проблема взаимодействия ценностей клиента и консультанта	42
2.3. Роль теории в работе консультанта	44
2.4. Профессиональные умения и принципы работы консультанта	52
2.5. Влияние профессиональной деятельности на личность консультанта	60
2.6. Клиент консультанта	63
2.7. Типологии клиентов	69
<i>Вопросы для самопроверки</i>	78

ТЕМА 3. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВРЕМЕННОЙ ПРАКТИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ 79

3.1. Психодинамическое направление 79
3.2. Бихевиоральное направление 88
3.3. Когнитивное направление 97
3.4. Гуманистическое направление 105
3.5. Экзистенциальное направление 113
3.6. Постмодернистское направление 126
3.7. Интегративное направление 142
Вопросы для самопроверки 150

ТЕМА 4. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ КОНСУЛЬТАНТА И КЛИЕНТА В ПРОЦЕССЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ 151

4.1. Консультативный контакт и его основные параметры . . . 151
4.2. Перенос и контрперенос в психологическом консультировании 175
4.3. Соппротивление в консультативном процессе 190
Вопросы для самопроверки 204

ТЕМА 5. СТРУКТУРА КОНСУЛЬТАТИВНОГО ПРОЦЕССА. ТЕХНОЛОГИЯ ПРОВЕДЕНИЯ КОНСУЛЬТАТИВНОЙ БЕСЕДЫ 205

5.1. Основные модели структуры консультативного процесса 205
5.2. Технология консультативного процесса 213
5.3. Речевая стилизация беседы. Анализ речи клиента . . . 230
5.4. Первичное интервью и анамнез. Схемы сбора анамнестических данных 236
5.5. Понятия психологического диагноза и прогноза . . . 247
5.6. «Картина мира» клиента и ее значение в консультативной практике 256
Вопросы для самопроверки 260

ТЕМА 6. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ 261

6.1. Психологическое консультирование по поводу трудностей в общении 261
6.2. «Трудные» и «немотивированные» клиенты и особенности работы с ними 265

6.3. Психологическое консультирование при переживании утраты	277
6.4. Особенности беседы с умирающим человеком	293
6.5. Психологическое консультирование при переживании вины	300
6.6. Психологическое консультирование враждебно настроенных и агрессивных клиентов	306
6.7. Психологическое консультирование тревожных клиентов	311
6.8. Особенности психологического консультирования клиентов с депрессивным опытом	318
<i>Вопросы для самопроверки</i>	326
ЛИТЕРАТУРА	327

Степанова, Л. Г.
С79 Психологическое консультирование : учебное пособие /
Л. Г. Степанова. – Минск : Вышэйшая школа, 2017. –
334 с.
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

Учебное издание

Степанова Людмила Григорьевна

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Учебное пособие

Редакторы *И.В. Тургель, Ю.А. Мисюль*
Художественный редактор *В.А. Ярошевич*
Технический редактор *Н.А. Лебедевич*
Корректоры *Т.К. Хваль, О.И. Голденкова*
Компьютерная верстка *Н.В. Шабуня*

Подписано в печать 26.10.2017. Формат 84×108/32. Бумага офсетная. Гарнитура «Times New Roman». Офсетная печать. Усл. печ. л. 17,64. Уч.-изд. л. 19,43. Тираж 400 экз.
Заказ 2765.

Республиканское унитарное предприятие «Издательство “Вышэйшая школа”».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/3 от 08.07.2013.

Пр. Победителей, 11, 220004, Минск. e-mail: market@vshph.com <http://vshph.com>

Республиканское унитарное предприятие «Издательство “Белорусский Дом печати”».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 2/102 от 01.04.2014.

Пр. Независимости, 79, 220013, Минск.