

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ «БЕЛОРУССКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор

\_\_\_\_\_ В.В. Садовский

« » \_\_\_\_\_ 2012 г.

Регистрационный № \_\_\_\_\_

**ПРОГРАММА ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАЦИОННОЙ  
ПРАКТИКИ**

для студентов 4 курса

специальности 1-23 01 04 «Психология»

специализации 1-23 01 04 10 «Психология предпринимательской  
деятельности»

**2012**

Составитель: кандидат психологических наук, доцент Макеева Е.С.

Рассмотрена и рекомендована к утверждению  
кафедрой педагогики и психологии  
(протокол № 1 от 29.08.2012 г.)

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Г.В. Бороздина

Одобрена и рекомендована к утверждению:  
Советом Института социально-гуманитарного образования» (протокол  
№ 1 от 29 августа 2012 г.)

Председатель \_\_\_\_\_ Я.С. Яскевич

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель производственной практики  
\_\_\_\_\_ П.Г. Буторин

## Содержание программы

1. Пояснительная записка .....4-5
2. Содержание практики .....6-11
3. Информационно-методическая часть .....12-15
4. Приложение .....16-29

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Цели и задачи практики.**

Экспертно-консультативная практика по профилю специальности ставит своей целью закрепление и углубление теоретических знаний, полученных студентами по общепрофессиональным и специальным дисциплинам, а также формирование умений и навыков необходимых для работы в качестве практического психолога: планирования, организации и проведения исследовательской, диагностической, коррекционной и консультативной работы в учреждениях и организациях различного профиля – клиниках, психологических консультациях, службах экстренной психологической помощи, детских домах, производственных предприятиях, рекламных агентствах, средствах массовой информации и пр.

Все вышеуказанное обусловило постановку следующих **задач практики:**

- ✓ ознакомление с особенностями структуры и деятельности предприятия/учреждения, на базе которого проводится практика, а также с профессиональными обязанностями, видами и формами деятельности психолога данной организации;
- ✓ организация и проведение психодиагностического исследования в зависимости от запросов учреждения;
- ✓ анализ и интерпретация полученных данных, а также составление психологических заключений;
- ✓ построение программы и проведение психокоррекционных мероприятий;
- ✓ развитие навыков консультативной работы;
- ✓ формирование профессиональной позиции психолога, мировоззрения, стиля поведения, активное освоение профессиональной этики.

### **1.2. Организация проведения практики.**

Экспертно-консультативная практика проводится на 4-м курсе в 8-м семестре. Продолжительность данного этапа практики составляет четыре недели с отрывом от учебного процесса. Производственная практика проводится в индивидуальном порядке. Каждому студенту на период практики выдаётся индивидуальное задание, которое разрабатывается руководителем практики от кафедры.

До начала практики студент обязан полностью выполнить учебный план за соответствующий семестр, согласовать с

руководителем практики все организационные вопросы. Студент должен явиться на место прохождения практики в срок, установленный учебным планом. Опоздание на практику без уважительных причин является нарушением учебной дисциплины. Уважительные причины опоздания должны быть подтверждены соответствующим документом.

Кафедра организует проведение собраний студентов по вопросам практики с участием руководителей практики.

В первый день практики студент проходит инструктаж по технике безопасности и охране труда, знакомится с планом-графиком прохождения этапов практики. Затем студент приступает к углубленному изучению вопросов в соответствии с настоящей программой практики.

Студенты, не выполняющие план-график прохождения практики, нарушающие трудовую дисциплину, по представлению руководителей практики вызываются на заседание кафедры, где принимается соответствующее решение.

В соответствии с содержанием практики каждый студент должен выполнить социально-психологический заказ организации, провести 2 индивидуальные консультации с персоналом, разработать и реализовать коррекционно-развивающую программу по предложенной теме. Последние 2-3 дня студент оформляет документацию. В течение практики каждый студент-практикант ежедневно ведет дневник, в котором отражается вся выполненная им работа. Содержание и качество оформления отчетной документации учитывается при выведении итоговой оценки за практику.

Учебно-методическое руководство практикой осуществляют преподаватели – руководители практики, которые проводят консультации, контролируют работу студентов и выполнение ими программы практики, проверяют правильность ведения дневника практики, оказывают помощь в выполнении индивидуальных заданий. По результатам прохождения практики проводится дифференцированный зачет.

## 2. Содержание практики

### 2.1. Направления деятельности студентов.

Основное содержание практики в учреждениях связано с осуществлением разных форм и методов психологической работы:

- ✓ планирование психологической работы на неделю.
- ✓ диагностическая работа – проведение комплексной психологической диагностики и анализ материалов;
- ✓ составление психологических заключений;
- ✓ апробация методов коррекционной и (или) развивающей работы;
- ✓ консультативная работа с педагогами или другими сотрудниками на основе полученных в ходе диагностики результатов;

**1. Практика в учреждениях начинается со знакомства с его структурой и дальнейшего анализа системы психологической работы по ряду направлений:**

- ✓ организационная форма и содержание деятельности учреждения;
- ✓ кабинет психолога (оборудование, рабочие зоны и особенности их использования, соответствие предъявляемым требованиям);
- ✓ документация и инструментарий психолога учреждения (знакомство и освоение схемы психологического заключения на обследуемого в учреждении данного типа), соответствие предъявляемым требованиям;
- ✓ особенности планирования и осуществления психологической работы в учреждении с составлением собственного индивидуального плана работы на неделю;
- ✓ цели, задачи, основные методы и формы работы психолога учреждения данного типа, особенности их непосредственного осуществления в практической деятельности (диагностическая работа, коррекционная и развивающая работа, методы психологической профилактики, консилиумы, консультативная работа).

