Реферат

на тему:Плюсы и минусы группового и индивидуального консультирования

Воронеж, 2013

**Введение**

В настоящий момент психологическое консультирование как таковое реализуется в следующих видах деятельности:

Индивидуальное консультирование в решении произвольных задач личности, включая задачи психотерапии и личностного роста - область, наиболее часто идентифицируемая термином "психологическое консультирование"

Психологическое консультирование по вопросам брака, семьи и построения личных взаимоотношений

Групповое консультирование для решения проблем межличностных взаимоотношений и проблем социальной и культуральной (ре)адаптации, включая разнообразные тренинги на основе внутригруппового взаимодействия, нередко на основе использования культурно-независимого подхода

Психологическое консультирование и сопровождение лиц, страдающих зависимостями (наркотическими и психологическими) и членов их семей Психологическое консультирование и сопровождение в посткризисных, посттравматических и реабилитационных ситуациях

**Глава 1. Сущность консультирования в психологии**

**.1 Определение консультативного контакта**

В 1975 г. С. Rogers (цит. по: Gelso, Fretz, 1992) задал вопрос: "Можно ли утверждать, что существуют необходимые и достаточные условия, способствующие позитивным изменениям личности, которые можно было бы четко определить и измерить?" На этот вопрос он сам дал ответ, назвав шесть условий:

Два лица находятся в психологическом контакте.

Первый персонаж, назовем его "клиентом", пребывает в состоянии психического расстройства, раним и встревожен.

Второй персонаж, назовем его "консультантом", активно участвует в общении.

Консультант испытывает безусловное уважение к клиенту.

Консультант переживает эмпатию, приняв точку зрения клиента, и дает это ему понять.

Эмпатическое понимание и безусловное уважение консультанта передаются клиенту даже при минимальной выраженности.

Никакие другие условия не обязательны. Если в определенный промежуток времени обеспечены данные шесть условий, этого достаточно. Позитивные изменения личности произойдут.

Итак, клиент должен быть в контакте с консультантом и прийти в состояние, делающее его чувствительным к помощи со стороны. Особенно важны 3-е, 4-е и 5-е условия, обеспечивающие достаточный для помощи консультативный контакт.

Доверительный контакт консультанта и клиента, основанный на безусловном уважении, эмпатии, теплоте и искренности консультанта по отношению к клиенту, является неотъемлемой, а по мнению многих профессионалов - существенной составляющей психологического консультирования и психотерапии.

Психоаналитическое направление - Консультант сохраняет личную анонимность, чтобы клиент мог свободно проецировать на него свои чувства. Основное внимание уделяется уменьшению сопротивления, возникающего при анализе реакций переноса клиента, и установлению более рационального контроля. Консультант интерпретирует поставляемый клиентом материал и стремится научить клиента увязывать свое настоящее поведение с событиями прошлого

Адлерианское направление - Акцентируется разделение ответственности между консультантом и клиентом, обоюдное доверие и уважение, равноценность позиций, установление общих целей консультирования

Терапия поведения - Консультант является активной и директивной стороной; он исполняет роль учителя, тренера, стремясь научить клиента более эффективному поведению. Клиент должен активно апробировать новые способы поведения. Вместо личных отношений между консультантом и клиентом устанавливаются рабочие отношения для выполнения процедур обучения

Рационально-эмоциональная терапия (A. Ellis) - Консультант выполняет роль учителя, а клиент - ученика. Личным отношениям консультанта с клиентом не придается значения. Клиент побуждается к пониманию своих проблем и на основе этого понимания - к изменению своего поведения, основываясь на рациональных предпосылках

Ориентированная на клиента терапия (C. Rogers) - Консультативный контакт составляет сущность процесса консультирования. Особенно подчеркиваются искренность, теплота, эмпатия, уважение, поддержка со стороны консультанта и "передача" этих установок клиентам. Усвоенные во время консультативного контакта навыки клиент переносит на другие отношения

Экзистенциальная терапия - Основная задача консультанта - вжиться в экзистенцию клиента и завязать с ним аутентичную связь. Контактируя с консультантом, клиент раскрывает свою уникальность. Отношение между консультантом и клиентом понимается как контакт "человек - человек", идентичный встрече двух равноценных людей "здесь и теперь". Во время консультативного контакта меняется как консультант, так и клиент.

