

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Министерство внутренних дел Российской Федерации

Московский университет Министерства внутренних дел
Российской Федерации имени В.Я. Кикотя



Ю. В. Николаева

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Учебное пособие



Москва
Московский университет
МВД России имени В.Я. Кикотя

2022



УДК 159.99
ББК 88.8
Н63

Рецензенты:

начальник кафедры юридической психологии
Санкт-Петербургского университета МВД России
кандидат педагогических наук, доцент **А. А. Рожков**; заместитель
начальника ОМПО УРЛС ГУ МВД России по Московской области –
начальник отделения психологической работы **А. В. Пономарев**

Николаева, Ю. В.

Н63 **Теория и практика психологического консультирования** : учебное пособие / Ю. В. Николаева. – М. : Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2022. – 88 с.

ISBN 978-5-9694-1147-0

В учебном пособии раскрываются теоретические и прикладные аспекты психологического консультирования. Включены основные теоретические материалы о структуре, этапах, процедурах, техниках и приемах психологического консультирования, а также особенности их применения в практической деятельности психологов органов внутренних дел.

Предназначено для курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, обучающихся по специальности 37.05.02 «Психология служебной деятельности», а также для практических психологов и преподавателей системы МВД России.

УДК 159.99
ББК 88.8

ISBN 978-5-9694-1147-0

© Московский университет
МВД России имени В.Я. Кикотя, 2022
© Николаева Ю. В., 2022

Содержание

Предисловие.....	5
------------------	---

Раздел I. Теория психологического консультирования

§ 1.1. Понятие	8
§ 1.2. Цели и задачи.....	12
§ 1.3. Общие принципы.....	14
§ 1.4. Теоретические принципы основных направлений	15
§ 1.5. Виды	17
§ 1.6. Психологическое консультирование и психотерапия.....	21
§ 1.7. Консультативный контакт и терапевтический климат	24
§ 1.8. Запросы и мотивы обращения.....	24
§ 1.9. Структура процесса консультирования.....	26
§ 1.10. Основные этапы и процедуры.....	27
§ 1.11. Техники и приемы	29
§ 1.12. Методы воздействия	36
§ 1.13. Психодиагностика в психологическом консультировании ...	38
§ 1.14. Требования к личности психолога-консультанта.....	41
§ 1.15. Кодекс профессиональной этики	44
§ 1.16. Синдром выгорания	44
§ 1.17. Ошибки.....	46
§ 1.18. Перенос и контрперенос	49
§ 1.19. Взаимодействие со специалистами смежных профессий.....	50
Выводы.....	51

Раздел II. Практика психологического консультирования

§ 2.1. Тревожные клиенты	53
§ 2.2. Клиенты с реакциями страха и фобии.....	56
§ 2.3. Враждебно настроенные и агрессивные клиенты	59
§ 2.4. Немотивированные клиенты	60
§ 2.5. Истероидные личности	61
§ 2.6. Шизоидные личности.....	63
§ 2.7. Клиенты с психосоматическими расстройствами	65

§ 2.8. Депрессивные клиенты	68
§ 2.9. Консультирование при переживании утраты.....	72
§ 2.10. Консультирование при разводе	74
§ 2.11. Телефонное консультирование	76
Выводы.....	78
Заключение	80
Список литературы	81

ПРЕДИСЛОВИЕ

Организации и осуществлению психологического обеспечения сотрудников ОВД уделяется повышенное внимание. Это подчеркивается во многих нормативных документах МВД России [1; 2].

Психологическое консультирование – одно из направлений профессиональной деятельности психолога. Консультант работает с повседневными проблемами: трудностями развития и адаптации, принятия решения, трудностями жизненного выбора, сложностями переживания кризисных периодов, сложностями во взаимоотношениях со значимыми людьми, членами семьи, коллегами и руководством, трудностями личностного, карьерного роста. Широкий круг таких проблем и составляет предмет психологического консультирования.

Личности клиентов и специфика их проблем, с которыми сталкивается психолог-консультант, могут быть самыми разными. Процесс консультирования может проводиться с тревожными, агрессивными, немотивированными клиентами, а также предъявляющими завышенные требования. Могут встречаться обсессивные, истерические, шизоидные личности. Психолог должен быть готов к работе с клиентами, находящимися в депрессии, имеющими алкогольную и любую другую зависимость или асоциальную направленность. Свои особенности есть и у консультирования при фобиях, психосоматических расстройствах, переживаниях утраты и т. д.

Содержательное и организационное обособление психологического консультирования в самостоятельную отрасль науки и практики впервые произошло в США в конце 1940-х – 1950-х гг. В это время развивались такие направления, как: клиент-центрированная терапия К. Роджерса, бихевиоральное консультирование, рационально-эмотивная терапия (РЭТ) А. Эллиса, гештальт-терапия,

трансакционный анализ. Среди прикладных бихевиористских теорий популярной стала систематическая десенситизация Дж. Вольпе. Когнитивные теории проявились в развитии рационально-эмотивной терапии А. Эллиса, трансакционного анализа Э. Берна, когнитивной терапии А. Бека.

В отечественной психологической литературе термин «консультативная психология» появился в начале 1990-х гг., в те же годы формировалась профессия психолога-консультанта. В этот период появляются научные работы Г. С. Абрамовой, Ю. Е. Алешиной, Б. Д. Карвасарского, А. В. Петровского, О. А. Карабановой, Ю. В. Меновщикова, Т. А. Флоренской, О. В. Хухлаевой и др.

Сегодня психологическое консультирование является популярным и востребованным направлением деятельности психолога. Появляется множество учебников, монографий и пособий, посвященных теоретическим и практическим аспектам этого направления (И. В. Вачков, Е. Н. Голунова, П. П. Горностай, И. Б. Гриншпун, М. А. Гулина, В. В. Колпачников, В. Д. Менделевич, Н. С. Пряжников, Л. Б. Шнейдер и др.).

Прикладные вопросы, раскрывающие применение психологического консультирования в деятельности психологов ОВД, отражены в научных и диссертационных исследованиях И. Е. Бобковой, В. В. Вахниной, А. С. Душкина, И. В. Ефимовой, К. В. Злоказова, И. С. Кузнецовой, Т. В. Мальцевой, М. И. Марьина, Н. В. Ложкиной, И. Е. Реуцкой, Л. Ю. Тюнис, Е. В. Петухова, В. М. Позднякова, О. А. Ульяниной и др.

Учебное пособие дает комплексное представление о процессе психологического консультирования, рассматриваются вопросы личности и профессиональной подготовки психолога-консультанта.

Пособие состоит из введения, двух разделов, отражающих теорию и практику психологического консультирования, выводов в конце каждого из разделов, заключения и списка литературы. В теоретический раздел включены материалы о структуре, этапах,

процедурах, техниках и приемах психологического консультирования. Практический раздел раскрывает особенности их применения в практической деятельности психолога ОВД. Эмпирические данные взяты из предыдущих публикаций и пилотажных исследований автора.

РАЗДЕЛ I ТЕОРИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Ключевые понятия раздела	психологическое	консультативный
	консультирование	контакт
	психотерапия	запрос клиента
	психокоррекция	терапия поведения
	адлеровское направление в консультировании	рационально-эмоциональная терапия
	ориентированная на клиента терапия	экзистенциальная терапия
	эклетика	обратная связь
	синдром выгорания	перенос
	контрперенос	эмпатия
	исповедь клиента	отзеркаливание
	перифраз	обобщение
	интерпретация	отражение чувств
	резюмирование	самораскрытие
	психоаналитическое направление в консультировании	

§ 1.1. Понятие

Психологическое консультирование – вид психологической помощи, адресованный психически нормальным людям в ситуациях преодоления личностных затруднений или психологических кризисов, коррекции неадаптивных способов поведения.

Направления практической деятельности психолога

Психопрофилактика

Психологическое консультирование, психокоррекция

Психодиагностика

Психопросвещение

Д. Я. Райгородский считает, что психологическое консультирование является одним из важнейших и сложнейших феноменов психологии [39].

Ю. Е. Алешиной процесс психологического консультирования рассматривается в контексте развертывания последовательно сменяющихся стадий, реализующих определенные задачи психологической помощи.

Ю. В. Меновщиков указывает на то, что психологическое консультирование является отраслью научных знаний в системе «человек – человек», суть которого – обеспечить адаптацию клиента к жизни за счет активизации личностных ресурсов (выхода из трудной жизненной ситуации) [24].

Определения психологического консультирования

Б. Д. Карвасарский

Профессиональная помощь пациенту в поиске решения проблемной ситуации [41, с. 201]

М. А. Гулина

Ориентированный на научение процесс, когда консультант стремится помочь клиенту узнать больше о себе самом, научиться связывать эти знания с реалистично определяемыми целями так, чтобы клиент мог стать более счастливым и более продуктивным членом своего общества [14, с. 37]

Ю. Е. Алешина

Работа с клиентами, направленная на решение различного рода психологических проблем, прежде всего связанных с трудностями в межличностных отношениях, где основным средством воздействия является определенным образом построенная беседа [5, с. 8]

Е. Н. Голунова

Вид психологической помощи, основным средством воздействия которого является определенным образом организованный диалог [13, с. 8]

И. В. Вачков и др.

Процесс обеспечения человека необходимой психологической информацией и создание условий для преодоления жизненных трудностей [12, с. 154]

В. Д. Менделевич

Анализ психического состояния клиента с использованием различных методов психологической диагностики, которые должны способствовать разрешению стоящих перед человеком психологических проблем, повышению его психологической культуры и личностному росту [23, с. 169–170]

**Общие положения определений
психологического консультирования**

Помогает человеку выбирать и действовать по собственному усмотрению

Помогает обучаться новому поведению

Способствует развитию личности

Акцентируется ответственность клиента

Основа – консультативное взаимодействие клиента и консультанта

Основные направления работы психолога ОВД в области психологического консультирования

- Консультирование сотрудников по психологическим аспектам оперативно-служебной деятельности
- Психологическое консультирование сотрудников по вопросам профилактики и разрешения межличностных конфликтов
- Психологическое консультирование руководителей
- Консультация сотрудников кадровых аппаратов по вопросам ротации кадров, формирования резерва на выдвижение
- Оказание помощи сотрудникам в решении личных и семейных проблем и др.

Ниже представлены данные анкетного опроса практических психологов подразделений ОВД (2018–2019 гг.) [34, с. 407]. Психологи, редко использующие консультирование, связывают это с большой загруженностью (*рис. 1*).



Рис. 1. Как часто Вы используете психологическое консультирование в своей работе? (выборка 25 человек)

Психологическое консультирование представляет собой специально организованный процесс общения, благодаря которому

у человека, обратившегося за помощью, могут быть актуализированы его личностные ресурсы (психологические силы и способности), помогающие найти новые возможности и выйти из трудной жизненной ситуации.

§ 1.2. Цели и задачи

Г. С. Абрамова

Цель – культурно-продуктивная личность клиента, чтобы человек обладал чувством перспективы, действовал осознанно, был способен разрабатывать различные стратегии поведения и анализировать ситуацию с различных точек зрения [3, с. 57]

Р. Кочюнас

Цель – появление у клиента черт зрелой личности [25]

А. Ф. Копьев

Задача – помощь человеку в переживании его состояния [20, с. 17–25]

Ф. Е. Василюк

Задача – оказание посильной помощи клиенту в переживании актуальных жизненных затруднений [11]

И. Е. Реуцкая

Ориентир – изменение «стиля жизни» человека и предупреждение нежелательных последствий заложенного в детстве «жизненного сценария» [9, с. 122]

Ю. Е. Алешина

Задачи:

1. Выслушивание клиента.
2. Облегчение эмоционального состояния клиента.
3. Принятие клиентом ответственности за происходящее с ним.
4. Помощь психолога в определении того, что именно и как можно изменить в ситуации [25]

Цели психологического консультирования могут различаться в зависимости от направленности психологического воздействия (коррекция, развитие) и концепции конкретной психологической школы (терапия поведения, экзистенциальная терапия, психоанализ и т. д.).

В качестве цели психологического консультирования (вне зависимости от используемого подхода) может рассматриваться возможность клиента быть выслушанным и понятым, что само по себе зачастую приводит к положительным изменениям.

Универсальные цели психологического консультирования

- | Повышение психологической компетентности
- | Эмоциональная поддержка клиента
- | Изменение отношения к проблеме
- | Повышение ответственности клиента в принятии решений
- | Повышение стрессовой и кризисной толерантности
- | Повышение потенциала личности
- | Изменение неконструктивных способов поведения

Основной целью психологического консультирования является не только помощь в решении проблемы, с которой обратился клиент, но и его обучение самостоятельно справляться с решением похожей проблемы при ее возникновении в будущем.

Задачи психологического консультирования

- | Четкая формулировка запроса клиента
- | Сбор психологического анамнеза возникновения проблемы
- | Изучение личности клиента для определения оптимального выбора методов и выработки стратегии оказания помощи

- | Осуществление эмпатийного слушания клиента
- | Четкая формулировка рекомендаций по разработанному (совместно с клиентом) плану решения проблемы
- | Обратная связь с клиентом для корректировки осуществляемых им действий по решению проблемы
- | Обучение клиента необходимым психологическим знаниям и умениям по решению подобных проблем в дальнейшем

§ 1.3. Общие принципы

Общие принципы консультирования

- | Доброжелательное и безоценочное отношение к клиенту
- | Анализ контекста обращения клиента
- | Ориентация на нормы и ценности клиента
- | Отказ от конкретных рекомендаций
- | Эмпатическое слушание
- | Уважение к личности
- | Анонимность и конфиденциальность
- | Разграничение личных и профессиональных отношений
- | Профессиональная мотивированность консультанта
- | Стереоскопичность диагноза
- | Обратная связь
- | Совместная выработка решения
- | «Не навреди!»