**Индивидуальный план работы психолога на неделю должен включать следующие графы:**

№ пп	Название работы	Условия проведения	Ответственный	Срок проведения	Предполагаемый результат
1	2	3	4	5	6

Пункт 2 может содержать как название разового мероприятия (собрание, консультация, беседа, психокоррекция, психодиагностика и т.д.), так и название программы деятельности по определенному направлению (проведение диагностического обследования, развивающей работы или коррекции). Во втором случае должны быть подпункты пункта 2, каждый из которых имеет свой срок и результат.

Пункт 6 должен быть изложен в форме конкретных результатов, допускающих контроль за исполнением.

В пункте 4, если ответственность за исполнение распределяется между несколькими исполнителями. Должно быть указано содержание ответственности (напр., оформление помещения, подбор участников, проведение тренинга и т.д.)

Всю эту информацию студент-практикант должен включить в описательную часть своего отчета по практике.

## **2. Проведение научно-практического диагностического исследования группы людей в соответствии с заказом учреждения.**

Во время практики каждым студентом осуществляется психодиагностическое исследование группы людей. С этой целью студент принимает запрос учреждения, т.е. в беседе с работающим в данном заведении психологом, с администрацией, с сотрудниками учреждения определяет цели и задачи группового психодиагностического исследования, исходя из актуальной необходимости данного учреждения; определяет психологическую проблему, отбирает адекватные методы диагностического обследования, проводит сбор анамнестических данных и диагностический опрос предоставляет результаты анамнеза и оформляет протоколы.

В качестве задач диагностического исследования могут выступать следующие:

- 1) исследование профессиональных мотивов сотрудников;
- 2) отслеживание развития познавательных способностей работников при введении инноваций;
- 3) изучение отношений между сотрудниками в группе или их отношений с руководителем, если в этой группе участились межличностные конфликты;
- 4) изучение психологических особенностей людей, обращающихся за помощью в психологическую службу организации для определения путей дальнейшей социально-психологической реабилитации;
- 5) изучение психологических особенностей и состояния сотрудников учреждения для определения основных направлений психологической

работы с ними (условия профессионального роста, помощи в самореализации) и т.д.

Практикант составляет программу диагностического исследования, формулируя в ней цель исследования и определяя конкретные задачи такого исследования. В программе также предлагаются методы исследования (тесты, проективные методики, анкеты, другие методы), основанные на его целях и задачах и адекватные особенностям (индивидуальным и групповым) обследуемых. Важно показать обоснования при выборе тех или иных методик. Группа должна составлять не менее 5-10 человек. Должно быть использовано не менее 2-3 методик.

Далее практикант проводит данное исследование; полученные результаты представляет в сводной таблице, имеющей примерно такую структуру:

**«Название таблицы»**

	Фамилия, имя обследуемого	Результаты тестов и других методик			
		1-й показатель	2-й показатель	3-й	4-й

Вместо слов «1-й показатель», «2-й показатель» и т.д. лучше внести их название, например, «уровень тревожности», «показатель вербального интеллекта», «показатель невербального интеллекта» и т.д.

После этого проводится анализ полученных данных: выявляются общие тенденции; определяются группы испытуемых со сходными характеристиками и т.д. Возможен перевод каких-либо показателей в графики или гистограммы для более наглядного представления полученных данных.

По результатам обработки и интерпретации данных обследования формулируется психологический диагноз, прогноз развития группы, и составляется психологическое заключение, в котором указываются основные направления дальнейшей психологической работы (коррекционной, реабилитационной, развивающей, профилактической) с данной группой людей.

Психологическое заключение подписывается и оценивается групповым руководителем.

**3. Разработка и внедрение коррекционно-развивающей программы по одной из следующих тем (или в зависимости от возможного запроса организации):**

- ✓ социально-психологический тренинг;



- ✓ тренинг сензитивности;
- ✓ тренинг групповой сплоченности;
- ✓ тренинг личностно-профессионального роста;
- ✓ конфликтологический тренинг;
- ✓ мотивационный тренинг;
- ✓ тренинг коррекции социального поведения;
- ✓ тренинг партнерского общения;
- ✓ тренинг коммуникативных навыков;
- ✓ тренинг креативности;
- ✓ тренинг ролевой идентификации и актуализации;
- ✓ тренинг по нормализации психоэмоционального состояния и т.д.

## **ПРОГРАММА**

### **Коррекционно-развивающих занятий**

#### **Тема:**

#### **1. Пояснительная записка:**

1.1. Актуальность, цель программы (в виде, позволяющем определить ее значимость для работы с данным контингентом).