**.2 Основные организационные формы оказания психологической помощи**

. Индивидуальное консультирование экстренная психологическая помощь в экстренных ситуациях (телефон доверия);

индивидуальная психолого-педагогическая помощь;

индивидуальное психологическое консультирование;

катарсическая психотерапия;

библиотерапия;

психоанализ;

. Семейное консультирование

тренинг эффективности родителя;

поведенческая терапия;

коллаборативная терапия (терапия совместного проживания - Спок);

конкурентная терапия;

. Групповое консультирование

ролевой и коммуникативный тренинг;

психодрама;

тренинг сензитивности (эмпатии);

группы встреч;

разъяснительная психотерапия (лекции);

телесно-ориентированные тренинги;

арт-терапия;

тренинг делового общения;

групп-анализ.

В Психотерапевтической энциклопедии под редакцией Б. Д. Карвасарского описаны следующие виды психологического консультирования:

. Проблемно-ориентированное консультирование (consulting). Акцент здесь делается на модификации поведения, анализе внешних причин проблемы. Цель работы с клиентом: формирование и укрепление способности клиента к адекватным ситуации действиям, овладение техниками, позволяющими улучшить самоконтроль. Много приемов, используемых в рамках этого направления, взято из поведенческой терапии.

. Личностно-ориентированное консультирование (counseling). Центрировано на анализе индивидуальных, личностных причин проблемы, процессе складывания деструктивных личностных стереотипов, предотвращении подобных проблем в будущем. Консультант здесь принципиально воздерживается от советов и организационной помощи, так как это уводит в сторону от внутренних, глубинных причин проблемы. Много приемов, используемых в рамках этого направления, взято из многочисленных психоаналитических и постпсихоаналитических течений западной психотерапии. Прежде всего, сюда следует отнести техники гештальтерапии, гуманистической психотерапии.

. Решение-ориентированное консультирование (solution talk). Упор здесь делается на активацию собственных ресурсов клиента для решения проблемы. Представители этого подхода обращают внимание на тот факт, что анализ причин проблемы неминуемо приводит к усилению чувства вины у клиента, что является препятствием к сотрудничеству психолога-консультанта и клиента. Много приемов, используемых в рамках этого подхода, взято из краткосрочной позитивной терапии.

Рассмотрим подробнее некоторые техники решение-ориентированного психологического консультирования. Активация ресурсов, поиск их у клиента осуществляются с помощью вопросов или цепочек вопросов. Поиск ресурсов может быть ориентирован на прошлое («Что раньше помогало Вам преодолевать подобные проблемы?», «Как такие проблемы решали Ваши родственники, знакомые?»), на настоящее («Что сейчас помогает Вам решать проблему хотя бы временно?») и на будущее («Кто или что могло бы Вам помочь в разрешении проблемы?»).

Наиболее применяемые приемы:

. «Опора на прогресс»: Был ли в последнее время такой период, когда проблема исчезла или значительно уменьшилась? Как Вы думаете, почему? Что этому способствовало? Что мы все могли бы сделать, чтобы закрепить эти механизмы?

. «Фантазии о будущем»: Когда проблема может разрешиться? Что может этому способствовать? Пофантазируйте: Если бы мы встретили Вас, когда у Вас уже было все в порядке, и спросили бы: «Что Вам помогло?», то что бы Вы ответили? Что еще могло бы Вам помочь?

. «Благодарности авансом»: Продумайте, как Вы будете благодарить людей, включенных в Вашу программу за помощь. Далее клиенту предлагается начать авансом реализовывать программу благодарностей.

. «Проблема как решение»: Чему научила Вас эта проблема? Чем она была полезна для Вас?

. «Новое позитивное название»: Придумайте какое-нибудь хорошее имя для Вашей проблемы, чтобы мы могли использовать его в беседе. Поиск хорошего имени для своей проблемы побуждает начать анализировать ее позитивные аспекты.

**1.3 Психологическое консультирование и его виды**

индивидуальный групповой консультирование психологический

Существуют разные виды психологической помощи: непосредственно консультирование, психологическая коррекция, психотерапия, психопрофилактика, психологическая реабилитация, психологическое развитие или формирование новых психических операций или психических образований. Здесь имеет значение глубина погружения, уровень процесса оказания психологической помощи.

