МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ОРЛОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОЦИАЛЬНЫЙ ФАКУЛЬТЕТ

РЕФЕРАТ

по учебной дисциплине:

организация профессиональной деятельности психолого-педагогического направления

на тему:

«методологические основы психологического консультирования»

Выполнил:

магистрант 1ППО, з /о

Дворянчиков М.А.

Проверил:

Касьянова Н.Н.

Орел 2016

Содержание

Введение

. Методологические основы психологического консультирования. Особенности психологического консультирования

. Глубинная психология или психодинамические теории

. Приемы психологического консультирования при использовании в работе различных теорий личности

.1 Приемы психодинамической теории

.2 Бихевиоральное направление в психологическом консультировании

.3 Гуманистическое направление в психологическом консультировании

Заключение

Список литературы

Введение

Цель психологического консультирования - культурно-продуктивная личность, обладающая чувством перспективы, действующая осознанно, способная разрабатывать различные стратегии поведения и способная анализировать ситуацию с различных точек зрения.

Главная задача психолога-консультанта - создать для психически здорового клиента условия формирования нешаблонных способов действия. Психологу-консультанту надо вступить в такое взаимодействие с клиентом, чтобы он смог найти новые способы действия, новые переживания, новые мысли, новые цели для дальнейшей жизни.

Методологические основы психологического консультирования связаны с проблемой выбора и принятия консультантом той или иной психологической модели человека, движущих сил и механизмов развития психического. Теория, которой пользуется психолог, задает организующие принципы для консультирования. Обобщая накопленные факты, делая более понятными сложные явления хаотичного, дезорганизованного внутреннего мира клиента, она открывает широкую перспективу понимания его проблемы. Теория помогает формулировать динамичные гипотезы, разъясняющие эту проблему и указывающие эффективные методы ее разрешения. С накоплением опыта каждый психолог создает, «конструирует» свою собственную теорию, которая, отражая индивидуальный опыт взаимодействия с клиентами, опирается на уже известные теоретические ориентации и направления.

Тема реферата «Психологическое консультирование» и его компонентах, оказывающих взаимодействие психолога-консультанта с пациентом.

. Методологические основы психологического консультирования. Особенности психологического консультирования

Теория, которой пользуется психолог, задает организующие принципы для консультирования, так же как и для любого другого вида психологической помощи. Подходами к практике психологического консультирования являются:

 глубинная психология - психоанализ (З. Фрейд);

 индивидуальная психология (А. Адлер);

 аналитическая психология (К. Юнг);

 транзактный анализ (Э.Берн) и др.;

 бихевиоральное направление - социальное научение, тренинг социальной компетентности; самообучение; когнитивная терапия; рационально-эмоциональная терапия (А. Эллис) и др.;

 гуманистическое направление - гештальттерапия (Р. Перлз);

 групповая терапия (К. Роджерс);

 логотерапия (В. Франкл);

 психодрама (Морено).

Важно отметить, что независимо от теоретической ориентации психолога, существуют общие черты в разнообразных подходах к консультированию (профессионально-важные качества ПВК)

 индивидуальная и культурная эмпатия;

 наблюдательность психолога;

 оценивание личности клиента и социальной среды;

 использование понятий жизнь, смысл жизни, место человека в жизни, ценности, индивидуальность.

Описание каждого направления будет представлять собой краткую аннотацию, позволяющую, на наш взгляд, выделить основные понятия, используемые в каждом направлении, и основные методы воздействия на клиента.

Кратко остановимся на характеристике возможных подходов к практике психологического консультирования, сложившихся в настоящее время.

. Глубинная психология, или Психодинамические теории

Психоаналитическая консультация ставит в центр осознание истоков проблем клиента. Инсайда как момента осознания часто бывает достаточно для начала личностного изменения.

Сегодня психодинамическая теория, созданная З. Фрейдом, существует во множестве модификаций и представлена работами А. Адлера, Э. Эриксона, Э. Фромма, К. Хорни, К. Юнга, В. Рейха и др. Популярные сегодня транзактный анализ Э. Берна, гештальт-терапия Р. Перлза, биоэнергетика А. Лоувена родились на основе классической теории Фрейда.

Согласно психодинамической теории жизнь человека определяется его прошлым, т.е. устойчивые личностные характеристики (стереотипы), сформировавшиеся в детстве потом в разных вариантах воспроизводятся во взрослом поведении. Психолог, работающий с клиентом, выделяет эти стереотипы, устанавливает их связь друг с другом и с детским опытом человека.