1.2. Задачи (в виде, определяющем пути достижения цели участниками занятий).

1.3. Адресат (с кем будут проводиться занятия: социально-демографические и профессионально-квалификационные данные); а также количество участников.

1.4. Организация занятий (количество занятий и время проведения каждого из них).

1.5. Методы, используемые в ходе занятий (групповая дискуссия, анализ конкретных ситуаций, проективное рисование, психогимнастика, групповая динамика и др.).

1.6. Принципы-нормы общения в группе (избегание оценочных суждений, персонификации высказываний, активности и т.д.).

#### **2. Тематический план занятий по следующей схеме:**

Тема занятия	Цели и задачи	Наименование форм работы, упражнений (без подробных описаний)
1	2	3

2.1. Содержание (в виде, раскрывающем содержание разделов).

### **3. Самоотчет студента-практиканта, в котором необходимо:**

- ✓ проанализировать выполненную деятельность (ее плюсы и минусы, наиболее запомнившиеся моменты и т.д.);
- ✓ оценить уровень собственной готовности (знания, умения, навыки) к выполнению профессиональной деятельности;
- ✓ определить факторы (положительные и отрицательные), влияющие на Ваше творческое рабочее самочувствие в процессе реализации программы.

Программа должна быть подписана и оценена групповым руководителем.

### **4. Проведение индивидуальных психологических консультаций.**

Актуальной задачей является развитие навыков консультативной работы:

- ✓ устанавливать и поддерживать консультативный контакт;
- ✓ выявлять запрос клиента, переводить неконструктивные запросы в конструктивные;
- ✓ осознанно выделять предмет работы (проблему) и организовывать консультативную беседу, ориентируясь на этот предмет;
- ✓ рефлексировать процесс и результат консультативной беседы.

В ходе практики студент-практикант должен провести не менее двух индивидуальных консультаций с клиентами (одну из них подробно описать). Для этого необходимо:

- ✓ изучить обращения, поступающие к психологу учреждения в виде запросов на оказание консультативной помощи;
- ✓ понаблюдать несколько консультаций, проводимых психологом организации;
- ✓ самостоятельно включиться в процесс индивидуального или семейного консультирования, согласуя запросы, психологическую модель помощи и собственные возможности;
- ✓ проанализировать полученный опыт самостоятельной работы.

Помимо самостоятельного анализа собственной деятельности, очень полезно обсудить свою работу с более опытным специалистом, которому Вы доверяете. Помните, что грамотно осуществляемый рефлексивный анализ консультативной деятельности – важнейшее средство ее совершенствования.

### **1. Результаты оформить в виде консультативного заключения.**

Подробно описать консультативную сессию и проанализировать ее по следующей схеме:

#### **1.1. Запрос клиента.**

1.2. Проблема (предмет работы).

1.3. Теория психологического консультирования (психоанализ, поведенческий подход, гештальт-подход, рационально-эмотивный подход и др.)

1.4. Психологический анамнез (**Приложение**).

1.5. Этапы работы (задачи, которые решались на каждом этапе, динамика анализа проблемы).

1.6. Используемые техники и приемы (поддержка клиента, концентрация на проблеме, конфронтация с клиентом и т.д.).

1.7. Характер и динамика взаимоотношений с клиентом.

1.8. Основной результат. Необходима ли дальнейшая работа с клиентом и каковы ее задачи (обосновать).

**2. Самоотчет студента-практиканта, в котором необходимо отразить:**

✓ трудности (что было трудно);  
✓ чем Вы довольны в проделанной работе и что хотели бы в ней изменить;

✓ факторы (положительные и отрицательные), влияющие на Ваше творческое рабочее самочувствие в процессе консультирования.

Консультативное заключение должно быть подписано и оценено групповым руководителем.

### **3. Информационно-методическая часть**

#### **3.1. Отчетная документация**

По окончании практики студенты представляют руководителю практики следующую документацию:

1. Дневник практиканта с ежедневными записями о проделанной работе.
2. Индивидуальный план работы студента-практиканта в качестве психолога организации на неделю.
3. Результаты выполнения социально-психологического заказа организации (протоколы обследования с приложением первичных эмпирических материалов, анамнестических данных), психологическое заключение о группе.
4. Коррекционно-развивающая программа по предложенным темам.
5. Консультативное заключение.
6. Индивидуальный отчет о результатах практики.

#### **3.2. Требования к отчёту по практике.**

По окончании практики студент составляет письменный отчёт. Отчёт должен содержать сведения о конкретно выполненной студентом работе в период практики и весь материал, отражающий содержание разделов программы практики, календарного плана и индивидуального задания. Для оформления отчёта студенту предоставляются в конце практики 2-3 дня.

Содержание письменного отчета о прохождении практики формируется из вопросов, предлагаемых к изучению, и должно включать:

- на титульном листе – наименование практики, место ее прохождения, фамилия, имя, отчество студента с указанием курса, специальности и срока практики, а также фамилии, инициалов и должности руководителя практики;
- оглавление, содержание с перечнем всех глав, разделов, подразделов с указанием страниц;
- описательную, графическую части;
- сплошную нумерацию листов текста, включая титульный лист;
- приложения к отчету.