Психологическое консультирование (counselling) по определению Британской ассоциации консультирующих психологов - это есть специфические отношения между двумя людьми, при которых один человек (консультант) помогает другому человеку (клиенту) помочь самому себе. Это способ общения, позволяющий человеку (клиенту) изучать свои чувства, мысли и поведение, чтобы прийти к более ясному пониманию самого себя, а затем открыть и использовать свои сильные стороны, опираясь на внутренние ресурсы для более эффективного распоряжения своей жизнью через принятие адекватных решений и совершение целенаправленных действий. На мой взгляд, такое определение наиболее удачно отражает суть, характер и содержание этого вида психологической помощи.

Личность психолога - один из наиболее важных факторов психологической работы и изменений в жизни клиента. Слово "консультация" происходит от латинского "consulto" - совещаться, заботиться. Психолог должен уметь создать атмосферу безусловного уважения и эмоционального тепла, изначального доверия и понимания, принятия индивидуальности человека, ценить уникальность его внутреннего мира, не давать оценок услышанному, обладать душевной отзывчивостью, способностью сопереживать и сочувствовать и внутренней потребностью быть полезным для клиента. И, конечно, психолог должен обладать соответствующей квалификацией, так как он должен сохранять при этом способность к анализу и выявлению тех факторов, которые приведут клиента к желаемому положительному результату.

**Глава 2. Характеристика индивидуального и группового консультирования**

**.1 Преимущества и недостатки индивидуального консультирования**

Естественно, что содержание индивидуального консультирования определяется заказом клиента. Точная работа на заказ отличает профессионального психолога от непрофессионального.

Анализ работы практического психолога в ситуации индивидуального консультирования показывает, что этот вид профессиональной работы требует направленной рефлексии психолога на два важнейших научных понятия - на понятие нормы психического развития и на понятие позиции во взаимодействии. Остановимся на причинах актуализации содержания этих понятий в работе практического психолога.

Основную причину мы видим в том, что профессиональное взаимодействие с клиентом требует принятия решений о его содержании. Кроме заказа клиента, это содержание структурируется возможностями психолога ориентироваться в актуальных и потенциальных свойствах внутреннего мира клиента. Эта ориентация невозможна, на наш взгляд, без рефлексивной проработки психологом понятия нормы психического развития.

Содержание этого понятия позволяет дифференцировать задачи взаимодействия (социальные, этические, нравственные, психологические) с клиентом и осознанно выбирать стратегию работы с клиентом.

Естественно, что психолог работает в выбранном им ключе собственной обобщенной теории, поэтому Достаточно сложно описать все многообразие представлений о норме психического развития, функционирующих в психологической практике. Наиболее выпукло эта проблематика выступает при решении профессиональных задач прогноза консультирования, где психолог использует содержание понятия нормы психического развития, в своем представлении о периодизации психического развития и ее механизмы.

Таким образом, понятие нормы психического развития требует использования в индивидуальном консультировании теоретического представления о периодизации психического развития.

Схема индивидуального консультирования с этой точки зрения выглядит следующим образом:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| с точки зрения клиента | текст заказа | психологическая задача | возможность изменения | выбор направления изменения |
| с точки зрения психолога | содержание задачи взаимодействия | механизмы психического развития | период психического развития | содержание нормы психического развития |

В понимании механизмов психического развития психолог опирается на философское представление о сущности человека. По нашему мнению, Э. Фромму и Р. Хирау удалось выразить очень тонко ту реальность, с которой работает практический психолог, используя свое представление о механизмах психического развития: «Можно сказать, что в человеке, с тех пор, как он стал человеком, есть нечто всегда постоянное - природа; но человеку присуще также великое множество переменных факторов, делающих его способным к обновлению, творчеству, созиданию и прогрессу».

Опора в практической работе на знание о постоянных характеристиках внутреннего мира человека, использование их в прогнозах консультационной работы, в тех моментах интервью, где психолог работает с альтернативами, делает взаимодействие с клиентом реалистическим.

Знание о возрастных природных особенностях человека позволяет психологу адекватно анализировать многие биологические факторы в его поведении - это сексуальность, пищевые потребности, потребность в сне, движении и т. п. Находить место и роль этих факторов в механизмах психического развития человека - значит еще раз приблизиться к пониманию оущности человека, к возможности воздействовать на нее в практической работе по оказыванию психологической помощи. В процессе индивидуальной работы с клиентом психологу (особенно в работе со взрослыми) приходится обращаться к пониманию им сущности человека при формулировке для клиента психологической задачи. Психолог должен четко уметь выразить свой подход к сущности человека - сформулировать свою философскую позицию, в которой он раскрыл бы смысл жизни человека.