Условия реализации принципов психологического консультирования

- | Наличие реальной проблемы

Компетентность психолога-консультанта
Оптимальный временной интервал работы
Благоприятный психологический климат
Соблюдение рекомендаций
Наличие отдельного, изолированного помещения
Комфортная дистанция между консультантом и клиентом [28, с. 22–23]

§ 1.4. Теоретические принципы основных направлений

Каждый консультант на основе практики «конструирует» свою теорию, которая чаще всего опирается на существующие теоретические парадигмы. В процессе работы с клиентом следует придерживаться **эклектического консультирования**, а не использовать техники одного теоретического направления. Эклектическое консультирование представляет собой попытку интеграции лучших сторон различных школ.

Теория помогает консультанту: обобщить опыт работы с разными клиентами, понять природу большинства их проблем; эффективно применить конкретные методы и техники в работе; выдвигать гипотезы в практической работе и предвидеть результаты консультирования [21, с. 9].

Направление	Основные теоретические принципы
Психоаналитическое	Сущность человека определяется психической энергией сексуальной природы и опытом раннего детства. Основу структуры личности составляют три инстанции: ид, эго и супер-эго. Поведение мотивируется агрессивными и сексуальными побуждениями. Патология возникает из-за вытесненных в детском возрасте конфликтов

Направление	Основные теоретические принципы
Адлеррианское	Акцентируется позитивная природа человека. Человек в раннем детстве формирует уникальный стиль жизни, творит свою судьбу. Поведение мотивируется стремлением к достижению целей и социальным интересом. Жизненные трудности способствуют формированию неблагоприятного стиля жизни. Нормальное развитие личности предполагает адекватные жизненные цели
Бихевиориальное	Человек – продукт и одновременно творец среды. Поведение формируется в процессе обучения. Нормальному поведению обучают подкреплением и имитацией. Проблемы возникают в результате плохого обучения
Рационально-эмоциональная терапия	Человек рождается со склонностью к рациональному мышлению, но одновременно и со склонностью к паралогичности. Жизненные проблемы возникают из-за ошибочных убеждений. В основе нормального поведения лежат рациональное мышление и своевременная коррекция принимаемых решений
Клиент-центрированная терапия	Акцентируется позитивная природа человека – свойственное ему врожденное стремление к самореализации. Проблемы возникают при вытеснении некоторых чувств из поля сознания и искажении оценки опыта. Основу психического здоровья составляют соответствие «идеального Я» «реальному Я», достигаемое реализацией потенциала собственной личности, и стремление к самопознанию, уверенности в себе, спонтанности
Экзистенциальная терапия	Основное внимание уделяется способности человека познавать свой внутренний мир, свободно выбирать свою судьбу, ответственности и экзистенциальной тревоге как основному мотивирующему фактору, поиску уникального смысла в бессмысленном мире, одиночеству и отношениям с другими, временности жизни и проблеме смерти. Нормальное развитие личности основано на уникальности каждого индивида

Практические психологи подразделений ОВД работают в рамках различных теоретических направлений. Ниже приведены результаты опроса 2021 г. (рис. 2) [32, с. 313].



Рис. 2. В рамках какого теоретического направления Вы осуществляете процесс психологического консультирования? (выборка 27 человек)

Эффективное владение техниками различных направлений психологического консультирования во многом определяется практическим опытом специалиста, знакомством с научными исследованиями в области психотерапии и консультирования, опытом участия в профильных научно-практических конференциях, постоянным повышением профессиональной квалификации.

§ 1.5. Виды

По **характеру задач** рассматривают следующие виды психологического консультирования [41, с. 206]:

– проблемно-ориентированное консультирование, в котором акцент сделан на модификации поведения, анализе внешних причин затруднений;

– лично-ориентированное консультирование, направленное на анализ индивидуальных, личностных причин проблемы, процесс преодоления деструктивных личностных стереотипов, предотвращение аналогичных трудностей в будущем;

– решение-ориентированное консультирование. Акцент делается на активации собственных ресурсов клиента для решения возникшей проблемы.

По направленности на различные сферы жизни личности психологическое консультирование может быть [36, с. 244]:

- индивидуальным,
- семейным,
- групповым,
- профессиональным (карьерным),
- мультикультурным.

Виды

психологического консультирования

Интимно-личностное	Семейное
Психолого-педагогическое	Деловое

Интимно-личностное консультирование – оказание помощи по вопросам, которые глубоко затрагивают человека, вызывают переживания, скрываемые от окружающих

Поведенческие недостатки
Проблемы, связанные с личными взаимоотношениями со значимыми людьми
Неудачи, страхи, психогенные заболевания, не требующие врачебного вмешательства

Требования к психологическому консультированию в интимно-личностной сфере:

1. Конфиденциальность.

2. Отсутствие острых, неразрешенных проблем интимно-личностного характера.

3. Наличие необходимых профессионально важных и личностных качеств.

4. Психологический контакт и доверительные отношения между клиентом и консультантом.

5. Достаточное время на проведение консультации.

6. Большой, чем у клиента, возраст психолога-консультанта.

Семейное консультирование – оказание помощи по вопросам, возникающим у человека в семье или в семьях близких ему людей

Выбор будущего супруга

Построение и регулирование взаимоотношений в семье

Предупреждение и разрешение конфликтов в семейных отношениях

Отношения с родственниками супругов

Переживания последствий измены, развода

Консультирование по вопросам насилия в семье

Детско-родительские отношения

Решение текущих внутрисемейных проблем

Условия успешности проведения семейного психологического консультирования:

1. Знание законов формирования семьи, специфики семейных отношений.

2. Понимание сути семейных проблем, способов их разрешения.

3. Избегание принятия стороны одного из супругов.

4. Умение выслушивать в равной степени точку зрения каждой из сторон при осуществлении совместного консультировании супругов.

5. Обучение супругов психологическим техникам, которые смогут помочь им при возникновении сложной ситуации внутри-семейной жизни.

6. Знание особенностей протекания семейных кризисов.

Психолого-педагогическое консультирование

| Обучение и воспитание детей

| Управление детскими и взрослыми группами, коллективами

| Педагогическое руководство, повышение педагогической квалификации

| Вопросы совершенствования программ, психологическое обоснование педагогических инноваций, методов и средств обучения

Условия успешности проведения психолого-педагогического консультирования:

1. Наличие у консультанта педагогического образования.
2. Опыт обучения или воспитания детей (желательно разного возраста).
3. Эмоциональная устойчивость.
4. Толерантность.
5. Профессиональная компетентность.
6. Умение устанавливать психологический контакт.
7. Знание возрастных кризисов и детской психологии.
8. Навыки консультирования родителей.

Проводить психологическую консультацию с несовершеннолетним можно только в присутствии родителя или опекуна.

Деловое консультирование – оказание помощи по вопросам, связанным с профессиональной сферой

| Выбор профессии

| Совершенствование или развитие у человека способностей

| Организация труда

- | Повышение работоспособности
- | Ведение деловых переговоров

Условия успешности проведения делового консультирования:

1. Опыт работы в той сфере деятельности, в которой осуществляется консультирование.
2. Собственный жизненный опыт консультанта по обсуждаемым вопросам.
3. Владение информацией о том, чем занимается клиент (характер работы, возникающие проблемы).
4. Деловая обстановка и деловой подход к проведению консультирования.
5. Четкое определение условий работы: время, место, ожидаемые результаты и т. д.
6. Учет многофакторности причин, вызывающих функционально-управленческие, профессионально-психологические и социально-психологические затруднения у клиента.

Одинаковые по своей психологической трактовке проблемы могут возникать в разных сферах деятельности и в различных ситуациях, как следствие, их рассмотрение возможно на стыке нескольких видов психологического консультирования.

§ 1.6. Психологическое консультирование и психотерапия

Психологическое консультирование и психотерапия – виды психологической помощи, ориентированные на преодоление проблем психологического характера.

Психотерапия – особый вид межличностного взаимодействия, при котором пациентам, страдающим от болезни, оказывается профессиональная помощь в решении психологических проблем.

Психологическое консультирование

1. Целевое ориентирование

Ситуационные проблемы, решаемые на уровне сознания и возникающие у клинически здоровых индивидов

2. Время

Кратковременный период и эпизодический характер контактов

3. Роль клиента в решении проблемы

Психолог-консультант в основном дает рекомендации клиенту, их практическая реализация – дело самого клиента. Основная работа по личностному изменению проводится самим клиентом

4. Содержание процесса взаимодействия и уровень проработки проблемы клиента

Проблема часто предъявляется в виде конкретного симптома, и работа в основном ограничивается проработкой проблемы-симптома. Решение связано с осознанием проблемы и нахождением адекватного решения. Это способствует возвращению клиента на прежний уровень адаптации. Для этого достаточно бывает взглянуть на ситуацию по-другому, изменить ее восприятие или отношение к ней

Психотерапия

Личностные проблемы, решаемые с ориентацией на бессознательные процессы, структурную перестройку личности

Более длительный срок непрерывного взаимодействия

Активная роль психотерапевта в избавлении клиента от психологических проблем. Коррекционная работа проводится при непосредственном взаимодействии со специалистом

Проблема обусловлена не ситуацией, а структурой его личности. Терапия связана с трансформацией структуры личности, ее установок, с изменением идентичности клиента. Первоначально проблема-симптом также присутствует в фокусе терапевтического контакта, но постепенно она уходит в фон, а на первый план выдвигаются отношения между клиентом и терапевтом, а также особенности структуры личности клиента

5. Использование психодиагностических методов

Психодиагностика сведена к минимуму и включает в себя анализ и обобщение данных, получаемых от клиента без применения специальных психологических тестов

Психодиагностика играет более заметную роль, проводится обычно в самом начале консультации, на нее отводится гораздо больше времени

6. Ответственность за конечный результат работы

Психолог-консультант не несет прямой персональной ответственности за конечные результаты

Психолог несет личную ответственность за конечные результаты

7. Профессиональная подготовка

Необходимы психологический диплом и дополнительная специальная подготовка в области теории и практики психологического консультирования

Психотерапевт должен пройти теоретическую и психологическую подготовку, долгосрочную подготовку в рамках какого-либо терапевтического направления. Желателен длительный опыт собственной психотерапии и работы под руководством опытного супервизора

Общие признаки психологического консультирования и психотерапии:

1. Использование одинаковых профессиональных навыков.
2. Одинаковые требования, предъявляемые к личности консультанта и психотерапевта.
3. Использование похожих процедур.
4. Основа помощи – взаимодействие работника и клиента.

Разграничение этих сфер психологической помощи является сложной задачей: профессионалу бывает достаточно сложно сказать, занимается он психологическим консультированием или психотерапией.

§ 1.7. Консультативный контакт и терапевтический климат

Консультативный контакт – уникальный динамичный процесс, во время которого один человек помогает другому использовать свои внутренние ресурсы для позитивного развития и актуализировать потенциал осмысленной жизни [22, с. 49].

Основные черты консультативного контакта: эмоциональность; интенсивность; динамичность; конфиденциальность; оказание поддержки; добросовестность.

Терапевтический климат – важный фактор поддержания консультативного контакта между клиентом и консультантом, основой которого является создание особой атмосферы в пространстве психологического консультирования.

Физические компоненты:

- внешняя обстановка консультирования,
- структурирование консультативного пространства,
- структурирование времени консультирования.

Эмоциональные компоненты:

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

Благоприятная атмосфера способствует обоюдному доверию, что помогает эффективнее решить трудные жизненные ситуации.

§ 1.8. Запросы и мотивы обращения

Запрос – первое словесное формулирование клиентом своих трудностей, в разрешении которых он ожидает найти помощь у психолога.

Неконструктивный запрос	Конструктивный запрос
Запрос с предельным обобщением	Запрос о помощи в саморазвитии
Манипулятивный запрос	Запрос о снятии симптома
Неопределенный запрос	Запрос о трансформации
	Запрос об информации
	Запрос о помощи в самопознании

Мотивы обращения клиентов

- | Поиск эмоциональной поддержки
- | Мнительность
- | Неуверенность в выборе существующих способов решения проблемы
- | Получение совета
- | Необходимость выговориться
- | Оправдание своих успехов и неудач
- | Праздное любопытство или желание бросить вызов

В организации психологической работы в подразделениях МВД России существует определенный порядок обращения к психологу (по личной инициативе сотрудника, по рекомендации его начальника), специфичны и проблемы, с которыми обращается личный состав. Результаты пилотажного исследования (2019–2020 гг.) показали, что основными проблемами, с которыми сотрудники полиции чаще всего обращаются к психологу, являются следующие [33, с. 318]:

1. Личные и семейные проблемы – 82 % от общего количества обращений.
2. Проблемы взаимоотношений с непосредственным руководством – 78 %.
3. Проблемы взаимоотношений с коллегами – 61 %.

§ 1.9. Структура процесса консультирования

Как отмечалось ранее, ни одно из направлений психологического консультирования не отражает все возможные ситуации взаимодействия консультанта и клиента. Эклектическая модель (§ 1.4) охватывает шесть тесно связанных между собой **стадий**, отражает универсальные черты психологического консультирования или психотерапии любой ориентации:

1. *Исследование проблем.* Консультант устанавливает контакт с клиентом, достигается обоюдное доверие: необходимо внимательно выслушать клиента, проявить максимальную искренность, внимание, сочувствие. Следует поощрять клиента раскрывать свою проблему.