#### **Описательная часть отчета по практике:**

1. Выполнение плана. Какие были отклонения, что сделано вне плана.
2. Описание структуры предприятия/учреждения, на базе которого осуществлялось прохождение практики, а также профессиональных

обязанностей и видов деятельности психолога организации. Недельный план работы психолога в организации.

3. Результаты выполнения социально-психологического заказа организации: перечень и название использованных диагностических процедур, анализ и интерпретация данных, психологическое заключение.

4. Количество проведенных диагностических обследований, консультаций, коррекционно-развивающих занятий.

5. Оценка личных умений и навыков, приобретенных в результате практики.

6. Замечания и предложения по практике.

К отчету прилагаются рисунки, таблицы, бланки, формы и копии документов, которые изучались студентом в период прохождения практики.

### **3.3. Подведение итогов практики.**

По окончании практики студент обязан предоставить на кафедру письменный отчет, дневник практики и характеристику – отзыв о своей работе от руководителя практики.

Защита отчета о прохождении практики каждым студентом производится на кафедре после получения положительного отзыва по отчету.

Приём дифференцированного зачёта по производственной практике производится на основе результатов проверки отчёта студента руководителем практики от кафедры, в течение первых двух недель, следующих за практикой.

### **3.4. Критерии оценок за выполнение заданий:**

«Отлично» – представлен развернутый дневник практики, неформально отражающий деятельность практиканта и ее рефлексивный анализ. Представлены результаты психодиагностического исследования по заказу учреждения с анализом и интерпретацией данных, составлением психологического заключения, коррекционно-развивающая программа, подробная запись и полный анализ (по предложенной схеме) проведенной консультативной сессии, обозначены и обоснованы задачи дальнейшей работы с клиентом.

«Хорошо» – дневник практики, представленные результаты психодиагностического исследования, коррекционно-развивающая программа и запись консультативной сессии, анализ сессии и опыта, полученного во время практики, сделаны недостаточно полно; задачи дальнейшей работы с клиентом не в полной мере обоснованы.

«Удовлетворительно» – дневник практики, представленные результаты психодиагностического исследования, коррекционно-развивающая программа и запись консультативной сессии, анализ сессии и опыта, полученного во время практики, сделаны фрагментарно; задачи дальнейшей работы с клиентом носят необоснованный характер. В проведении консультативной сессии есть явные ошибки, но студент их не замечает.

«Неудовлетворительно» – представленные материалы носят формальный характер («отписки»), создается впечатление, что студент данную работу не проводил.

### **3.5. Обязанности кафедрального и группового руководителей, студента-практиканта**

#### **Кафедральный руководитель практики**

1. Утверждает на кафедре содержание и список базовых учреждений для прохождения практики.
2. Определяет допуск студентов к психологической практике, распределяет их по базам.
3. Проводит установочную и итоговую конференции по практике.
5. Доводит до каждого группового руководителя информацию о задачах и содержании практики, о правах и обязанностях группового руководителя.
6. По мере необходимости оказывает научно-методическую помощь и групповым руководителям, и студентам-практикантам.
7. Проверяет отчетную документацию, выставляет окончательную оценку по практике, оформляет результаты в зачетных книжках.
8. Готовит предложения по поощрению лучших групповых руководителей и студентов-практикантов.
9. Составляет отчет о психологической практике, обобщает опыт, вносит предложения по усовершенствованию практики на заседание кафедры.

#### **Групповой руководитель практики**

1. Осуществляет непосредственное руководство работой всей группы студентов, пришедших на практику в учреждение.
2. Знакомит студентов со всеми службами, с особенностями психологической работы в данном учреждении.
3. Определяет конкретные задачи и виды деятельности для каждого студента согласно общей программе практики.

4. Посещает зачетные мероприятия студентов и оценивает их по пятибалльной шкале.

5. Оказывает научно-методическую помощь студентам по всем видам работ.

6. Осуществляет контроль качества деятельности студента. Составляет краткую характеристику на студента, выставляет оценку за участие студента в разрешении проблем учреждения.

7. Проверяет и подписывает отчетную документацию студентов.

8. Может отстранить студента от психологической практики за пропуски, за нарушение режима работы учреждения, за профессиональную некомпетентность.

9. Вносит на кафедру предложения по совершенствованию содержания практики.

### **Студент-практикант**

1. Определяет совместно с кафедральным руководителем базу прохождения практики адекватно своим профессиональным интересам и склонностям (с учетом имеющихся у этих учреждений возможностей).

2. Получает четкое представление о задачах, содержании и отчетной документации практики.

3. Участвует в установочной и итоговой конференциях.

4. Выполняет все виды работ, предусмотренных содержанием практики.

5. Активно участвует в работе педагогического коллектива учреждения, подчиняется правилам внутреннего распорядка учреждения, распоряжениям его администрации и руководителя практики.

6. Получает по мере необходимости индивидуальную консультацию у группового, кафедрального руководителей практики или любого преподавателя кафедры.