**.2 Плюсы и минусы группового консультирования**

В такой группе анализируются личностные особенности участников, их жизненные ситуации, решаются различные психологические проблемы.

В группе обсуждаются личные, социально - психологические и профессиональные трудности, то, что мешает человеку полноценно жить.

Такие группы обычно организуются в определенных учреждениях, например в школах, центрах консультирования, психологических центрах... Группы решения проблем не стремятся к глубоким структурным изменениям личности, работают с осознанными проблемами и трудностями, решение которых не требует продолжительного времени (Например, год и более.). В таких группах ставятся больше профилактические и восстановительные, нежели лечебные цели. Проблемы "приносимые" участниками в группы такого рода, чаще всего касаются трудностей в личной или профессиональной жизни, кризисных ситуаций. Многие проблемы такого рода, как правило, имеют межличностный контекст, и группа является идеальным местом для их обсуждения и решения. В группе фактически воссоздается жизнь участников аналогичная жизни вне группы, так как участники приносят и реализуют в ней стиль своей жизни, и в особенности стиль общения, попадают в конфликтные ситуации, аналогичные встречающимся в повседневной жизни.

Участники группы, реагируя друг на друга, помогают в контексте группы заново пережить свою реальную жизнь, ошибки общения, конфликты с близкими и значимыми людьми в жизни вне группы. Тем самым в группе возникает возможность изменить свое поведение, при поддержке группы и ее ведущего искать новые способы сосуществования с другими людьми.

Многие люди приходят в группу с убежденностью, что их проблемы, страхи, трудности уникальны и неповторимы. Эти ощущения уникальности переживаемых проблем нередко усиливают сопровождающее их чувство изоляции, одиночества и в результате недостаток близких отношений не позволяет увидеть подобные трудности у других. Люди, как и их проблемы, поистине уникальны, тем не менее, не следует понимать это слишком прямолинейно, поскольку нас многое и связывает - в противном случае любое общение и взаимопонимание людей было бы невозможным. Источники глубочайших человеческих страхов, тревог схожи, можно сказать, даже универсальны. В числе таких универсальных проблем, "приносимых" в группу, можно упомянуть следующие:

1. Страх показаться неудачником, некомпетентным, ничтожным.

2. Глубокое чувство межличностного отчуждения из-за неумения заботиться о другом человеке, любить и быть любимым, из за боязни других людей и т.д.

. Неуверенность в себе и отсутствие самоуважения.

. Переживания по поводу пустоты и бессмысленности жизни.

. Проблемы отношений с близкими людьми (родителями, членами семьи, детьми) и вызываемое ими переживание вины.

Многие поднимаемые в группе личные проблемы участников имеют большее или меньшее соприкосновение с этими универсальными трудностями в жизни людей.

Групповое консультирование - это такой вид помощи людям, когда жизненными трудностями и проблемами нужно делиться не только с психологом, но и с другими людьми в группе, когда открыто обсуждается все, что происходит в группе между участниками.

В группе часто обсуждаются такие темы, как отчужденность, одиночество, трудности в отношениях с другими людьми, проблемы в выражении чувств, страхи и конкретные жизненные ситуации, вызывающие боль, тревогу, отчаяние...

Группа является одновременно маленькой моделью реального общества, помощником и тем зеркалом, в котором можно увидеть свои отношения с другими людьми в реальной жизни. Когда на ваши слова, чувства, действия реагируют несколько разных людей, это оказывает намного более сильное воздействие, чем реакция одного человека. Это помогает лучше понять себя и свои отношения с другими людьми, реальнее увидеть последствия общения с ними.

В группе поощряется личностный рост, реалистичное понимание себя и других. Участники группы учатся искренним отношениям с другими людьми, решают личностные и межличностные проблемы.

Прежде всего, группа представляется как некая социальная лаборатория в которой моделируются и складываются естественным порядком различные жизненные ситуации. В группе постоянно происходит искреннее и открытое обсуждение отношений с другими участниками группы. Это помогает лучше понять себя и свои отношения с людьми. Бывает, что говорить об отношениях с другими участниками не легко, это вызывает тревогу и напряжение. Но избежать этого невозможно, если пытаешься наладить искренний контакт с незнакомыми людьми. С другой стороны, опыт, приобретенный в группе, можно перенести в повседневные жизненные ситуации.