2. *Двумерное определение проблем.* Консультант стремится точно охарактеризовать проблему клиента. Уточнение проблемы ведется до тех пор, пока клиент и консультант не достигнут одинакового понимания проблемы. На материале заявленной темы психолог уясняет позитивные возможности клиента в решении проблемы. Когда цели клиента будут четко поняты, психолог возвращается к определению темы.

3. *Идентификация альтернатив.* Выясняются и открыто обсуждаются возможные альтернативы решения проблем. Пользуясь открытыми вопросами, консультант побуждает клиента назвать все возможные варианты, которые тот считает подходящими и реальными, помогает выдвинуть дополнительные альтернативы. Можно составить список возможных решений, после чего следует найти такие, которые клиент сможет использовать непосредственно.

4. *Планирование.* Выбранные альтернативы критически оцениваются. Консультант помогает клиенту разобраться, какие решения являются реалистичными с точки зрения опыта клиента и его желания измениться. Реалистичность проверяется средствами ролевых игр, репетиций действий и др.

5. *Деятельность*. План решения проблем последовательно реализуется. Консультант помогает клиенту построить деятельность с учетом обстоятельств, времени, эмоциональных затрат, а также с пониманием возможности неудачи в достижении цели. Клиент должен усвоить, что частичная неудача некатастрофична.

6. *Оценка и обратная связь*. Клиент вместе с консультантом оценивает уровень достижения цели и обобщает достигнутые результаты. При необходимости уточняется план решения [22, с. 18–21].

Общие правила и установки консультанта, структурирующие процесс консультирования и делающие его эффективным:

1. Не бывает двух одинаковых клиентов и ситуаций консультирования.

2. Не существует статичных ситуаций.

3. Клиент – лучший эксперт в собственных проблемах.

4. Чувство безопасности клиента важнее, чем требования консультанта.

5. Консультант не несет ответственности за выбор клиента, его жизнь и возникающие трудности.

6. Не следует ожидать непосредственного эффекта от каждой отдельно взятой консультативной встречи.

7. Компетентный консультант знает уровень своей профессиональной квалификации и собственные недостатки.

8. Некоторые проблемы – это сущностные человеческие дилеммы, неразрешимые в принципе.

Эффективное консультирование – это процесс, который выполняется *вместе* с клиентом, но *не вместо* клиента.

§ 1.10. Основные этапы и процедуры

Процесс психологического консультирования состоит из этапов, каждый из которых решает какую-либо частную задачу и имеет свои специфические особенности.

Р. Мэй выделяет четыре этапа психологического консультирования:

1. Установление раппорта. Может осуществляться посредством отзеркаливания (отражение жестов клиента, повторение окончаний фраз и т. д.) и перекрестной работы.

2. Чтение характера. Быстрое составление психологического портрета клиента по его манерам, привычкам, тону голоса и другим признакам.

3. Исповедь и толкование результатов. Активное слушание и интерпретация психологом услышанной информации, событий и чувств, которые описывает клиент.

4. Трансформация личности. Цель консультанта – «не только облегчить переживания клиента, но и направить их в конструктивное русло» [26, с. 62].

В классической модели, предложенной Р. С. Немовым, выделяется пять этапов психологического консультирования: подготовительный, настроечный, диагностический, рекомендательный, контрольный [28, с. 41–42].

В зависимости от того, какой из аспектов становится главным для клиента, психологическое консультирование приобретает диагностическую, исследовательскую, информационную, развивающую, коррекционную, обучающую или психотерапевтическую направленность [38, с. 6].

Процедуры психологического консультирования – группы объединенных по назначению приемов ведения психологического консультирования, с помощью которых решается одна из частных задач психологического консультирования.

Этап	Процедуры
1. Подготовительный	Отсутствуют
2. Настроечный	Встреча с клиентом, создание положительного эмоционального настроения клиента, снятие психологических барьеров общения

Этап	Процедуры
3. Диагностический	Эмпатическое слушание, активация мышления и памяти клиента, процедуры подкрепления, психодиагностические процедуры
4. Рекомендательный	Убеждение, разъяснение, поиск взаимоприемлемого решения, конкретизация
5. Контрольный	Убеждение, внушение, положительное эмоциональное стимулирование

Значительная часть сотрудников, с которыми работает психолог ОВД, относится к немотивированным клиентам: психолог работает с ними по просьбе непосредственного руководителя подразделения, в котором служит сотрудник. Немотивированный клиент, вынужденный по каким-либо причинам посещать консультанта, обычно не желает поддерживать консультативный контакт. Это может выражаться по-разному: пропуск встреч, опоздания, безразличность ко всему, что происходит во время консультирования, скрытая и открытая враждебность. Учитывая этот факт, психолог должен знать основные правила работы с такими сотрудниками, соблюдать профессиональную этику, чтобы сохранить доверие в служебном коллективе.

При психологическом консультировании в ОВД из общего алгоритма исчезает (или сокращается до минимума) настроечный этап: обращающийся за помощью сотрудник чаще всего уже знаком с психологом подразделения, его диагностические данные известны (из личного дела), и поэтому, пропуская этап установления контакта, сотрудник переходит к изложению своего запроса.

§ 1.11. Техники и приемы

Техники психологического консультирования – специальные приемы, которые психолог-консультант, действуя в рамках

процедур консультирования, использует для выполнения этих процедур на каждом из этапов психологического консультирования [33, с. 317].

Основные техники и приемы психологического консультирования

1. Встреча клиента в психологической консультации

Приемы встречи клиента в психологической консультации, выбор места, внешний вид психолога-консультанта

2. Начало беседы с клиентом

Первые слова психолога-консультанта, знакомство с клиентом, постановка вопросов, одобрение и поддержка

3. Снятие психологического напряжения у клиента и активизация его рассказа на стадии исповеди

Исповедь – адресованный психологу-консультанту подробный, искренний, эмоционально насыщенный рассказ клиента о себе и о своей проблеме [30, с. 51].

Приемы снятия психологического напряжения и активизации рассказа клиента:

1. Вербальная и невербальная поддержка во время исповеди.
2. Отзеркаливание – незаметное для клиента повторение его высказываний и движений.
3. Перифраз – краткая текущая реплика психолога-консультанта, произносимая им во время исповеди клиента и предназначенная для прояснения, уточнения смысла того, что говорит клиент.
4. Обобщение – прием, внешне напоминающий перифраз, но относящийся к целому высказыванию, состоящему из нескольких суждений или предложений.
5. Прием эмоциональной поддержки клиента.
6. Прием постановки перед клиентом вопросов, стимулирующих его мышление.
7. Использование в разговоре с клиентом особенностей его языка

4. Интерпретация исповеди клиента

Основные правила:

1. Не спешить, не торопиться с выводами.
2. Следить за тем, чтобы при интерпретации исповеди не были упущены существенные подробности.
3. Следить за тем, чтобы предлагаемая интерпретация фактов не оказалась односторонней.
4. Помнить, что любая исповедь не может иметь единственно возможную интерпретацию

5. Формулировка рекомендаций клиенту

Основные правила:

1. Предлагать несколько альтернатив решения проблемы.
2. Предоставлять клиенту возможность самостоятельно выбирать наиболее подходящий вариант решения проблемы.
3. Обеспечить клиента средствами самостоятельного контроля оценки эффективности предпринимаемых действий по решению проблемы.
4. Предоставить клиенту возможность получать дополнительные рекомендации и корректировку действий в процессе решения проблемы.
5. Убедиться в том, что клиент все правильно понял, принял и готов действовать в нужном направлении

6. Техника завершающего этапа консультирования

Подведение итогов консультации, процедура расставания с клиентом

Выбор конкретных техник, приемов, методов работы во многом определяется опытом и теоретической ориентацией психолога-консультанта, а также характером проблем, с которыми обращается клиент [33, с. 319]. Проведенный опрос практических психологов подразделений ОВД 2021 г. показал, какие приемы и техники чаще всего используются ими при проведении психологического консультирования (*рис. 3*).

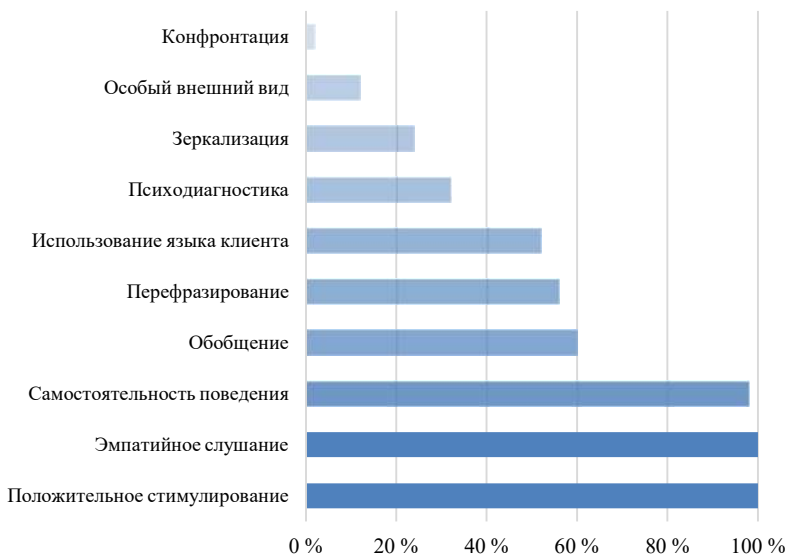


Рис. 3. Какие техники и приемы психологического консультирования Вы используете? (выборка 25 человек)

Техники работы психолога в рамках основных направлений психологического консультирования [32]

1. Психоаналитическое

1. *Метод свободных ассоциаций.* Отслеживаются содержание, последовательность и блокировки в произвольных высказываниях сотрудника, которые рассматриваются как ключи к неосознаваемой проблеме.

2. *Интерпретация сновидений.* Задача – обеспечение интерпретации, помощь клиенту в осознании реальных событий из прошлого и настоящего, вызвавших те или иные картины снов [18, с. 43].

3. *Анализ сопротивления.* Задача – помочь сотруднику осознать защитные механизмы, оказывающие влияние на поведение.

4. *Анализ переноса.* Обнаружение подлинных психоэмоциональных основ, зафиксированных форм поведения, интерпретация и помощь в их проработке и изживании [37, с. 39]

2. Бихевиориальное

1. *Релаксация.* Актуальна для сотрудников ОВД, так как их работа связана с высоким психологическим и физическим напряжением.

2. *Систематическая десенсибилизация.* Направлена на решение проблем, связанных с тревожностью и напряжением. Включает три этапа: 1) обучение технике глубокой мышечной релаксации по технологии Э. Джекобсона; 2) составление иерархии ситуаций, вызывающих страх; 3) прохождение шкалы страхов от нижней точки до верхней в состоянии глубокой мышечной релаксации. Сотрудник обучается непосредственной визуализации своих страхов в состоянии расслабления.

3. *Имплозия.* Похожа на систематическую десенсибилизацию, но проводится без мышечной релаксации.

4. *Парадоксальная интенция.* Сотруднику предлагается прекратить борьбу с симптомом либо попытаться умышленно вызвать его и усилить за счет изменения отношения к страху (зачастую в юмористическом ключе).

5. *Моделирование.* Психолог рассказывает сам или демонстрирует видеозапись, объясняющую алгоритм поведения при испуге.

6. *Позитивное подкрепление.*

7. *Вызывание отвращения.* Нежелательное поведение сотрудника пресекается неприятным стимулом (резким звуком, неприятными ассоциациями).

8. *Ролевой тренинг.*

9. *Имитационное научение.* Сотруднику предлагается наблюдать и имитировать желательные паттерны поведения, роли в сюжете

3. Адлеррианское

1. *Антисуггестия.* Многократно преувеличивается нежелательная активность клиента. Обеспечивается осознание неадекватности и неуместности нежелательных действий.

2. *Действие «Если бы...»*. Основана на типичной жалобе: «Ах, если бы». Клиенту предлагается действовать так, словно пожелание «если бы» осуществилось.

3. *«Поймай себя»*. Клиенту предлагается отслеживать свое деструктивное поведение без впадения в самообвинение и с самоиронией.

4. *«Нажатие кнопки»*. Клиенту предлагается расслабиться и проанализировать, какие образы и мысли вызывают неприятные чувства, а какие – приятные. После этого его обучают произвольно регулировать свое эмоциональное состояние «нажатием кнопки», т. е. принятием решения, на каких образах или мыслях стоит сосредоточиться

4. Клиент-центрированная терапия

1. *Терапевтическое интервью*. Терапевт сопровождает не проблему, а внутренний мир клиента, его текущие переживания. Клиент сам выбирает тему разговора, психолог может подтолкнуть его к началу рассказа, проявив эмпатию («Я чувствую, что Вам тяжело»).

2. *Отзеркаливание*. Отражение слов и переживаний клиента.

3. *Метод повторов*. Психолог повторяет высказывания клиента с последующей паузой.

4. *Метод метафоры*. Изложение психологом или совместное составление с сотрудником истории, в которой содержатся советы или поучительные сообщения о способах решения проблемы

5. Экзистенциальное

1. *Упор на развитие самосознания*. Психолог помогает сотруднику осознать и пережить свои ограничения, свою потенциальную свободу от прошлого.