**Приложение 1****Протокол психодиагностического обследования**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_  
Возраст \_\_\_\_\_  
Группа \_\_\_\_\_  
Дата. \_\_\_\_\_  
Цель \_\_\_\_\_  
Методика диагностики \_\_\_\_\_  
Материалы. \_\_\_\_\_  
Обработка результатов \_\_\_\_\_  
Психологический диагноз \_\_\_\_\_  
Психологический прогноз \_\_\_\_\_  
Методические рекомендации \_\_\_\_\_



## Приложение 2

### Психологическая характеристика группы (психологический портрет)

1. Характеристика познавательных процессов:
  - восприятие \_\_\_\_\_
  - внимание: концентрация \_\_\_\_\_
  - длительность \_\_\_\_\_ объем \_\_\_\_\_
  - переключаемость \_\_\_\_\_ распределение \_\_\_\_\_
  - память: \_\_\_\_\_
  - мышление \_\_\_\_\_
2. Познавательный интерес, познавательная активность: \_\_\_\_\_
3. Мотивация учебной деятельности: \_\_\_\_\_
4. Характеристика речевой деятельности: \_\_\_\_\_
  - словарный запас \_\_\_\_\_
  - произношение \_\_\_\_\_
  - грамматический и лексический строй устной речи \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - письменная речь (характер ошибок) \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
5. Характеристика свойств нервной системы:
  - экстраверсия-интроверсия \_\_\_\_\_
  - нейротизм \_\_\_\_\_
  - тип темперамента \_\_\_\_\_
6. Характеристика свойств личности:
  - самооценка \_\_\_\_\_
  - агрессивность \_\_\_\_\_
  - тревожность \_\_\_\_\_
  - другие \_\_\_\_\_
7. Характеристика эмоционально-волевой сферы:
  - саморегуляция \_\_\_\_\_
  - эмоциональные реакции \_\_\_\_\_
8. Характеристика межличностных отношений, положение в коллективе: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
9. Характеристика внутрисемейных отношений: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Выводы психолога:**

---

---

**Методические рекомендации:**

---

---

Дата обследования \_\_\_\_\_

Психолог \_\_\_\_\_

\*\*Графы могут быть заполнены выборочно

\*\* выбор методик обследования осуществляет психолог

### Приложение 3

#### Структура коррекционно-развивающего занятия

1. Цель.
2. Материалы и оборудование.
3. Ритуал приветствия.
4. Упражнение №1:
  - ✓ цель;
  - ✓ инструкция;
  - ✓ обсуждение.
- ...
5. Ритуал прощания.

## Приложение 4

### Советы начинающему консультанту\*

#### *Как преодолеть тревогу и напряжение*

Большинство начинающих консультантов встречают своих клиентов с амбивалентными чувствами. Их источник – вопросы, которые встают перед консультантом, и отсутствие определенных ответов:

- Что я скажу клиенту?
- Как следует разговаривать с клиентом?
- Способен ли я помочь?
- Способен ли я понять, о чем говорит клиент?
- Что случится, если я ошибусь?
- Что клиент думает обо мне?
- Заметит ли клиент мою неопытность и как прореагирует на нее?
- Придет ли он в следующий раз?

Все приведенные вопросы вызывают тревогу и напряжение. Вообще озадаченность совершенно естественна, поскольку консультант действительно сталкивается с самыми разными людьми – различных профессий и социальных слоев, разного возраста, наконец, очень несхожими по характеру. Одни клиенты старше, чем консультант, и имеют более богатый жизненный опыт, другие – более образованны, и это может вызвать у консультанта неуверенность в своих силах.

В большинстве случаев возникающую в подобных ситуациях тревогу следует воспринимать как естественную. Некоторый уровень тревоги указывает на осознание профессиональной ответственности, а также понимание непредсказуемости процесса консультирования. Смелость консультанта в том и состоит, чтобы он не отбрасывал, не вытеснял возникающую тревогу, а вобрал ее в себя, обозначил и принял. Неуверенность в себе в таком серьезном, сложном и ответственном занятии, как психологическое консультирование, вполне нормальна – не сомневаются лишь надменные глупцы, но этим они и опасны. Тревога из-за вышеупомянутых вопросов уменьшится, если консультант перестанет заранее оценивать и причислять себя – а тем самым и клиента – к некоей категории. Истинные ответы на вопросы предоставляет искренняя заинтересованность в каждом клиенте как неповторимом человеке.

#### *Об искусстве быть самим собой и откровенности*

---

\* Из книги: Кочюнас, Р. Основы психологического консультирования. М.: Академический проект, 1999.

Для начинающего консультанта особенно характерно решение дилеммы «личность или роль», и он компенсирует чувства незащитности, неуверенности в себе, переживание неопределенности в процессе консультирования ориентацией исключительно на профессиональные знания.

Подобные последствия имеют и свойственные начинающему консультанту нереалистические притязания:

- я всегда должен помочь;
- я должен любить всех своих клиентов и радоваться им;
- я должен все понимать и проявлять максимум эмпатии;
- я обязан в любой момент понимать, что происходит между мной и клиентом;
- я могу полностью принимать другого человека, только отказавшись от себя;
- я должен ответить на любые вопросы клиента и т.п.

Если консультант стремится реализовать такие требования к себе, он неизбежно станет жертвой профессиональной роли и полностью растворится в профессиональной деятельности.