Как известно, концепция бессознательного - основной пункт теории З. Фрейда. Понятие бессознательного позволяет описать сложность и неоднозначность жизни человека. Главной задачей психоанализа является выявление и изучение подсознательной сферы, которая управляет человеком. Психолог, работая с клиентом с позиции психодинамической теории, стремится к тому, чтобы клиент осознал свои подсознательные процессы и научился воздействовать на них. В этом случае считается, что цель взаимодействия психолога и клиента достигнута.

Личностные конфликты 3. Фрейд описывал в терминах «Оно», «Я» и «Сверх-Я». «Оно» - это область подсознательного. «Сверх-Я» - то, что личность приобрела в процессе социализации, «Я» - это проводник между «Сверх-Я» и «Оно». Сильное «Я», регулирующее отношения между «Оно» и «Сверх-Я», - важнейшее условие достижения интенциональности. В современных модификациях теории задачей психолога является нахождение с помощью «Я» человека определенного непротиворечивого отношения между «Оно» и «Сверх-Я».

Так как основной задачей «Я» является сохранение баланса между внешними (социальными) силами, действующими на человека, и внутренними (бессознательными), то психолог постоянно работает с самозащитными механизмами личности. В психодинамических теориях считается, что большинство защитных механизмов применяется для подавления сексуальности.

Распознавание эмоциональных и поведенческих стереотипов можно осуществить через изучение защитных механизмов личности.

Важными механизмами самозащиты являются также

 фиксация (задержка на одной стороне развития);

 регрессия (возврат при угрозе стресса на более раннюю стадию развития);

 перенос бессознательных переживаний в физическую сферу (например, в головную боль);

 провокационное поведение (вести себя таким образом, чтобы человек был вынужден обнаружить чувства, на которые неспособен сам провоцирующий, например, высказать гнев или любовь).

. Приемы психологического консультирования при использовании в работе различных теорий личности

.1 Приемы психодинамической теории

В процессе интервью психолог, работающий на основе психодинамической теории, использует следующие приемы

1. Анализ символов повседневности, например, направленная ассоциация клиента на заданное слово.

2. «Фрейдовская ошибка» - это ошибки, описки, обмолвки клиента, которые рассказывают подсознательные чувства клиента. Свободное ассоциирование является лучшим способом понять смысл этих ошибок.

. Анализ сновидений через поток свободных ассоциаций по поводу содержания сна.

. Анализ сопротивления как проявление более широкого механизма вытеснения.

. Анализ содержания переноса клиента. Перенос относится к чувствам клиента и по отношению к психологу. Обратный перенос - это содержание чувств психолога по отношению к клиенту. Психолог обязан идентифицировать, понять и проработать свои чувства к клиенту

. Осознание своих чувств по отношению к клиенту и умение обращаться со своими чувствами - составная часть работы практического психолога любого направления

Итак, свободное ассоциирование - основа всех техник, применяемых психологами, использующими психодинамическую теорию.

Работа в русле психодинамических теорий требует от психолога интеллектуальной дисциплины, виртуозного владения техниками, что достигается путем длительного систематического обучения, при бессистемном использовании психоаналитических методик и приемов интерпретации результатов порождает «дикий» психоанализ, который не приносит клиенту облегчения.

.2 Бихевиоральное направление в психологическом консультировании

Исходная методологическая позиция психологов этого направления состоит в том, чтобы дать клиенту контроль над своими действиями, вызвать конкретные перемены в его поведении

Исторически это направление идет от работ Д. Уотсона и Б. Скиндера. Это весьма оптимистическое направление, основанное на научном прагматизме его приверженцев. Психолог вместе с клиентом пытается вмешаться в жизненные условия клиента с целью их изменения. Это строится на следующих основных составляющих бихевиоральной психологии.

. Отношение психолога и клиента. Психолог-бихевиорист делится своими планами с клиентом, надеясь на активность клиента во взаимодействии с собой.

. Определение проблемы через операционализацию поведения. Психолог-бихевиорист основывается на ясных и четких данных о поведении и поступках клиентов Анализ предполагает ясное знание психологом того, что клиент делает и как он себя ведет.

Цель операционализации поведения - перевести неясные слова в объективные, наблюдаемые действия. Психолог-бихевиорист задает себе и решает вопрос «Могу ли я видеть, чувствовать, осязать понятия, которые употребляет мой клиент?»

. Понимание контекста проблемы через функциональный анализ. Функциональный анализ предполагает исследование событий, предшествующих поступку, сам поступок и его последствия, то есть результат. Так выясняются причинно-следственные связи в последовательности событий, определяющих внешнее поведение клиента.