2. *Культивирование свободы ответственности*. Психолог стремится оказать сотруднику помощь в обнаружении способов ухода от ответственности и свободы и поощряет принятие риска в отношении этих ценностей.

3. *Помощь в открытии или создании смысла*. Сотрудник пытается осознать свои подлинные переживания, их значимость для него.

Важным моментом в применении техники являются открытие «экзистенциального вакуума», конфронтация с сотрудником или облегчение его возможных переживаний в связи с этим.

4. *Уникальность и идентичность*. Открываются собственное аутентичное «Я» и неподлинное «Я», когда сотрудник делает, говорит и чувствует не то, что свойственно или хочется ему, а то, что связано с имитацией жизни, с играми, а не с подлинными отношениями близости или отчуждения.

5. *Работа с тревогой*. Анализируется, каким способом сотрудник пытается совладать с тревогой, какую функцию выполняет тревога (роста личности или ограничения ее личностного бытия), склонен ли он принять свою тревогу или стремится подавить ее [43, с. 360]

6. Рационально-эмоциональная терапия

1. *Обсуждение и опровержение иррациональных взглядов*. Психолог дискутирует с сотрудником, опровергает его иррациональные взгляды, требует доказательств и логических обоснований поведения. Большое внимание уделяется смягчению категоричности клиента: вместо «я должен» – «мне бы хотелось».

2. *Когнитивное домашнее задание*. Связано с самоанализом по модели ABC А. Эллиса и изменением привычных реакций и интерпретаций.

3. *Рационально-эмотивное воображение*. Сотрудника просят вообразить трудную для него ситуацию и свои чувства в ней. Затем предлагается изменить самоощущения в ситуации и проанализировать возникшие изменения в поведении.

4. *Ролевая игра*. Проигрываются беспокоящие сотрудника ситуации, прорабатываются неадекватные интерпретации, особенно те, что несут в себе самообвинение и самоуничижение.

5. *«Атака на страх»*. Состоит в выполнении действия, которое обычно вызывает страх или психологические затруднения у сотрудника

Эффективное владение техниками различных направлений психологического консультирования во многом определяется

практическим опытом специалиста, знакомством с научными исследованиями в области психотерапии и консультирования, опытом участия в работе профильных научно-практических конференций, постоянным повышением профессиональной квалификации.

§ 1.12. Методы воздействия

В процессе психологического консультирования осуществляется воздействие с помощью различных методов, помогающих раскрыть актуальные и потенциальные возможности сотрудника.

Базовые методы психологического консультирования

Беседа	Интервью
Активное и эмпатическое слушание	Наблюдение

Помимо базовых могут использоваться и другие методы, выработанные отдельными психологическими школами, – методы, используемые лишь при определенных запросах, направленные на развитие определенных качеств или решение специфических проблем клиента: психодрама, психогимнастика, все виды арт-терапии, транзакционный анализ, телесно-ориентированные методы [31, с. 141].

Методы воздействия в процессе психологического консультирования

1. Директива (указание)

Самый сильный из методов. Психолог говорит клиенту, какое действие ему следует предпринять. Может быть направлен на изменение поведения или использование какой-либо техники в процессе консультирования

2. Перифраз

Предназначен для прояснения, уточнения смысла того, что говорит клиент

3. Информация

Получение клиентом необходимых психологических знаний

4. Резюмирование (воздействующее резюме)

Помогает прояснить клиенту, что было сделано за время консультации, подвести ее итог и перенести обобщения, выводы и решения в реальную жизнь

5. Самораскрытие

Способствует установлению контакта, возникновению чувства разделенного взаимопонимания. Происходит тогда, когда консультант делится личным опытом и переживаниями либо разделяет чувства клиента

6. Интерпретация

Позволяет клиенту иначе взглянуть на свою проблему, дает ему альтернативное восприятие реальности, способствует трансформации

7. Открытые вопросы

Выяснение основных фактов, облегчающих разговор

8. Логическая последовательность

Объяснение клиенту последствий его поведения и мышления, формирование умения предвидеть возможные результаты своих действий

9. Отражение чувств

Пояснение эмоциональной подоплеки ключевых фактов, помощь в раскрытии чувств

10. Конфронтация

Сосредоточение на тех особенностях поведения клиента, которые можно и нужно изменить для возможности дальнейшего развития

11. Обратная связь

Внимание клиента обращается на проявления его поведения. Это помогает узнать, как его воспринимают другие люди, как они реагируют на его поведение [4]

Выбор конкретных методов воздействия зависит от вида психологического консультирования, типа запроса, личности клиента, направления, в котором психолог осуществляет консультативную деятельность, и т. д.

§ 1.13. Психодиагностика в психологическом консультировании

Психодиагностика – составная часть процесса психологического консультирования, при котором мы стремимся к более глубокому пониманию клиента [21, с. 82].

Преимущества использования психодиагностики в консультировании

- | Объективность данных, их относительная независимость от личного опыта и впечатлений психолога
- | Быстрота получения информации
- | Возможность дополнительной оценки
- | Возможность получения надежных и достоверных результатов [7]

Задачи психодиагностики в процессе психологического консультирования

1. Оценка выраженности психологических проблем

- определение необходимости психологической помощи;
- определение формы помощи (краткосрочная или длительная, индивидуальная или групповая работа, помощь психолога или

- психотерапевта) в зависимости от характера и выраженности нарушений);
- оценка эффективности психологической помощи (сопоставление результатов тестов и методик клиента в начале и в конце работы)

2. Получение содержательной информации

- проблемы клиента;
- возможные причины выявленных проблем;
- конфликты и противоречия;
- особенности клиента, которые могут способствовать возникновению проблем и трудностей;
- ресурсы клиента, на которые можно опереться в работе с ним.

Основной функцией психодиагностики становится выдвижение гипотез для психолога-консультанта, которые, как правило, проверяются с помощью других (не связанных с психодиагностикой) данных и методов

3. Организация терапевтической коммуникации

- структурирование начального контакта,
- повышение доверия,
- углубление представления клиента о себе,
- создание и укрепление мотивации для психологической помощи

Этические аспекты психодиагностики

Добровольность участия в обследовании

Конфиденциальность полученной информации

Ограничение распространения методик. Профессиональные методики должны распространяться только среди специалистов, которые могут обеспечить их квалифицированное применение

Достаточная квалификация пользователей психодиагностических методов

Психопрофилактическое изложение результатов. Способ их изложения не должен иметь нежелательные последствия для испытуемого (например, наносить вред самооценке)

Результаты анкетного опроса (2020–2021 гг.) показали, что психологи подразделений ОВД в процессе психологического консультирования используют следующие психодиагностические методики:

- методика «Самочувствие, активность, настроение» (САН);
- цветовой тест М. Люшера (ЦТЛ);
- индикатор типов личности Майерс – Бриггс;
- методика направленности личности Смекала – Кучера;
- опросник Т. Элерса для изучения мотивации к успеху;
- ассоциативный рисуночный тест (АРТ) Кудрякова – Голубева;
- методика «Дом, дерево, человек» (ДДЧ);
- методика «Рисунок человека» К. Маховер;
- методика «Незаконченные предложения» Сакса – Леви;
- методика «Несуществующее животное» М. З. Дукаревич;
- методика косвенного измерения системы самооценок (КИСС) Соколовой – Федотовой;
- тест Роршаха;
- тематический апперцептивный тест (ТАТ) Мюррея – Морган.

Психологи-консультанты отмечают наибольшую эффективность цветового теста М. Люшера, методик «Незаконченные предложения», «Несуществующее животное», «Дом, дерево, человек», «Рисунок человека».

Несмотря на то, что психологическая диагностика является отдельным видом психологической деятельности, она непрерывно сопровождает процесс консультирования, так как является методом восприятия и оценки эмоционального состояния личности клиента, его внешнего проявления индивидуально-личностных черт и т. д. Хорошо зарекомендовал себя метод Т. Хендриксона, позволяющий упростить первичную диагностику клиента по поведенческим и внешним признакам, что обеспечивает лучшее установление контакта, подстройку и снятие психологических барьеров в общении [31, с. 143].

§ 1.14. Требования к личности психолога-консультанта

Психолог ОВД должен обладать общекультурными и профессиональными компетенциями, в которых изложены профессиональные знания, навыки и умения, необходимые для конкретных видов деятельности.

Эффективность профессиональной деятельности психолога-консультанта во многом зависит от его теоретической подготовки, которая включает в себя знание ряда психологических дисциплин (психологии личности и группы, социальной психологии, психологии общения, психологии семьи, возрастной и педагогической психологии и др.). Без знания закономерностей становления личности и группы, понимания психологических механизмов, лежащих в основе тех или иных трудностей, невозможно оказать квалифицированную помощь.

У психолога-консультанта должен быть сформирован ряд профессиональных умений и навыков, например активное слушание, объяснение, обобщение, умение задавать вопросы, интерпретация происходящих событий, отражение чувств, оказание поддержки, эмпатия, информирование, способность к конфронтации.

Профессионально важные качества психолога-консультанта

- | Способность к эмпатии
- | Открытость
- | Доброжелательность
- | Безоценочное отношение к клиенту
- | Эмоциональная стабильность и объективность
- | Уважение ценностей другой личности
- | Проницательность
- | Соблюдение моральных, этических норм

- | Отказ от нравоучений, навязывания советов
- | Отсутствие предубеждений
- | Гибкость
- | Доверие к клиенту, вера в его способность самостоятельно справиться с проблемой
- | Умение держать оптимальную психологическую дистанцию
- | Умение вселять в клиента уверенность и решимость
- | Отсутствие собственных серьезных проблем

При всем своеобразии комплексов профессионально важных качеств в различных видах деятельности выделяется ряд личностных качеств, необходимых при осуществлении процесса психологического консультирования. Такими профессионально важными качествами являются интегральные психические свойства личности: внимание, память, воображение, а также психологические характеристики (коммуникативность, эмпатия, устойчивость, терпеливость и др.).

Необходимые характеристики личности психолога-консультанта

- | Имеет высокие умственные способности, проницателен, рассудителен, скрупулезен
- | Любит работать с людьми, радуется социальному признанию (одобрению), великодушен к людям, легко формирует активные группы, хорошо запоминает имена людей, любезен, тактичен, дипломатичен
- | Любит совместные действия, подчиняет интересы личности групповым интересам, совестлив, добросовестен, имеет чувство долга и ответственности, силен, энергичен, умеет подчинить себе, смел, быстро решает практические вопросы
- | Эмоционально устойчив, выдержан, спокоен, реально взвешивает обстановку, стрессоустойчив [10, с. 114]

Результаты анкетного опроса 2020–2021 гг. показали, что психологи подразделений ОВД выделяют рефлексивность, коммуникативность, эмпатию, сензитивность, организаторские способности среди профессионально важных качеств, необходимых для эффективного выполнения своей деятельности (рис. 4).

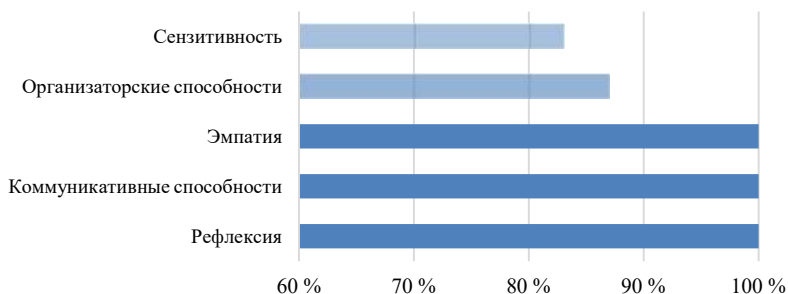


Рис. 4. Какие качества психолога-консультанта являются профессионально важными? (выборка 23 человека)

Профессиональная подготовка психолога-консультанта

Высшее психологическое образование

Знания, необходимые для выработки практических умений и навыков по проведению консультирования

Знания, необходимые для организации успешной работы психологической консультации

Развитые умения в области практического общения с клиентами

Опыт проведения психологического консультирования по разным вопросам и с разными людьми

Получение новейших научных и практически полезных знаний современной психологии в области психологического консультирования

Прохождение стажировки в других психологических консультациях и под руководством более опытных психологов-консультантов

Подготовка и защита диссертаций, сдача квалификационных экзаменов для повышения профессионального уровня

§ 1.15. Кодекс профессиональной этики

Основные положения кодекса

Ответственность перед клиентом за рекомендации

Опора на соответствующие морально-этические и юридические основы

Достижение в работе исключительно гуманных целей

Безусловное уважение достоинства и неприкосновенность личности клиента

Профессиональная компетентность

Применение апробированных методик, отвечающих современным общенаучным стандартам

Конфиденциальность сообщаемых сведений

Осторожность в обещаниях, не приводящая к необоснованным надеждам и ожиданиям со стороны клиента

Личная ответственность за хранение в тайне информации, касающейся клиентов

Оповещение коллег о нарушениях прав клиента, о случаях негуманного к ним отношения

§ 1.16. Синдром выгорания

Синдром выгорания – сложный психофизиологический феномен, определяемый как эмоциональное, умственное и физическое истощение из-за продолжительной эмоциональной нагрузки [22, с. 40].