Особенно в начале группы все испытывают напряжение, тревогу, неудовлетворенность. Большинству людей в начале трудно говорить о себе, проявлять как негативные, так и позитивные чувства по отношению к другим, поскольку это противоречит нашим обычным стереотипам общения. Они формируются с детства, поэтому необходимо время для их изменения.

Кроме того, группы, построенные в ключе экзистенциального анализа, дают возможность побывать в "шкуре" другого человека, пожить его судьбой, что дает колоссальный опыт для изменения своей жизни.

Важно отметить тот факт, что успех отдельного участника группы зависит, прежде всего, от него самого. Этот успех зависит от того, на сколько сам человек готов меняться, раскрываться перед собой и другими, насколько он знает, что он хочет от себя и от других. Очень распространено одно заблуждение: пока на группе очередь не дойдет до меня, пока не заговорят о моих проблемах, во мне ничего не меняется и в моей жизни ничего не происходит. Это в подавляющем большинстве случаев не так.

Если участник группы о чем - то не хочет или не может говорить, то он может это открыто заявить, либо просто промолчать, но не солгать. В группе важно открыто говорить о себе, однако человек сам решает, насколько ему быть откровенным и о чем говорить. Самораскрытие открывает двери для самопознания, самоизменения, и помогает открыться другим. Но самораскрытие не означает психологическое самообнажение - каждый участник ответственен за то, что, насколько и когда открывать другим. Ведь полная открытость это вариант эмоциональной тирании.

Говоря об эффективности участия, стоит отметить еще одно распространенное заблуждение, оно касается советов. С психологической точки зрения совет - это самый неэффективный способ помощи другому человеку. Советы в группе способствуют подавлению чувств и мыслей и приводят к усилению зависимости. Советы обесценивают другого человека лишая его возможности самому найти решение в удобное для него время.

Стадии консультативного процесса и основные приемы консультирования (выслушивание, перефразирование, резюмирование, отражение чувств и содержания и т.п.) совпадают с теми, что используются при face-to-face counseling.

**Заключение**

В практике психологического консультирования значительное место отводится задаче общетеоретического информирования клиента и даже его обучения необходимым для решения поставленной им задачи психологическим техникам работы с самим собой.

Психологическое консультирование является в достаточной степени синтетическим подходом, избегающим предпочтения какой-либо одной психологической теории над другими и использующим методы практически из всех направлений, нередко модифицируя и адаптируя их под каждую конкретную ситуацию или задачу. В следствие этого, в психологическом консультировании делается значимый акцент на недопущение навязывания клиенту каких-либо ценностей, идеологий и даже теоретических концептов, свойственных какому-либо одному направлению - благодаря такому подходу, становится возможным практика мультикультурального консультирования. Использование методов и техник, суть и направленность которых клиенту не известна или даже от клиента умышленно скрывается (такое нередко принято в психотерапии и часто встречается в психиатрии), в психологическом консультировании считается однозначно недопустимым - клиент как по его желанию, так и обычным образом всегда информируется о любой используемой в работе с ним методике, ее сути, свойствах, возможных побочных последствиях, слабых и сильных сторонах. В предоставлении информации не может быть отказа - допустима только отсрочка - например, до завершения прохождения клиентом тестирования, так как некоторые тесты основаны на изучении реакций неинформированного человека и их эффективность значительно падает в случае, если механизм тестирования клиенту известен и им понят.

**Список используемой литературы**

. Агеев В.С. Психология межгрупповых отношений. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 2007. - 144 с.

. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков/ Под ред. Д.Б. Эльконина и Т.В. Драгуновой. - М.: Просвещение, 2007. - 360 с.

. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6-ти томах/ Гл. ред. А.В. Запорожец. Т. 4. Детская психология/ Под ред. Д.Б. Эльконина. - М.: Педагогика, 2006. - 433 с.

. Драгунова Т.В. Психологические особенности. - Российская педагогика, 2008, № 8, с. 79-93.

. Крутецкий В.А., Лукин Н.С. Психология школьника. - М.: Норма, 2007. - 316 с.

. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет): Учебное пособие. -М.: Изд-во РОУ, 2007. - 180 с.

. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. - 4-е изд. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 2006. - 584 с.