. Установление социально важных целей для клиента. Установление социально важных целей для клиента обязательно предполагает участие клиента. Психолог выбирает и вырабатывает с клиентом для него цели, предполагающие конкретный план действий на будущее

Бихевиоральный анализ - это акцент на конкретных действиях и поступках человека. Психолог-бихевиорист делает упор на действия человека, а не на его размышления по поводу действий. Точно определив проблему, психолог готов предлагать клиенту ответы на решения.

Психолог-бихевиорист пользуется многими техниками. Среди них наиболее популярной является тренировка настойчивости Тренировка настойчивости позволяет большинству клиентов преодолеть беспомощность и неадекватность, а это наиболее часто встречающиеся у клиентов типы проблем.

При тренировке настойчивости в ходе интервью кроме открытых и закрытых вопросов психолог использует ролевые игры, в ходе которых с помощью директив задает направление интервью.

Вопросы, ролевые игры и перечисление альтернатив для принятия решения - это арсенал психолога-бихевиориста, способствующий изменению поведения клиента

Среди процедур изменения поведения психолог-бихевиорист использует кроме тренировки настойчивости, тренировку релаксации, целенаправленное уменьшение тревожности (фобии), основанное на обучении глубокой релаксации, построении иерархии страхов и увязывании объекта тревоги с иерархией страхов на фоне упражнений на релаксацию.

Моделирование поведения и поощрение за желаемое поведение - это тоже бихевиористские методы обучения клиентов новому поведению.

Психологи-бихевиористы широко используют дневниковые и иные записи клиентов, которые они ведут во время работы с психологом.

В бихевиоральном консультировании широко используются психологические стратегии, направленные на поддержание у клиента нужного поведения в повседневной жизни; это стратегии предотвращения рецидивов.

Рецидивы, срывы случаются у большинства клиентов. Задача психолога состоит в том, чтобы на обобщающей стадии интервью построить программу, которая помогла бы справиться с рецидивом.

Эта стратегия дает возможность клиенту контролировать себя в трудных ситуациях. Стратегии предотвращения рецидивов разделяются по следующим категориям предвидение трудных ситуаций, регулирование мыслей и чувств, выявление нужных дополнительных навыков, выстраивание благоприятных последовательностей.

Исследования показывают эффективность программ предотвращения рецидивов. Основные пункты программы предотвращения рецидивов выглядят следующим образом:

. Выбор подходящего поведения. Описание его в деталях, решение клиентом вопроса о том, насколько часто еще ему будет нужно это поведение и как он поймет, что произошел срыв.

. Стратегия предупреждения рецидивов: стратегия поведения состоит в том, что клиент фиксирует происшедший рецидив и описывает, в чем он состоит. Затем анализирует, в чем разница между обучением трудному поведению и его использованием в трудных ситуациях. Затем анализируется, кто из известных клиенту людей может помочь ему придерживаться желаемого поведения. Затем обсуждаются ситуации с высоким уровнем риска, люди, события, места, которые провоцируют срыв.

. Стратегия рационального мышления предлагает анализ эмоционального отклика клиента на временный срыв или рецидив, а также анализ того, что поможет ему мыслить более эффективно в трудных ситуациях или после срыва.

. С клиентом обсуждается практика, направленная на поддержку выработанных навыков. Обсуждается вопрос о том, какие дополнительные навыки ему нужны, чтобы удержаться в рамках выработанного поведения.

. При стратегии определения желаемых выводов психолог и клиент обсуждают будущие выгоды его нового поведения, способы вознаграждения им себя за выполненное действие.

. Стратегия предсказания последствий первого рецидива направлена на описание в деталях первого рецидива- людей, мест, времени, возможного эмоционального состояния.

Техника предотвращения рецидива важна не только для психологии бихевиоризма. Проблема рецидивов существует в работе психологов всех направлений, решение ее психологами-бихевиористами заслуживает огромного внимания всех практических психологов.

психологический консультирование глубинный бихевиоральный

3.3 Гуманистическое направление в психологическом консультировании

Оно ставит в центр своей методологии личность клиента, которая является контролирующим центром в принятии психологом решений, что отличает это направление от психодинамической теории, делающей акцент на том, как прошлое воздействует на настоящее, и от бихевиористской теории, использующей воздействие окружения на личность.

Гуманистическое, или экзистенционально-гуманистическое направление в психологии развивалось К. Роджерсом, Ф. Перлзом, В. Франклом.

Их основная методологическая позиция состоит в том, что предназначение человека - жить и действовать, определяя свою судьбу, сосредоточение контроля и решений находится внутри самого человека, а не в его окружении.