Факторы, влияющие на возникновение синдрома выгорания

- | 1. Личностный
- | 2. Ролевой
- | 3. Организационный

Причины синдрома выгорания психолога-консультанта

- | Монотонность работы
- | Вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточности признания и положительной оценки
- | Строгая регламентация времени работы
- | Работа с немотивированными клиентами
- | Напряженность и конфликты в профессиональной среде
- | Отсутствие условий для самовыражения
- | Работа без возможности дальнейшего обучения и профессионального совершенствования
- | Неразрешенные личностные конфликты

Последствия синдрома выгорания для психолога-консультанта

- | Утрата идентичности
- | Отрицательные последствия в личной жизни
- | Угроза психических нарушений из-за работы с негативом и акцентуациями личности

Способы профилактики синдрома выгорания

- | Наличие интересов, не связанных с консультированием
- | Внесение разнообразия в работу

- | Поддержание здоровья, соблюдение режима сна и питания
- | Наличие активной социальной жизни, друзей (желательно других профессий)
- | Умение признавать неудачи и ошибки без самоуничтожения и агрессивности
- | Открытость новому опыту
- | Умение не спешить и давать себе достаточно времени для достижения позитивных результатов
- | Чтение не только профессиональной, но и разножанровой литературы
- | Участие в семинарах, конференциях, где предоставляется возможность встретиться с новыми людьми и обменяться опытом
- | Периодическая совместная работа с коллегами из других направлений психологии
- | Работа в профессиональной группе, дающая возможность обсудить личные проблемы, связанные с консультативной работой

§ 1.17. Ошибки

Признаки результативности психологической помощи

- | Решение проблемы по запросу клиента
- | Чувство удовлетворения после консультации как у психолога, так и у клиента
- | Положительные изменения в жизни клиента, напрямую не связанные с запросом

Типичные допускаемые ошибки

1. Неверное заключение психолога-консультанта о сути проблемы клиента

- недостаточно точная информация, полученная от клиента;

- неполнота информации, полученной от клиента;
- склонность консультанта делать выводы раньше, чем собрана необходимая информация;
- неправильная интерпретация фактов, сообщенных клиентом

2. Ошибочные рекомендации, предлагаемые психологом-консультантом клиенту

- неверные рекомендации;
- односторонние рекомендации;
- в целом правильные, но практически невыполнимые рекомендации

3. Неправильные действия клиента по выполнению рекомендаций, полученных от психолога-консультанта

- неверное понимание рекомендаций;
- нежелание поступать так, как рекомендуется клиенту;
- объективная невозможность вести себя так, как ему рекомендует психолог [28, с. 59–61]

Чтобы исключить или свести к минимуму большинство ошибок, психологу-консультанту рекомендуется придерживаться следующих **общих правил осуществления процесса психологического консультирования**:

1. Консультант не должен строить гипотез о сути проблемы клиента до тех пор, пока достаточно полно не узнает о его личности и жизни.

2. Консультанту не следует давать клиенту практических рекомендаций до тех пор, пока не будут оценены его поведенческие особенности и пока достоверно не будет установлена возможность практической реализации клиентом рекомендаций консультанта.

3. Ставя психологический диагноз клиенту и его проблеме, консультант не должен рассматривать клиента как объект бесстрастного изучения или пытаться манипулировать или экспериментировать с ним.

4. Консультант не должен рассматривать клиента так же, как, например, следователь рассматривает своего подследственного, но должен пытаться его «расколоть» или «переиграть».

5. За редким исключением не должно быть места личным воспоминаниям и собственно исповеди перед клиентом, – психолог-консультант и клиент не должны меняться ролями.

6. Консультанту не следует стремиться понимать клиента только по аналогии с самим собой. Его задача – постараться понять клиента изнутри, как уникальную личность, отличную от него самого.

7. Занимаясь толкованием исповеди клиента, консультант формулирует свои суждения о нем и о его проблеме в предположительной, но не в безапелляционно-утвердительной форме. Правильным будет высказывать их в виде гипотез, которые клиент должен подтвердить или опровергнуть.

8. Опровержение толкования исповеди со стороны клиента не всегда есть достаточное основание для того, чтобы консультант отказался от такого толкования. Нередко опровержение или протест со стороны клиента по поводу заключений консультанта является не более чем защитной реакцией и признаком того, что психолог думает правильно и предложенное им толкование верное.

9. Чем меньше профессионального опыта у консультанта, тем больше времени он должен уделять выслушиванию исповеди клиента и тем осторожнее формулировать свои выводы.

10. Задача консультанта – подвести клиента к принятию ответственности за свои поступки.

11. Профессия психолога-консультанта требует известного самоотречения, временного отказа от собственной личности в процессе консультирования.

12. На стадии исповеди консультант должен тщательно взвешивать каждое свое слово.

13. Психолог-консультант не есть советчик. Его главная задача – помочь клиенту научиться принимать ответственные решения самостоятельно [28, с. 61–63].

Причины возможного отказа клиента от психологического консультирования

- | Консультант некомпетентен в решении проблемы, изложенной клиентом
- | Отсутствие консультативного контакта
- | Клиент является другом или родственником консультанта
- | Клиент по каким-либо причинам отказывается обсуждать свои проблемы с консультантом
- | Консультативный контакт неэффективен и практически нет возможности его продуктивного изменения

§ 1.18. Перенос и контрперенос

Адекватное эмоциональное взаимодействие невозможно без принятия во внимание переноса и контрпереноса.

Перенос – психологический феномен, заключающийся в бессознательном переносе ранее пережитых чувств и отношений, проявлявшихся к одному лицу на другое лицо (объект-заместитель). Этот феномен открыл З. Фрейд. Является составной частью консультативного контакта. Консультант заведомо авторитетен, остается анонимным, что способствует возникновению переноса.

Черты переноса

- | Всегда ошибочен
- | Бывает положительным и отрицательным
- | Возникновению содействуют нейтральность и неопределенность консультанта
- | Бессознателен
- | Чаще возникает в сферах, где имеются неразрешимые детские конфликты со значимыми личностями

Контрперенос – ответная реакция на перенос клиента.

Независимо от зрелости личности консультант имеет неразрешенные внутренние конфликты. Болезненные темы порождают контрперенос в случае их затрагивания клиентом.

Причины контрпереноса

Стремление понравиться клиенту

Боязнь, что клиент может о нем плохо подумать, обсуждать, не прийти на встречу

Эротические и сексуальные чувства к клиенту

Чрезмерная реакция на клиентов, провоцирующих чувства, обусловленные его внутренними конфликтами

Стремление занимать пророческую позицию и давать клиентам навязчивые советы

§ 1.19. Взаимодействие со специалистами смежных профессий

Психолог-консультант по роду своей деятельности не может быть замкнут исключительно на своей профессии и выполнять профессиональные обязанности без постоянного взаимодействия с представителями смежных специальностей. Речь идет о тех профессиях, возможности деятельности которых могут быть своевременными и эффективными при работе с клиентом: педагоги, юристы, медики, психиатры.

Деятельность психолога-консультанта должна быть комплексна и взаимодополняема, в ней он выступает не только как связующее звено для достижения поставленной задачи – всесторонней помощи сотруднику, но и служит своеобразным проводником для поддержания эффективной коммуникации и взаимопомощи между специалистами.

Случаи взаимодействия психолога-консультанта со специалистами смежных профессий

1. Консультант, работая с клиентом, сталкивается с проблемой, которую он не должен и не может решать самостоятельно
2. Консультант сталкивается с проблемой, которую он может и должен решать самостоятельно, однако для правильного решения ему не хватает знаний из других областей
3. Консультант вместе с другими специалистами принимает участие в работе многопрофильной экспертной комиссии (например, психолого-педагогической)
4. В связи с проблемами из пп. 1–3 к консультанту обращаются специалисты иного профиля – те, кому самим необходимо хотя бы немного владеть психологическими знаниями [28, с. 34–35]

Выводы

Психологическое консультирование – направление профессиональной деятельности психолога, которое выделилось в качестве самостоятельной сферы во второй половине XX в. наряду с такими традиционными направлениями работы психолога, как исследовательская работа, преподавание психологии, психодиагностика, психологическая коррекция, профилактика и просвещение. Эта профессия возникла в ответ на потребности людей, не имеющих клинических нарушений, однако ищущих психологическую помощь.

Цели и задачи психологического консультирования можно определять по-разному. Такое определение зависит от подхода к психологическому консультированию, в рамках которого специалист предпочитает работать.

Основная цель психологического консультирования – помощь клиенту в нахождении личностных ресурсов, необходимых

для преодоления трудной жизненной ситуации, а также помощь в саморазвитии.

Постановка целей и задач психологического консультирования является единым совместным творчеством обоих субъектов, хотя отношение к этой цели у них может различаться в силу того, что они занимают разные позиции в психологическом консультировании.

Чтобы консультирование было эффективным, психологу необходимо понять две вещи:

1. Какие ресурсы внутри себя осознает и использует клиент в данный момент.
2. Желаемое состояние, к которому клиент стремится и ради которого согласен работать.

Психолог апеллирует к разуму, эмоциям, чувствам, потребностям и мотивам клиента, к его способности общаться с людьми, используя при этом процедуры, методы, техники и приемы, приводящие в движение ресурсы клиента.

Эффективность деятельности во многом обусловлена тем, насколько ясно специалист представляет свое место в консультировании.

РАЗДЕЛ II ПРАКТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Ключевые понятия раздела	психологическое консультирование	механизмы психологи- ческой защиты
	тревожность	страх
	фобия	психокоррекция
	вытеснение	регрессия
	проекция	интроекция
	рационализация	интеллектуализация
	компенсация	принятие
	отрицание	смещение
	психосоматика	утрата
	агрессия	депрессия
	горе	развод
	алекситимия	адаптация
	реактивное формирование	«телефон доверия»

§ 2.1. Тревожные клиенты

Тревожность – индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в разных жизненных ситуациях, в том числе в таких, которые к этому не располагают [42]. З. Фрейд определяет тревожность как сигнал со стороны эго, предупреждающий индивида о внутреннем конфликте. Им были выделены три вида тревожности:

1. Реальный страх – тревожность, связанная с опасностью во внешнем мире.

2. Невротическая тревожность – особенность, связанная с неизвестной и неопределяемой опасностью.

3. Моральная тревожность – так называемая тревожность совести.

С физиологической точки зрения тревожность является реактивным состоянием. Она вызывает физиологические изменения, подготавливающие организм к борьбе – отступлению или сопротивлению.

Тревожность проявляется на трех уровнях: 1) нейроэндокринном (продукция адреналина – эпинефрин); 2) психическом (неопределенные опасения); 3) соматическом или моторно-висцеральном (физиологические реакции систем организма).

Виды тревожности

1. По сфере возникновения

- частная тревожность – тревожность в какой-либо отдельной сфере, связанная с чем-то постоянным (школьная, экзаменационная, межличностная тревожность и т. п.);
- общая тревожность – тревожность, свободно меняющая свои объекты вместе с изменением их значимости для человека

2. По адекватности ситуации

- адекватная тревожность – тревожность, отражающая неблагополучие человека;
- неадекватная тревожность (собственно тревожность) – тревожность, проявляющаяся в благополучных для индивида областях реальности

Маскировки тревожности клиентов

Переименование

Соматические симптомы

Маскировка определенными действиями

Маскировка другими эмоциями

- | Многоречивость клиента
- | Защита парадоксальным путем
- | Сопротивление процессу консультирования

Механизмы психологической защиты клиентов

- | | |
|----------------|-------------------------|
| Вытеснение | Регрессия |
| Проекция | Интроекция |
| Рационализация | Интеллектуализация |
| Компенсация | Реактивное формирование |
| Отрицание | Смещение |

Особенности консультирования тревожных клиентов

- | На первом сеансе необходимо максимально расслабить и поддержать клиента, поместить его в зону комфорта, дать ему ощущение безопасности, понимание, что терапевт готов с ним работать
- | Необходимо позволить клиенту выговориться и выразить свою тревожность
- | С тревожным клиентом необходимо подробно обсуждать его состояние
- | Нельзя давить на клиента, чтобы он назвал причины своей тревожности
- | Через терапевтические отношения следует восстановить доверие клиента к миру, поднять самооценку, дать ресурс для реализации жизненных целей
- | Эффективны техники декатастрофизации убеждений клиента, например в рационально-эмоциональной терапии
- | Необходимо научить клиента техникам расслабления – дыхательным, медитативным, релаксационным

| Следует быть готовым к сопротивлению клиента

| Важно проявить понимание и терпимость

§ 2.2. Клиенты с реакциями страха и фобии

Страх – сильная эмоция типа аффекта, чаще всего возникающая в ситуациях реальной или мнимой опасности для жизни человека и сопровождаемая чувством боязни, тревоги, а также стремлением человека избежать или устранить соответствующую угрозу [29, с. 419].

Выделяют три группы страхов:

- 1) биологические,
- 2) социальные,
- 3) экзистенциальные.

Особенности страха

| Всегда связан с конкретным объектом окружения (лицом, предметом, событием)

| Биологически значим, так как охраняет от многих опасностей

| Могут быть присущи всем людям, но существуют и возрастные страхи

| Основу патологических страхов составляет глубоко скрытая тревожность

Типы страхов в психологическом консультировании:

- «нормальные», понимаемые как естественная реакция;
- патологические, обычно называемые фобией.

Фобия – стойкий и необоснованный страх перед отдельными предметами, действиями или ситуациями [17, с. 244].

Сущность механизма формирования фобий заключается в смещении тревожности от первичной ситуации или объекта, вызвавших беспокойство, на другую ситуацию или объект.

Фобия как расстройство и заболевание поддается классификации и типизации. На данный момент описано более 500 видов фобий.