Когда консультант добивается полной защиты процесса консультирования от проявлений своей личности, не делится с клиентом своими чувствами и взглядами, консультирование теряет интимность, и человеческий контакт подменяется механическим использованием профессиональных навыков – консультант старается казаться «жертвующим собой» и непогрешимым «инженером человеческих душ». Консультант требует от клиента откровенности, но своей псевдопрофессиональностью моделирует замкнутость. Трудно требовать от других качества, которого избегаешь сам. Так утрачивается искренность контакта.

Тем не менее, когда консультант совершенно забывает, что все же существуют определенные требования, предъявляемые к профессиональной роли, чувствует себя просто участником консультирования, совершенно исчезает граница между помогающим и просящим помощи.

### ***Стремитесь к совершенству, но учитывайте свою ограниченность***

Желание в совершенстве исполнять роль консультанта препятствует непринужденности и спонтанности, которые делают консультативный контакт естественным. Вместо жажды совершенства следует стремиться к мастерству. Стать мастером в своей профессии гораздо достойнее, чем стремиться к иллюзорному совершенству. И цель консультанта – не стать специалистом по разрешению всех проблем, а помочь конкретному клиенту принять на себя ответственность за собственные проблемы. Не следует

забывать, что какой бы ни была проблема – неудачи в школе, алкоголизм или семейный конфликт, – понять ее можно только при анализе переживаний человека. Обязанность консультанта – понять клиента, а не найти ответы на вопросы, которые ставит перед клиентом жизнь.

Таким образом, консультант – это не властелин всех возможных ответов и решений, а только человек, желающий и способный понять обращающегося к нему. Не надо забывать, что стремление помочь другому любой ценой, несмотря на заманчивость, по своей мотивации скорее подозрительно. Такая гипермотивация мешает правильно воспринимать действительность и обуславливает то, что клиенты становятся для консультанта средством удовлетворения самолюбия и достижения успеха, а не людьми, угнетенными проблемами, ищущими понимания и помощи.

***Будьте добросовестны по отношению к клиентам и к себе***

Нередко консультант боится утратить уважение клиента, если скажет, что не способен помочь. Однако иногда признание своей ограниченности увеличивает уважение со стороны клиента. Быть добросовестным – значит иметь мужество признаться в незнании, когда действительно не знаешь. В таких случаях всегда существует возможность направить клиента к более опытному коллеге.

***Не надейтесь на скорые результаты***

В консультировании не следует ожидать быстрых результатов. Чаще всего невозможно разрешить проблемы клиента за 1-2 встречи (хотя бывают исключения). Большинство начинающих консультантов переживает из-за отсутствия скороспелых плодов своей работы. Тем не менее, консультанту необходимо умение ждать в условиях неопределенности, в том числе связанной с особенностями прогресса клиента. Очень редко динамику разрешения проблем можно сравнить с постепенно поднимающейся кверху прямой. Процесс улучшения скорее сравним с ломаной линией. Перед достижением стабильных, соответствующих ожиданиям клиента результатов его состояние, как правило, неоднократно ухудшается. Действительно, самоизменение – это трудный и болезненный процесс. Клиент должен принять на себя ответственность за разрешение своих проблем и быть готов к искупительным страданиям. Консультант обязан объяснить клиенту, что без этого невозможно достижение значительных результатов.

Говоря о результатах консультирования, важно отметить, что подлинные результаты могут стать видны намного позже окончания консультирования, поскольку консультирование подразумевает не только ощутимый непосредственный эффект (он желателен), но и определенную

«инвестицию» в будущее, в котором клиент сможет успешно реализовать свои изменившиеся установки.

***Не «растворяйтесь» в проблемах клиентов***

Большинство начинающих консультантов допускают ошибку, излишне заботясь о клиентах. Непомерная заботливость, как и гиперопека в детстве, обычно дают противоположный желаемому результат. В консультировании специалист подвергается опасности «заболеть болезнью» клиента. Один из основных навыков консультанта – это умение максимально посвящать себя клиенту во время приема и сразу же «отключаться» после его ухода, чтобы клиент самостоятельно планировал свою жизнь между встречами. Преувеличенное стремление создать для клиента сценарий счастливой жизни (с помощью консультирования организовать «Happy end») заставляет вспомнить латинскую поговорку: «Благими намерениями вымощена дорога в ад». Не все действия консультанта, направленные якобы на благо клиента, в действительности оказывают пользу. Очень часто «увязание» в жизни клиента (иногда объяснимое сочувствием и жалостью), попытки помочь ему, не считаясь со средствами, снимают с клиента ответственность, а консультанта превращают в безответственного опекуна. Когда консультант чувствует себя слишком ответственным за жизнь клиентов с профессиональной, да и с чисто человеческой точки зрения, эта «ответственность» превращается в самую настоящую безответственность. Поэтому в подобных случаях консультанту следует самому или с помощью коллег уточнить истоки своей «благотворительности», потому что его обязанность не жалеть и опекать, а помочь клиенту найти и использовать собственные ресурсы.