Основные понятия, в которых это направление психологии анализирует жизнь человека, это понятие человеческого существования, принятие решения или выбор и соответствующее ему действие, облегчающее тревожность; понятие интенциональности - благоприятной возможности, утверждающей, что человек, действуя в мире, должен ясно осознавать воздействие мира на него. Революция, которая в практической психологии связана с работами К. Роджерса, состоит в том, что он стал подчеркивать ответственность самого человека за свои действия и решения. В основе этого - вера в наличие у каждого человека изначального стремления к максимальной социальной самоактуализации. Психолог поддерживает у клиента состояние психического здоровья, давая человеку возможность соприкасаться со своим внутренним миром. Основное понятие, с которым работают психологи этого направления, - мироощущение конкретного клиента. Работа с миром клиента требует от психолога навыков внимания и выслушивания, качественной эмпатии. Психолог должен уметь работать с противоречием реального и идеального образа «Я» клиента, устанавливая с клиентом взаимоотношение. В этом процессе во время интервью психолог должен добиваться конгруэнтности с клиентом. Психолог для этого должен обладать аутентичностью во время интервью, относиться к клиенту заведомо положительно и безоценочно. В ходе интервью психолог пользуется открытыми и закрытыми вопросами, отражением чувств, пересказом, самораскрытием и другими приемами, позволяющими клиенту проявить свое мироощущение.

Используя в общении с клиентом методы взаимодействия, позволяющие клиенту снять тревожность и напряжение, психолог показывает клиенту, как надо общаться с людьми. Клиент, услышанный и понятый психологом, может измениться.

В гуманистическом направлении психологии особое место занимает гештальттерапия (Ф. Перлз), отличающаяся разнообразием воздействующих на клиента приемов и микротехник. Перечислим некоторые из техник гештальттерапии: восприятие «здесь и теперь», директивность; речевые изменения; метод пустого кресла: беседа с частью своего «Я»; диалог «верхней собаки» - авторитарной, директивной, и «нижней собаки» - пассивной, с чувством вины, ищущей прощения; фиксированное ощущение; работа со снами.

Заключение

Задача клиента и психолога состоит в том, чтобы как можно полнее понять мир клиента и поддержать его во время принятия ответственного решения.

Гуманистическое направление практической психологии постоянно ориентируется на индивидуальный рост клиента.

Благодаря работам В. Франкла, в гуманистической психологии используются техники перемены отношения; парадоксальные намерения; переключение; метод убеждений (призыва). Осуществление этих техник требует от психолога красноречия, точности словесных формулировок, ориентации на мироощущение клиента.

Практический психолог, работающий с клиентом, вносит в интервью с ним собственное мировоззрение. Если психолог склонен навязывать свою точку зрения клиенту, то это может привести к неспособности слышать клиента, что разрушит ситуацию взаимодействия. Психолог, чтобы работать эффективно, не должен начинать работу с предвзятыми идеями о том, как должен быть устроен мир его клиента. Практическая работа психолога - это работа с конкретной индивидуальностью человека. В том числе и с собственной индивидуальностью - составной частью его профессиональной позиции.

Психологу необходимо постоянно изучать свои личностные и профессиональные возможности, чтобы избежать ригидности или излишней свободы в развитии личных понятий.

Психолог и клиент - два разных человека - встречаются во время интервью. Независимо от его успешности оба участника интервью в результате взаимодействия изменяются.

Список литературы

1. Алешина Ю.Е. Специфика психологического консультирования/Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы, №1, 1994.

. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология человека. М., 1995.

. Абрамова Г.С. Практическая психология. - Екатеринбург: Деловая книга, 1998. - с. 368.

. Кочюнас Р. Психологическое консультирование. - М.: Академический проспект, 1999. - с. 24.

. Бондаренко А.Ф. Психологичская помощь: теория и практика. - М.: Изд-во Ин-та Психотерапии, 2000.

. Бодалев А.А., Столин В.В. Общая психодиагностика. Спб., Речь, 2000.

. Бондаренко А.Ф. Психологичская помощь: теория и практика. - М.: Изд-во Ин-та Психотерапии, 2000.

. Дружинин В.Н. Психология общих способностей. Спб., Питер, 2000.

. Р. Мей. Искусство психологического консультирования. 2000.

. Введение в психологическое консультирование. М., Смысл, 2000.

. Шмелев А.Г. Психодиагностика личностных черт. Спб, Речь, 2001.

. Глэддинг С. Психологическое консультирование. - СПб.: Питер, 2002. - с. 736.