Наиболее частые фобии

1. Агорафобия – страх появления в общественных местах

2. Социальные фобии – страх проявлений глупого или позорного в людных местах

3. Фобии, объединенные по определенным критериям (изолированные фобии)

- фобии животных или насекомых;
- фобии, связанные с ситуациями;
- фобии, связанные с природными силами;
- фобии, связанные со здоровьем;
- фобии, связанные с состояниями и действиями;
- фобии, связанные с предметами

Б. Д. Карварсарский выделил основные группы фобий:

- страх перед пространством в его различных проявлениях.

Боязнь открытых пространств – это агорафобия, закрытых – клаустрофобия;

- социофобии – страх перед публичными выступлениями, публичными действиями. К этой же группе относится и страх потери любимого человека;

- нозофобия – страх перед возможным заболеванием. Обостряется в периоды развития эпидемий и вирусов;

- танатофобия – страх смерти;

- коитофобия – боязнь половых отношений;

- боязнь нанесения вреда себе и своим близким;

- контрастные фобии – совокупность фобий, заключающаяся в боязни сделать нечто непристойное на публике;

- фобофобия – страхи к самим страхам [16, с. 69–80].

Симптомы фобий

Учащение сердечного ритма, сердцебиения	Тошнота и ощущение дискомфорта в области живота
Дрожь в теле	Повышенное потоотделение
Сбивчивое дыхание, одышка	Сильное головокружение
Желание укрыться, избежать ситуации	Страх потерять контроль над собой

Патогенез фобии

Наследственная предрасположенность
Психическая травма в период развития
Неспособность адаптироваться к жизненной ситуации
Задержки в психическом развитии с чертами инфантилизма
Гиперопека

Способы сопротивления клиента

Спокойно говорит о своем страхе, но отрицает существование внутренних конфликтов, связанных с этим страхом
Забывает детали предыстории своих проблем, которые проливают свет на суть психологического конфликта
Старается увести беседу в сторону и уклониться от тематики, провоцирующей тревожность
Полностью избегает разговора о себе
Занимается самолечением [22, с. 157]

Особенности консультирования клиентов с реакциями страха и фобиями

Нужно подходить к вопросу прогноза и профилактики строго индивидуально, без обобщения
Необходимо помочь вспомнить событие, вызвавшее чувство страха

Следует описать событие как можно более подробно, до мелочей, как бы прожив его еще раз

Разобраться, насколько адекватно реагирует клиент на похожий объект или событие

Не спешить с интерпретацией внутренних конфликтов клиента

Основать меры профилактики на психическом и эмоциональном фоне не только самого клиента, но и его близких, родственников. Они должны проявить понимание и заботу

Нельзя стыдить клиента за его страхи, необходимы поддержка и демонстрация уверенности в его смелости

Эффективно применение бихевиоральной и когнитивно-поведенческой терапии, техники конфронтации и метода десенсибилизации

Помнить, что страхи могут передаваться консультанту

§ 2.3. Враждебно настроенные и агрессивные клиенты

Особенности агрессии

Злость не является чем-то патологическим или необычным

Злость является не только сигналом, предупреждающим об опасности, но и чувством, обуславливающим самозащиту, она порождает агрессивность

Очень часто за агрессией скрывается страх

Особенности консультирования враждебно настроенных и агрессивных клиентов:

1. Со скрытой враждебностью справиться сложнее, чем с открытой агрессивностью. Перевод скрытой враждебности в открытую агрессию возможен через технику конфронтации.

2. Следует помочь клиенту вербализовать свои переживания, открыто выразить их, потому что любые невыраженные сильные эмоции, особенно отрицательные, дезорганизуют логическое

мышление и поведение, способствуют возникновению психосоматических симптомов и затрудняют процесс консультирования.

3. Анализируются негативные и позитивные стороны объектов, перед которыми испытывается страх. Исследование источников потенциальной угрозы помогает контролировать отношения с ними.

4. При наличии иррационального страха необходимо найти замещающий объект, внушающий клиенту уверенность и чувство безопасности (лица из ближайшего окружения, значимые идеи, образы, представления, обладающие большой символической ценностью, фрагменты собственной психической структуры).

5. Существует большая разница между озлобленностью клиента, возникающей в процессе консультирования, и прямыми оскорблениями в адрес консультанта.

6. К оскорблениям консультант ни в коем случае не должен оставаться толерантен. Если предупреждение о недопустимости такого поведения на клиента не действует, нужно закончить процесс консультирования или передать клиента другому специалисту.

§ 2.4. Немотивированные клиенты

Характеристика немотивированного клиента:

1. Немотивированный клиент – человек, который:
 - пришел не по своей воле, без достаточного осознания;
 - не знает, что можно получить в результате терапии;
 - имеет амбивалентный настрой.
2. Нежелание быть объектом чьей-либо помощи совершенно нормально и понятно при отрицании соответствующих проблем.
3. Родственники или руководители, направившие клиента к психологу, часто используют процесс консультирования как способ его наказания.
4. При вынужденном посещении консультанта часто использует методы психологической защиты и сопротивления: пропуск

встреч, опоздания, безразличное поведение, агрессия и враждебность.

Возможные результаты работы с немотивированным клиентом

- | Клиентом становится тот, кто привел немотивированного клиента
- | Немотивированный клиент в результате первой встречи находит свой личный смысл в обращении к консультанту
- | Работа с клиентом невозможна, психолог помогает понять заказчику, что такая постановка вопроса нереалистична

Особенности консультирования немотивированных клиентов

- | Консультант должен принять его таким, каков он есть, т. е. как незаинтересованного в консультировании человека
- | Нельзя насильно заставлять сотрудничать клиента, так как один из принципов психологического консультирования – добровольность обращения за помощью
- | Следует постараться установить контакт, разговаривая на другие темы, интересные для клиента. Возможно, найдутся предпосылки возникновения продуктивного консультативного контакта
- | Необходимо осознавать свою рабочую мотивацию
- | Нужно допускать и принимать тот факт, что немотивированный клиент может остаться лишь формальным клиентом или вообще прекратить посещения

§ 2.5. Истероидные личности

Характеристика истероидной личности:

1. Истероиды стремятся к переменам и свободе, боятся ограничений, традиций, закономерностей и порядка.

2. Начинающие консультанты работу с истероидной личностью считают одной из самых легких, а опытные специалисты – одной из самых трудных.

3. К типичным истероидным образцам поведения относится одержимость желанием со стремлением к их немедленному удовлетворению.

4. Истероидам свойственно отрицание или уклонение от неприятной необходимости нести ответ за свое поведение.

5. Истероиды отличаются демонстративностью, яркостью эмоциональных проявлений при некоторой поверхностности переживаний, неустойчивостью самооценки, на которую существенно влияет значимое окружение.

6. Истероидный тип личности выявляет неустойчивость эмоций и конфликтное сочетание разнонаправленных тенденций: высокий уровень притязаний сочетается с потребностью в причастности к интересам группы, эгоистичность – с альтруистическими декларациями, агрессивность – со стремлением нравиться окружающим [40, с. 193].

Истероидные симптомы служат трем основным целям:

- «наказывают» лиц, к которым клиент испытывает враждебность;
- помогают клиенту избежать неприятных, пугающих, потенциально унижающих ситуаций;
- помогают возбудить симпатию окружающих или обратить на себя их внимание.

Особенности консультирования истероидных личностей

Чаще всего обращаются с проблемами, связанными с семейными взаимоотношениями и сексуальной жизнью

Такая личность демонстративна, использует маски и роли, чтобы произвести впечатление

Теряются личностная идентичность, внутренний стержень, создающий чувство «подлинного я». Реальная жизнь подменяется инсценировками

Психологическому контакту с консультантом мужского пола обычно придается эротическая, сексуальная окрашенность

Поведение может провоцировать у консультанта контрперенос

Важно сохранять психологическую дистанцию

По отношению к лицам своего пола зачастую антагонистична и склонна к соперничеству

Такие личности используют формы психологической защиты, которые консультанту надо знать и учитывать в работе

Имеют склонность к фантазированию

Разобраться в ситуации консультанту помогает интуиция, ее не следует игнорировать. Полагаясь на интуицию, можно не только идентифицировать истероидных клиентов, но и избежать ловушек, таящихся в работе с ними

Одна из задач – конфронтация с реальностью с избавлением от иллюзий и фантазий

Не позволяя втягивать себя в переживания клиента, консультант должен оставаться на рациональном, интеллектуальном уровне интерпретации событий, обнаруживая перед клиентом реальность такой, какая она есть [40, с. 194]

§ 2.6. Шизоидные личности

Шизоидная личность представляет одну из наибольших трудностей в работе консультанта, а крайнее ее проявление – шизофрения – одно из глубочайших и сложнейших нарушений психики.

Характеристика шизоидной личности:

1. Имеют высокий интеллект, отличаются оригинальностью высказываний и суждений, своеобразием интересов и увлечений.

2. Выделяются парадоксальным и труднопрогнозируемым поведением, необычным складом ума и оригинальным способом переживания окружающего мира.

3. Стремятся к точным знаниям, которые гарантируют их безопасность и отгороженность от источников субъективных переживаний.

4. Избирательны в контактах, независимы во взглядах, имеют склонность к абстракции.

5. Стремления направлены на сохранение независимости и самоудовлетворение.

6. Используют защитные формы поведения, которые помогают отгородиться от жизни.

7. Суждения основаны на впечатлениях и переживаниях, в них всегда содержится элемент сомнения, как действительность рассматриваются лишь фантазии, соответствующие его внутреннему миру [40, с. 189].

8. Дистанцируются от других людей, нарушение дистанции расценивается как угроза жизненному пространству и пресекается.

9. Испытывают страх перед близостью в межличностных отношениях, склонны к подозрениям и заблуждениям, относятся к людям с недоверием.

Основные симптомы шизофрении

Аффективность	Ассоциативность
Аутизм	Амбивалентность

Причины обращения к психологу шизоидной личности

Неверие, что окружающие способны их понять и помочь. Поиск помощи у специалистов, от которых ожидается понимание трудностей
Невозможность поддерживать отношения, особенно с лицами противоположного пола

- | Неспособность сконцентрироваться и закончить начатую работу
- | Плохое настроение

Особенности работы с шизоидной личностью

- | Самое сложное – установление и поддержание контакта
- | При общении необходимо сохранять комфортную для него дистанцию
- | Необходимо демонстрировать заинтересованность и желание помочь, а не диагностический подход
- | Клиент постоянно должен чувствовать себя в безопасности, что бы ни происходило во время сеанса консультирования
- | Первый контакт должен быть интеллектуализирован
- | Если контакт установлен, необходимо вместе с клиентом выстроить логическую схему проблемы, которую он смог бы принять интеллектуально
- | При согласованном понимании проблемы необходимо перейти от рационального объяснения к чувственному восприятию и переживанию событий
- | Консультирование основано на процессе отражения чувств клиента
- | Адекватность эмоционального отражения проблемы при ее рациональном восприятии – первый важный шаг к разрешению проблемы клиента

§ 2.7. Клиенты с психосоматическими расстройствами

Психосоматика – направление в медицине и психологии, изучающее влияние психологических факторов на возникновение и последующее течение соматических заболеваний [19].

Базовые теоретические положения психодинамической концепции психосоматических расстройств были сформулированы З. Фрейдом.

Подчеркивалось значение особенностей личности в возникновении психосоматических нарушений. Х. Ф. Данбар описала коронарную, аллергическую, гипертоническую, ревматоидную и другие личности).

Полагалось следующее: возникновение психосоматических нарушений предопределено устойчивостью определенных эмоциональных состояний. Так, В. фон Вайцекер утверждал, что злора и жесточенность вызывают болезни сердца, бессилие и зависимость приводят к расстройствам пищеварительного тракта, сексуальное напряжение способствует нарушению системы дыхания.

Ф. Александер предложил теорию психосоматической специфичности, выделив группу из семи классических психосоматических заболеваний – «святую семерку»: гипертония, бронхиальная астма, язвенный колит, гипертиреоз, нейродермит, ревматоидный артрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки.

Существует также концепция многофакторного патогенеза психосоматических нарушений, объясняющая их возникновение специфическими психологическими, генетическими и социальными факторами.

Характеристика психосоматических клиентов:

1. Годами может терпеть отношения, которые не только не доставляют удовольствия, но истощают и разрушают его личность.

2. Не присущи мазохистские черты.

3. Толерантны к неблагоприятным взаимоотношениям, природу психосоматических симптомов можно объяснить подавлением враждебности, агрессивности, злора.

4. Чувствительны к любым проявлениям озлобленности в себе и других.

Причины психосоматических заболеваний

- | Стресс и накопленное эмоциональное напряжение
- | Факторы предрасположения (кризисные ситуации, катастрофы)
- | Неблагоприятное психическое состояние в момент действия стрессора
- | Большая субъективная значимость стрессора
- | Неблагоприятная микросоциальная среда
- | Генетический фактор
- | Особенности личности
- | Выгода от болезни
- | Алекситимия

Алекситимия – особое психологическое состояние, при котором человек не способен выражать и описывать свои эмоции и понимать чувства других людей.