***Старайтесь не давать советы и избегайте поспешных решений***

Консультанту очень легко попасть в западню раздачи советов, потому что чаще всего страдающий клиент обращается к нему, буквально требуя советов. Клиента не удовлетворяет обсуждение возможных альтернатив решения проблем – он хочет, чтобы мудрый консультант сам разрешил его проблемы.

Не следует забывать слова С. Jung: «Хороший совет – это сомнительное лекарство, но не особенно опасное из-за малой эффективности». Личность нельзя изменить советами. Дать хороший совет – одна из самых трудных задач. Еще труднее получившему совет человеку реализовать его, поскольку жизненный опыт советуемого довольно сильно отличается от его личного опыта. Выдающийся психотерапевт М. Balint указывает: «Никогда не давайте советы пациенту, пока не поймете, в чем заключается реальная проблема». Часто при выяснении подлинной

проблемы клиент способен самостоятельно разрешить ее. Совет всегда бывает поверхностным, похожим на одностороннее движение, в то время как консультирование – обоюдное дело равноправных личностей.

Когда клиент настойчиво спрашивает, как ему вести себя, правомерны встречные вопросы: «Что Вы сами об этом думаете?», «Какие видите возможности для разрешения проблемы?», «Если я сейчас предложу ответ, что Вы будете делать со своими проблемами в будущем?», «Вы хотите, чтобы я принял на себя ответственность за Вас?». Когда консультант поощряет ответственное поведение клиента и помогает ему, клиент склонен самостоятельно решать свои проблемы. Собственные решения значительно проще реализовать на практике.

Известно, что не бывает правил без исключений. Консультант обязан давать прямые советы, когда клиент не способен сделать выбор и представляет повышенную опасность для себя и окружающих. В случае сильного беспокойства и дезорганизации поведения конкретные советы помогают взять ситуацию под контроль.

С предоставлением советов связана еще одна возможная ошибка начинающего консультанта – поспешное предложение решений клиенту. Консультанту следует иметь в виду, что проблема, которую представил клиент в начале беседы, может быть не самой важной и вообще не той, из-за которой он обратился. Рассуждения о псевдопроблемах только заслоняют подлинные проблемы. Пагубно само предложение каких-либо решений клиенту. Консультант проявит претенциозность, если будет думать, что знает решение любых проблем, с которыми сталкиваются клиенты. Предложение клиенту непосредственных решений нередко означает сведение сложностей его жизни к элементарным проблемам. С. Rogers утверждает, что, если консультант уже взялся за внимательное выслушивание клиента, он должен уважать и сложности его жизни. Попытки решать проблемы вместо клиента свидетельствуют о неверии в него как человека, способного самостоятельно ответить на вопросы, поставленные жизнью.

### ***Не морализируйте и не поучайте***

Когда консультант морализирует, он оценивает поведение клиента, его воззрения и дает указания, что клиент обязан делать и какие чувства испытывать. Такая очевидная попытка изменить клиента, заставляя его принять ценности консультанта, вызывает у клиента чувство вины и не имеет ничего общего с целями психологического консультирования. Заявления типа: «Вы не имеете права ненавидеть свою мать», «Вы не должны так вести себя со своими детьми», «Аборт – это человекоубийство»



– могут быть частью системы ценностей некоего человека, однако из уст консультанта они звучат как идеологические лозунги и демонстрируют не попытку понимания, а явное осуждение.

### ***Завершение консультирования***

Прекращение консультативного контакта чаще всего происходит естественно, когда клиент начинает ясно осознавать свои проблемы и свободу выбора решений или когда проблемы исчерпываются в ходе консультирования. Вопрос о прекращении консультативных встреч клиент и консультант решают вместе. Последняя встреча должна быть посвящена подведению итогов и установлению важнейших результатов терапии. Лучше, чтобы первым это сделал сам клиент. Только он способен сформулировать действительные результаты. Консультант должен помочь клиенту точнее и конкретнее обозначить изменения, которые произошли за период консультирования. Именно конкретность свидетельствует об осознанном принятии клиентом происшедших перемен.

## Приложение 5

### Пятишаговая модель принятия решений (психологическое консультирование)

1. Взаимопонимание/структурирование. «Привет!».
2. Сбор информации. Выделение проблемы, идентификация потенциальных возможностей клиента. «В чем проблема?»
3. Желаемый результат. К чему хочет прийти клиент? «Чего Вы хотите добиться?»
4. Выработка альтернативных решений. «Что еще мы можем сделать по этому поводу?»
5. Обобщение. Переход от обучения к действию. «Вы будете делать это?»

### Виды запросов клиента:

1. Просьба об эмоциональной и моральной поддержке («Я прав, не правда ли?», «Я — хороший человек, не правда ли?», «Мое решение правильно, не правда ли?»).
2. Просьба о содействии в анализе («Я не уверен, что правильно понимаю эту ситуацию, не поможете ли мне разобраться?»).
3. Просьба об информации («Что известно об этом?»).
4. Просьба об обучении навыкам («У меня это не получается, научите»).
5. Просьба о помощи в выработке позиции («Что делать, если он мне изменяет?», «Можно ли наказывать за это моего ребенка?»).
6. Просьба в оказании влияния на члена семьи или в изменении его поведения в его собственных интересах («Помогите ему избавиться от этих страхов», «Помогите ему научиться общаться с ребятами»).
7. Просьба об оказании влияния на члена семьи в интересах клиента («Сделайте его более послушным», «Помогите мне переломить его злую волю», «Заставьте его больше любить и уважать меня»).