Черты алекситимной личности

- | Неспособность выражать переживаемые чувства
- | Трудности в проведении различий между чувствами и телесными ощущениями («то ли мне грустно, то ли есть хочется»)
- | Бедность фантазии и других проявлений воображения
- | Большее фокусирование на внешних событиях, чем на внутренних переживаниях

Причины сопротивления

- | Затверженная, выученная соматическая интерпретация болезни
- | Чувство облегчения, вызванное соматической болезнью
- | Эмоциональная безграмотность, трудности в определении собственных чувств

Специфика консультирования клиентов с психосоматическими расстройствами

Необходимо узнать, обращался ли клиент к врачу

Основная задача – помочь выявить скрытую озлобленность, а также указать, как она сказывается на поведении клиента

Не следует настоятельно требовать рассказа о конфликтах, отрицательных чувствах, поскольку из словаря клиента исключены соответствующие понятия

Нужно не только помочь клиенту распознать в себе злобу, но и побудить его к отреагированию

Если клиент яркий алекситимик, следует применять процедуры консультирования, направленные не на конфронтацию, а на поддержку

Клиента следует подготавливать к вербализации своих переживаний. Можно использовать примеры эмоциональных слов и фантазий, анализ эмоциональных ситуаций, перевод умозаключений на дифференцированный язык эмоций

Внимательное, сочувственное и принимающее отношение консультанта помогает снизить повышенный уровень тревожности, успокаивает и стабилизирует клиентов

Эффективно применение телесно-ориентированной терапии, дыхательной гимнастики, упражнений по мышечной релаксации, музыкальной терапии, танцевальной терапии, символдрамы

§ 2.8. Депрессивные клиенты

Депрессия – это психическое расстройство, основными признаками которого являются подавленное, тревожное или безразличное настроение, снижение самооценки, социальная дезадаптация, потеря интереса к привычной деятельности, общению,

окружающим событиям и, как следствие, утрата способности получать удовольствие от различных сторон жизни.

Под депрессией следует понимать «...аффективное состояние, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном, изменением мотивационной сферы, когнитивных представлений и общей пассивностью поведения» [40, с. 171].

А. Бек, автор когнитивной психотерапии, выделил три основных признака депрессии (триада Бека):

1. Человек плохо думает про самого себя.

2. Человек плохо думает про окружающую его жизнь и мир в целом.

3. Человек плохо думает о своем будущем [8].

Для депрессивных состояний характерны следующие **признаки**:

1. Подавленное настроение на протяжении двух и более недель.

2. Перепады настроения и функционального состояния в течение дня.

3. Нарушение сна (сонливость или бессонница).

4. Снижение аппетита.

5. Ухудшение психомоторных навыков.

6. Раздражительность, тревожность, плаксивость, пессимизм.

7. Снижение самооценки, чувство вины и утрата уверенности в себе.

8. Упадок сил, снижение работоспособности.

9. Нарушения когнитивной сферы (снижение интеллектуальной продуктивности, концентрации внимания, ухудшение памяти).

10. Утрата обычных интересов.

11. Мысли о членовредительстве или суициде.

12. Возникновение психосоматических расстройств.

Общепризнанной является **биопсихосоциальная модель развития депрессии** [27], согласно которой причинами депрессии являются социальные, психологические и биологические факторы.

Биопсихосоциальная модель развития депрессии

1. Социальные факторы

- острые и хронические стрессы, связанные с изменой, разводом, потерей или сменой работы, выходом на пенсию;
- высокие психоэмоциональные нагрузки в профессиональной деятельности;
- экономические кризисы и политическая нестабильность в стране

2. Психологические факторы

- неадаптивные копинг-стратегии в преодолении стрессовых ситуаций,
- повышенная мнительность,
- тревожность,
- склонность застревать в переживаниях неблагоприятных событий

3. Биологические факторы

- нейробиологические, иммунные, эндокринологические сдвиги в организме;
- астенизация организма в результате тяжелых инфекционных заболеваний

Психологи-консультанты обычно сталкиваются с реактивной депрессией, которая возникает как реакция на травмирующие события (соматическое заболевание, конфликты, интимные проблемы, различные утраты, в том числе смерть близкого человека). При работе с депрессивными сотрудниками собираются психологический анамнез проблемы, источники и причины возникновения депрессии.

Специфика консультирования

Задача двойка: поддержать клиента и помочь ему в психологическом объяснении трудностей

Необходимо установить, депрессия какого рода наблюдается у клиента: проявление психотического заболевания, невротическая депрессия или реакция на травмирующую ситуацию

Депрессию не следует путать с другими нарушениями. Иногда симптомы принимаются за переутомление, физическое или психическое истощение, что ведет к неправильным рекомендациям

Поддержка и понимание уменьшают страдание и переживание вины, помогают восстановить самоуважение

Самая заметная черта – самоуничижение. Необходимо учитывать, что депрессия искажает суждения и тех людей, у которых все идет успешно

Нецелесообразно внушение, что все будет хорошо и не надо обращать внимание на сложившуюся ситуацию. Это только обостряет депрессию

Необходимо обращать внимание на сферы, в которых клиент компетентен, и его бывшие достижения. Важно мобилизовать агрессивные побуждения, чтобы клиент мог успешнее бороться с жизненными испытаниями

Консультант должен не выжидать, а активно разговаривать с клиентом о его переживаниях и внешних обстоятельствах

В начальной стадии работы консультант должен занимать активную позицию, однако нельзя принимать на себя всю ответственность за консультативный процесс

Консультант должен часто встречаться с депрессивным клиентом, особенно если сталкивается с острой депрессией. Частота встреч может достигать двух-трех раз в неделю

Необходимо преодолевать зависимость клиента и побуждать его к более активной роли с каждой последующей встречей

Консультант должен знать о биологической и психологической предрасположенности некоторых людей к депрессивным реакциям в трудных жизненных ситуациях. У таких клиентов состояние депрессии может повторяться при неблагоприятных обстоятельствах

Депрессия, особенно возникшая в силу внешних причин, исчезает при изменении жизненных условий

Слабовыраженная депрессия может перерасти в острую депрессию с суицидальными намерениями

Помогают методы саморегуляции, рациональной психокоррекции, рационально-эмоциональная терапия, методы личностно-ориентированной психотерапии и др.

§ 2.9. Консультирование при переживании утраты

Консультирование людей, перенесших утрату, – нелегкое испытание духовных сил и профессиональной компетенции. Примирение с утратой – болезненный процесс, в котором от утраченного человека «отказываются» постепенно, с большим трудом. Этот процесс естественен, его не надо форсировать.

Интенсивность и продолжительность чувства скорби у различных людей неодинаковы. Все зависит от характера отношений с потерянным человеком, выраженности вины, длительности траурного периода в конкретной культуре.

При реакции горя деструктивно сдерживание негативных и любых других эмоций. Это может привести к патологическому развитию переживания горя и серьезным нарушениям психического и физического здоровья человека. Перед ним заново встает вопрос об идентичности, ответ на который приходит через определенное время в контексте человеческих отношений.

Для описания процесса скорби часто используются модели различных ученых. В изученной литературе их представлено большое количество: З. Фрейд, Э. Линдемманн, Дж. Боулби, Дж. Поллок, Дж. Тейтельбаум, В. Волкан, М. Горовитц, Й. Шпигель, Ф. Е. Василюк, Е. М. Черепанова, Б. Дейтс, Е. В. Лопухина, Л. А. Пергаменщик [35, с. 601] и др.

Стадии эмоционального состояния клиентов при переживании утраты (модель Э. Кюблер-Росс)

1. Отрицание

Клиент не готов принять смерть и реалистично думать о ней. В условиях дефицита рациональности включаются защитные механизмы. Необходимо направлять усилия на открытое выражение чувств клиента

2. Гнев

Если остается внутри человека, то подпитывает депрессию. Консультант должен не корректировать это состояние, а помочь его отреагировать

3. Торг

Возникает вина перед объектом утраты в связи с незавершенными делами, невысказанными словами. Необходимо помочь проработать чувство вины путем актуализации невысказанных слов, действий по отношению к объекту утраты

4. Депрессия

Происходят аффективные переживания, соматические нарушения, сильное психофизическое напряжение. Консультанту необходимо помочь выразить, выслушать, принять боль, утрату, обсудить поведение клиента с точки зрения умершего человека

5. Принятие

Необходимо направить мышление и внимание клиента на будущее

Специфика консультирования клиентов при переживании утраты

«Работа скорби» – когнитивный процесс, включающий изменение мыслей об умершем, горечь утраты, попытку отстраниться от утраченного лица, поиск своего места в новых обстоятельствах. Этот процесс не является неадекватной реакцией, он необходим

Консультант не должен заглушать процесс скорби. Если он разрушит психологическую защиту клиента, то не сможет оказать эффективную помощь

Клиенту надо предоставить возможность выражать любые чувства, все они должны быть восприняты без предубеждения

На каждом из этапов важно уделять внимание психологически безопасному отреагированию накопленных эмоций

В трауре очень существенны и психологически важны ритуалы

Не следует поверхностно успокаивать скорбящего, говорить дежурные фразы

Понесшего утрату не надо оставлять одного, однако его не следует чрезмерно опекать

Следует помочь близким людям понесшего утрату человека правильно реагировать на его скорбь

В случае патологической скорби нужна помощь психотерапевта

Выделяется несколько типов патологической скорби [22, с. 212]:

1. Блокирование эмоций во избежание интенсификации процесса скорби.
2. Трансформация скорби в идентификацию с умершим человеком. Отказ от любой деятельности, способной отвлечь внимание от мыслей об утрате.
3. Растягивание процесса скорби во времени с обострениями, например, в дни годовщин смерти.
4. Чрезмерное чувство вины, сопровождаемое потребностью наказывать себя. Иногда такое наказание реализуется суицидом.

§ 2.10. Консультирование при разводе

Утрата близкого человека случается не только при его смерти, – развод порождает схожую динамику переживаний.

Работа с людьми, пережившими развод, требует много времени и включает реорганизацию всей семейной системы.

Применение методов и техник в работе с клиентами, переживающими развод (модель Э. Кюблер-Росс)

1–3. Отрицание, гнев, торг

Беседа, интервью, наблюдение, диалог, эмпатическое слушание

4. Депрессия

Поддержка и понимание, укрепление уверенности, убеждение и разъяснения

5. Принятие

Информирование, совет, поиск решений, определение алгоритма разрешения проблемы

Основные направления работы консультанта при разводе

Посредничество в разрешении экономических проблем (территориальные споры, раздел имущества, вопросы материально-финансовой поддержки)

Консультирование по установлению опекунов, согласованию условий участия родителя, проживающего отдельно, в воспитании

Консультирование по подготовке детей к распаду семьи и сепарации одного из родителей

Формирование нового образа семьи, помощь в планировании разрешения проблем, связанных с изменением ролевой структуры семьи

Оптимизация детско-родительских отношений и типа семейного воспитания – профилактика эмоционально-личностных нарушений детей, переживших развод

Сопровождение эмоционального развода, создание сети социальной поддержки разведенных супругов

Сотрудничество в решении задачи реконструкции личностной идентичности разведенного супруга, профилактика депрессии, роста тревожности, развития страхов и фобических реакций

Оптимизация отношений разведенных супругов для обеспечения условий эффективного выполнения ими родительской функции воспитания детей [15, с. 305–306]

§ 2.11. Телефонное консультирование

Телефонное консультирование – форма психологического консультирования, направленная на оказание психологической помощи по телефону людям, находящимся в трудной ситуации.

Особенности телефонного консультирования рассматривали многие ученые: А. Г. Амбрумова, А. Г. Повереннова, А. Н. Моховиков, Т. В. Снегирева, А. В. Скворцов, И. В. Чурилин, С. Д. Хачатурян и др.

Особенности

телефонного консультирования

1. Максимальная анонимность

При личном обращении, в отличие от телефонного, анонимность является неполной: консультант общается лицом к лицу с клиентом и может впоследствии узнать его

2. Возможность прервать контакт

Возможно прервать беседу в любой момент

3. Эффект ограниченной коммуникации

Обращение осуществляется только по акустическому каналу, что затрудняет возможность более полной диагностики. При отсутствии зрительного восприятия происходит идеализация телефонного консультанта, что повышает эффективность взаимодействия

4. Эффект доверительности

Голоса респондентов звучат в непосредственной близости. Это способствует быстрому формированию доверительности, облегчает включение в обсуждение глубоко личных проблем [6, с. 14–15]

Этапы процесса телефонного консультирования

1. Установление специфического контакта (раппорта)

Используются вербальные и невербальные техники раппорта (отзеркаливание, зондирование, отражение, открытые вопросы, молчание, прояснение, реагирование и др.)

2. Сбор сведений и выделение проблемы

Практически невозможны диагностические мероприятия и продолжительный систематический и углубленный сбор информации. Диагностика сводится к идентификации проблемы.

Метамоделю – модель, обладающая несколькими лингвистическими характеристиками для сбора данных, которые направлены на воссоздание контакта языка человека и опыта, действующего в этом языке. Метамоделю можно классифицировать по критериям: сбор сведений (исключения, отсутствие указаний, номинализации); установление рамок в модели клиента; использование неверных формулировок

3. Определение желаемого результата

Признаки правильно сформулированной цели: существенна для клиента; имеет краткую формулировку; обладает признаками решения проблемы; реальна и достижима в жизни клиента

4. Выработка альтернативных решений

Конечной целью служит развитие у клиента: умения выявлять как можно больше вариантов поведения при общении с самим собой и другими; возможности взаимодействовать с большим количеством людей внутри и вне собственной культуры; умения составлять планы, действовать и анализировать свои мысли, чувства, поступки

5. Обобщение предыдущих этапов

Возможно возвращение к предшествующим этапам для выполнения качественной работы. Иногда же стоит резко перейти на следующий, если на первой стадии клиент готов к решению конкретных вопросов. В отличие от очного консультирования, психолог не имеет возможности поддерживать клиента в процессе реализации выбранного решения. У абонента нет возможности обращаться к консультанту при возникновении новых проблем. Отсутствие информации о дальнейших действиях и чувствах клиента – источник напряжения для самого консультанта, поскольку он не имеет возможности убедиться в эффективности проделанной работы



Рис. 5. Способна ли телефонная служба помочь человеку, оказавшемуся в тяжелой жизненной ситуации? (выборка 20 человек)

Приведены результаты пилотажного исследования 2021 г. в рамках НИР среди респондентов с опытом обращения в дистанционную службу экстренной психологической помощи «Телефон доверия» (рис. 5).

Выводы

Для психологов ОВД основной сложностью психологического консультирования выступают запросы сотрудников, которые

могут сильно различаться: решение семейных проблем, трудности в адаптации, конфликты с руководством или коллегами, коммуникативные проблемы, трудности выбора или принятия решения, вопросы повышения личностного и профессионального потенциала, профессиональное выгорание, трудности после пребывания в экстремальных ситуациях, потеря близкого человека. Психолог должен быть готов работать не только с самим сотрудником, но и с его руководителем, коллегами, членами семьи.

Выбор направления, на котором будет основана психологическая помощь, определяется компетентностными возможностями и опытом психолога-консультанта. Несмотря на существующие рекомендации и общий алгоритм работы, любая ситуация может потребовать применение специфического подхода, комбинации техник, приемов и методов различных направлений. Все это говорит о необходимости постоянного расширения практического опыта с помощью изучения новых технологий консультирования, обмена опытом с коллегами, работы с супервизором.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Деятельность сотрудников правоохранительных органов носит экстремальный характер, часто истощает психофизиологические и психоэмоциональные ресурсы организма. Наличие необходимого набора профессионально важных качеств не гарантирует, что сотрудник справится с деструктивными последствиями постоянного пребывания в стрессовом состоянии. Все это ведет к появлению психосоматических расстройств и заболеваний, состояний нервно-психической дезадаптации. Снижается эффективность деятельности, последствия же могут быть необратимы.

Помимо проблем, вызванных профессиональной спецификой, у сотрудников могут быть семейные, личные, жилищные и другие трудности. Они также вызывают дезадаптацию и приводят к нарушениям самочувствия.

Для правильного выявления запроса зачастую используются психодиагностические методики, предназначенные для измерения и оценки внутреннего состояния человека. С помощью правильно подобранных методик психологу становится доступно актуальное состояние сотрудника, что даст возможность подобрать качественные рекомендации для проработки запроса.

В процессе психологического консультирования изменяется как личность клиента, так и личность консультанта: происходит обмен знаниями, опытом, сталкиваются две разные, порой противоречивые ценностные ориентации. Этот процесс не подчиняется четкому алгоритму. Основываясь на установленных этапах, процедурах, приемах и техниках, он тем не менее никогда не соответствует ни одному из имеющихся в опыте консультанта шаблонов. Конечно, запросы и поводы для обращений к консультанту можно типизировать, но личность человека и особенности установленного контакта делают этот процесс неповторимым.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Положение об основах организации психологической работы в органах внутренних дел Российской Федерации : утверждено приказом МВД России от 2 сентября 2013 г. № 660 // СПС «КонсультантПлюс». – Режим доступа: по расписанию.

2. Приказ МВД России от 25 декабря 2020 г. № 900 «Вопросы организации морально-психологического обеспечения деятельности органов внутренних дел Российской Федерации» // СПС «КонсультантПлюс». – Режим доступа: по расписанию.

3. Абрамова, Г. С. Практическая психология : учебник для студентов вузов / Г. С. Абрамова. – 6-е изд., перераб. и доп. – М. : Академический проект, 2001. – 480 с. – (Gaudeamus).

4. Айви, А. Е. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники. Практическое руководство / А. Е. Айви, М. Б. Айви, Л. Саймэк-Даунинг. – М. : Психотерапевтический колледж, 1999. – 487 с.

5. Алешина, Ю. Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю. Е. Алешина. – [2-е изд.]. – М. : Класс, 2004. – 202 с. – (Библиотека психологии и психотерапии).

6. Аптикиева, Л. Р. Дистанционные методы психологического консультирования : учебное пособие : [в 2 ч.]. Ч. 2 / Л. Р. Аптикиева. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2019. – 177 с.

7. Барлас, Т. В. Психодиагностическое обследование: потенциал для консультирования и психотерапии / Т. В. Барлас // Журнал практической психологии и психоанализа. – URL: <https://psyjournal.ru/articles/psihodiagnosticheskoe-obsledovanie-potencial-dlya-konsultirovaniya-i-psihoterapii> (дата обращения: 28.07.2022).

8. Бек, А. Когнитивная терапия депрессий / А. Бек // Журнал практической психологии и психоанализа. – URL: <https://psyjournals.ru/>

files/25531/mpj_1996_n3_Beck_Kognitivnaya_terapiya.pdf (дата обращения: 28.07.2022).

9. Бобкова, И. Е. Особенности психологического консультирования руководителей подразделений территориальных органов внутренних дел / И. Е. Бобкова // Прикладная юридическая психология. – 2012. – № 3. – С. 121–129.

10. Быкова, Е. А. Особенности профессионально важных качеств психолога / Е. А. Быкова // Вестник Шадринского государственного педагогического института. – 2015. – № 3 (27). – С. 108–115.

11. Василюк, Ф. Е. Модель хронотопа психотерапии / Ф. Е. Василюк // Московский психотерапевтический журнал. – 2009. – № 4 (63). – С. 26–48.

12. Вачков, И. В. Введение в профессию «Психолог»: учебно-методическое пособие / И. В. Вачков, И. Б. Гриншпун, Н. С. Пряжников; под ред. И. Б. Гриншпуна. – 5-е изд., стер. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: МОДЭК, 2007. – 462 с. – (Библиотека психолога).

13. Голунова, Е. Н. Особенности динамики диалога в ситуации психологического консультирования: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / Е. Н. Голунова. – М., 1998. – 158 с.

14. Гулина, М. А. Терапевтическая и консультативная психология / М. А. Гулина. – СПб.: Речь, 2001. – 352 с.

15. Карабанова, О. А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии / О. А. Карабанова. – М.: Гардарики, 2005. – 320 с. – (Psychologia universalis).

16. Карвасарский, Б. Д. Неврозы. Руководство для врачей / Б. Д. Карвасарский. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 1990. – 572 с.

17. Комер, Р. Патопсихология поведения. Нарушение и патологии психики / Р. Комер. – 4-е междунар. изд. – СПб.: Прайм-Еврознак; М.: Олма-Пресс, 2005. – 638 с. – (Психологическая энциклопедия).

18. Консультирование и коучинг персонала в организации : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / под ред. Н. В. Антоновой, Н. Л. Ивановой. – М. : Юрайт, 2015. – 370 с. – (Бакалавр и магистр. Академический курс).

19. Колюхов, Н. И. Прикладные аспекты современной психологии: термины, законы, концепции, методы / Н. И. Колюхов // Национальная энциклопедическая служба России. – URL: <https://vocabulary.ru/slovari/prikladnye-aspekty-sovremennoi-psihologii-terminy-zakony-konceptcii-metody.html> (дата обращения: 28.07.2022).

20. Копьев, А. Ф. Психологическое консультирование: опыт диалогической интерпретации / А. Ф. Копьев // Вопросы психологии. – 1990. – № 3. – С. 17–25.

21. Кочюнас, Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. – М. : Академический проект, 1999. – 240 с. – (Библиотека психологии, психоанализа, психотерапии).

22. Кочюнас, Р. Психологическое консультирование. Групповая психотерапия / Р. Кочюнас. – 7-е изд. – М. : Мир : Академический проект, 2010. – 462 с. – (Gaudeamus).

23. Менделевич, В. Д. Клиническая и медицинская психология : учебное пособие для студентов медицинских вузов / В. Д. Менделевич. – 5-е изд. – М. : Медпресс-информ, 2005. – 426 с.

24. Меновщиков, Ю. В. Введение в психологическое консультирование / Ю. В. Меновщиков // Студмед. – URL: https://www.studmed.ru/menovschikov-vyu-vvedenie-v-psihologicheskoe-konsultirovanie_dffaf81ef65.html (дата обращения: 28.07.2022).

25. Минуллина, А. Ф. Основы психологического консультирования : учебно-методическое пособие / А. Ф. Минуллина, М. М. Солобутина // Библиотека «Куб». – URL: https://www.koob.ru/minullina_a_f/fundamentals_psychological_minullina (дата обращения: 28.07.2022).

26. Мэй, Р. Искусство психологического консультирования / Р. Мэй. – М. : Класс, 1994. – 132 с. – (Библиотека практической психологии и психотерапии).

27. Незнанов, Н. Г. Биопсихосоциальная модель в психиатрии как оптимальная парадигма для современных биомедицинских исследований / Н. Г. Незнанов, Г. В. Рукавишников, Е. Д. Касьянов [и др.] // *Обзор психиатрии и медицинской психологии*. – 2020. – № 2. – С. 3–15.

28. Немов, Р. С. Основы психологического консультирования : учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности «Психология» / Р. С. Немов. – М. : Владос, 1999. – 526 с. – (Учебник для вузов).

29. Немов, Р. С. Психологический словарь / Р. С. Немов. – М. : Владос, 2007. – 560 с.

30. Немов, Р. С. Психологическое консультирование : учебник для академического бакалавриата / Р. С. Немов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрайт, 2015. – 440 с. – (Бакалавр. Академический курс).

31. Николаева, Ю. В. Методы воздействия в психологическом консультировании на сотрудников ОВД / Ю. В. Николаева // *Профессиональное образование сотрудников органов внутренних дел. Педагогика и психология служебной деятельности: состояние и перспективы: V Международная конференция (10 июня 2021 г.) : сборник научных трудов / [сост. А. В. Кравченко]*. – М. : Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2021. – С. 141–144.

32. Николаева, Ю. В. Основные направления и техники в практике психологического консультирования сотрудников ОВД / Ю. В. Николаева // *Психолого-педагогические аспекты становления развития сотрудника ОВД в условиях вузовской подготовки: Межведомственная научно-практическая конференция (31 марта 2021 г.) : сборник научных трудов / [сост. А. А. Базулина]*. – М. : Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2021. – С. 313–316.

33. Николаева, Ю. В. Особенности использования приемов психологического консультирования в практике психологов подразделений МВД России / Ю. В. Николаева // *Вестник Московского университета МВД России*. – 2014. – № 12. – С. 317–319.

34. Николаева, Ю. В. Психологическое консультирование как одно из направлений деятельности практического психолога ОВД / Ю. В. Николаева // Актуальные проблемы психологии правоохранительной деятельности: концепции, подходы, технологии (Васильевские чтения – 2020): Материалы Международной научно-практической конференции (23 апреля 2020 г.). – СПб. : Санкт-Петербургский университет МВД России, 2020. – С. 403–409.

35. Николаева, Ю. В. Работа с горем в практике интимно-личностного консультирования сотрудников органов внутренних дел / Ю. В. Николаева // Актуальные проблемы психологии правоохранительной деятельности: концепции, подходы, технологии (Васильевские чтения – 2021): Материалы Международной научно-практической конференции (16 апреля 2021 г.). – СПб. : Санкт-Петербургский университет МВД России, 2021. – С. 599–605.

36. Обухов, А. С. Введение в профессию: психолог образования + CD : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. С. Обухов, А. М. Федосеева, Э. Байфорд ; под общ. ред. А. С. Обухова. – М. : Юрайт, 2016. – 522 с. – (Бакалавр. Академический курс).

37. Осипова, А. А. Общая психокоррекция : учебное пособие / А. А. Осипова. – М. : Сфера, 2002. – 510 с.

38. Панкратова, Т. М. Основы психологического консультирования : учебное пособие / Т. М. Панкратова. – Ярославль : Ярославский государственный университет имени П.Г. Демидова, 2009. – 108 с.

39. Психологическое консультирование : практическое руководство / [ред.-сост. Д. Я. Райгородский]. – Самара : Бахрах-М, 2013. – 824 с.

40. Психологическое консультирование : справочник практического психолога / [сост. С. Л. Соловьева]. – М. : АСТ : Полиграфиздат ; СПб. : Сова, 2010. – 640 с.

41. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б. Д. Карварского. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб. : Питер, 2000. – 1019 с. – (Золотой фонд психотерапии).

42. Спилбергер, Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Тревога и тревожность : хрестоматия / [сост.] В. М. Астапов // ВикиЧтение. – URL: <https://psy.wikireading.ru/h6myZGBfhc> (дата обращения: 28.07.2022).

43. Шумский, В. Б. Экзистенциальная психология и психотерапия: онтологическое и персоналистическое направления / В. Б. Шумский // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. – 2007. – № 3. – С. 359–368.

Учебное издание

Николаева Юлия Валерьевна,
кандидат педагогических наук, доцент

Теория и практика психологического консультирования



Редактор *Фомин И. Е.*
Корректор *Лосева О. С.*
Компьютерная верстка *Фомин И. Е.*

Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя
117997, г. Москва, ул. Академика Волгина, д. 12

Подписано в печать 14.10.2022	Формат 60×84 1/16	Тираж	96 экз.
		1-й завод	42 экз.
Заказ № 37	Цена договорная	Объем	2,73 уч.-изд. л.
			5,12 усл. печ. л.