## Приложение 6

### Схема сбора психологического анамнеза (психодинамический подход)

#### 1. Демографические данные

Имя, возраст, пол, этническая и расовая принадлежность, религиозная ориентация, состояние отношений, родители, уровень образования, работа, предшествующий опыт психотерапии, кто направил на терапию в этот раз, другие (кроме клиента) источники информации.

#### 2. Текущие проблемы и их состояние

Главные трудности и понимание пациентом их причин, история этих проблем, предпринимавшееся лечение, почему *именно* пришел на терапию.

#### 3. Личная история

Где родился, вырос, количество детей в семье и место пациента среди них, главные переезды. Родители и сиблинги: получить объективные данные (живы ли, причины и время смерти, если умерли; возраст, здоровье, профессия) и субъективные данные (личность, природа отношений с клиентом). Психологические проблемы в семье (диагностированная психопатология и другие условия, например, алкоголизм).

#### 4. Младенчество и детство

Хотели ли родители пациента рождения ребенка, условия в семье после рождения, что-то необычное в критические периоды развития, некоторые ранние проблемы (еда, туалет, речь, двигательная активность, никтурия, ночные кошмары, засыпание, грыз или нет ногти и т.д.), ранние воспоминания, семейные истории или шутки в адрес клиента.

#### 5. Латентный период

Проблемы сепарации, социальные проблемы, проблемы в учебе, в поведении, жестокость к животным, болезни, переезды или семейные стрессы в это время, сексуальный или физический абьюз.

#### 6. Адоlesцентный период

Возраст полового созревания, физические проблемы, связанные с созреванием, семейная подготовка к сексуальности, первый сексуальный опыт, мастурбационная фантазия, школьный опыт, успеваемость и социализация, самодеструктивные паттерны (нарушения питания, использование лекарств, сомнения о сексуальности, рискованные эксцессы, суицидальные импульсы, антисоциальные паттерны); болезни, потери, переезды или семейные стрессы в это время.

## **7. Взрослая жизнь**

История работы; отношений; адекватность текущих интимных отношений; отношение к детям; хобби, таланты, гордость или удовлетворение

## **8. Текущие представления (ментальный статус)**

Общее представление, состояние аффектов, настроение, качество речи, присутствие тестирования реальности, уровень интеллекта, адекватность памяти, оценка надежности информации. Исследование возможностей дальнейшего развития областей пред полагаемых проблем, например, при депрессии — возможность суицида.

Сноведения: Запоминаются ли они? Какие-то – повторяющиеся, некоторые – недавние.

Используемые вещества – описанные и другие – а также алкоголь.

### **В заключение**

Спросите пациента, нет ли другой важной информации, которой он обладает, и о которой его не спросили.

Спросите, было ли ему удобно и не хочет ли он что-либо сказать.

### **Выводы**

Главные текущие темы, области фиксации и конфликтов, основные защиты, бессознательные фантазии, желания и страхи; центральные идентификации, контридентификации; неоплаканые потери; связанность собственного «Я» и самооценка.

## Приложение 7

### **Схема сбора психологического анамнеза (поведенческий, рационально-эмотивный, гештальт-подход)**

- 1. Демографические данные:** пол, возраст, семейное положение, профессия, образование.
- 2. Актуальные проблемы и нарушения:**
  - ✓ Возникновение, развитие и продолжительность затруднений;
  - ✓ События в жизни, обусловленные возникновением, обострением и разрешением проблем;
  - ✓ Возраст, в котором возникли проблемы;
  - ✓ Изменение отношений личности (особенно к значимым людям), перемена интересов, ухудшение физического состояния (сон, аппетит), обусловленные возникновением проблем;
  - ✓ Непосредственная причина обращения клиента;
  - ✓ Предшествующие попытки разрешения проблем (самостоятельно или с помощью других специалистов) и результаты;
  - ✓ Употребление лекарств;
  - ✓ Семейный анамнез (особенно психические болезни, алкоголизм, наркомания, суициды).
- 3. Психосоциальный анамнез (значимые межличностные отношения):**
  - ✓ Раннее детство (обстоятельства и очередность рождаемости, основные воспитатели и отношения в семье);
  - ✓ Дошкольный период (рождение братьев и сестер, другие значимые события в семье, первые воспоминания);
  - ✓ Младший школьный возраст (успехи и неудачи в учебе, проблемы с учителями и ровесниками, отношения в семье);
  - ✓ Отрочество и юность (отношения с ровесниками, лицами другого пола, родителями, успехи и неудачи в школе, идеалы и устремления);
  - ✓ Взрослый возраст (социальные отношения, удовлетворенность работой, браком, отношениями в семье, половая жизнь, экономические условия жизни, утрата близких людей, возрастные изменения, употребление алкоголя, наркотиков, психологические и экзистенциальные кризисы, планы на будущее).