

## ПРЕДИСЛОВИЕ

В становлении идентичности психолога важно постоянное развитие. Вопросы эффективности психологического консультирования и роль личности самого специалиста — предмет активного диалога в нашей профессиональной среде. С 1 марта 2023 года вступил в силу приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14.09.2022 № 537н «Об утверждении профессионального стандарта „Психолог-консультант“». На фоне таких динамичных изменений растет востребованность изданий отечественных авторов, раскрывающих системные представления о квалификации в сфере психологической помощи. Учебное пособие «Основы консультативной психологии» можно рассматривать как ценный вклад автора в развитие профессиональных компетенций студентов и практикующих специалистов.

В книге корректно дифференцированы направления консультативной психологии: психотерапия, психологическое консультирование и психокоррекция. Определены их цели и задачи, представлены виды и формы. Изложены принципы консультативной психологии и базовые модели психологической помощи. Показано развитие представлений о специфике и возможных ограничениях процесса консультирования.

Основой для создания учебного пособия стала научно-исследовательская работа Елены Николаевны, сочетающаяся со значительным практическим опытом. В разделе «Профессиональные аспекты работы психолога-консультанта» предложены рекомендации саморазвития специалиста с акцентом на формирование авторского почерка в консультационной деятельности. Этапы психологического консультирования раскрываются на собственных примерах. Автор предлагает инструменты, позволяющие начинающему психологу выстраивать структуру сессий.

Значимым для практики психологического консультирования является раздел «Особенность работы с различными видами психотравм». Современную консультативную помощь сложно представить

без обращения к психотравматологии. Моей коллегой предпринята важная попытка описания алгоритма этой непростой работы с учетом границ профессиональной компетентности специалиста в освоении методик оказания помощи при травматическом стрессе.

Методический инструментарий представлен сочетанием классического варианта оформления рубрик с вопросами в конце параграфа, ключевыми словами и терминами и современного подхода, реализуемого в форме анализа практико-ориентированных кейсов. Таблицы и схемы, включенные автором в издание, позволяют наглядно воспринимать и систематизировать информацию.

Современное издание «Основы консультативной психологии» актуально для организации подготовки учащихся психологических направлений в высших учебных заведениях и развития мастерства консультирования практикующих специалистов. Данное учебное пособие может по праву стать настольной книгой психолога-консультанта.



*Заширинская О.В.,*  
доктор психологических наук, профессор,  
заведующий кафедрой психотравматологии  
Русской христианской гуманитарной академии им. Ф.М. Достоевского,  
научный руководитель ООО «ИКЦ „Психометрика“»

## АВТОРСКОЕ ПРЕДИСЛОВИЕ

Повышайте свою квалификацию, консультируйте бережно и с любовью, цените личность клиента и помните, что залог успешной профессиональной работы — это саморазвитие психолога.

*Е.Н. Киселева,  
кандидат психологических наук*

В этой книге вы найдете то, в чем так нуждается начинающий психолог, — представление об истории психологического консультирования, понятие о системной работе в консультировании, понимание того, куда и как психолог ведет клиента. Здесь мы обсуждаем острые вопросы, касающиеся эффективности психологического консультирования, личности и ролей консультанта. Помогаем определить основную причину, которая является первоисточником возникших психологических проблем у клиента. Здесь мы даем методологию консультирования, конкретные практики и рассматриваем все на клиентских примерах в соответствии с этапами психологического консультирования так, чтобы психолог мог не только «взять и работать», но и составить собственную программу консультирования исходя из запросов конкретного клиента. Учебник позволит освоить базовые понятия, методы и алгоритмы психологического консультирования.

Эта книга родилась благодаря курсу «ДНК психотравмы», который к настоящему времени прошли более 2500 человек. Представленный в данном учебном пособии материал является результатом научно-исследовательской работы — изучения направлений, методов, подходов консультативной психологии, а также результатом длительной практической работы в области психологического консультирования и дает начинающим специалистам возможность не только освоить теоретические концепции, приемы и техники и предусмотреть возможные ошибки, но и получить представление о системном подходе в работе психолога-консультанта, а также позволяет обозначить для себя доро-

гу профессионального саморазвития и сформировать авторский почерк в психологическом консультировании.

Мы надеемся, что знакомство с изложенными в данном учебном пособии аспектами психологического консультирования будет полезным для учебной и практической деятельности студентов, психологов-практиков, преподавателей, специалистов помогающих профессий и будет способствовать эффективному оказанию психологической помощи.

Хочу выразить искреннюю благодарность своим коллегам О. В. Ермаченковой, Л. В. Дульневой, К. А. Кротовской, рецензентам Г. Р. Шафиковой и Н. А. Кравцовой за ценный вклад в создание учебного пособия «Основы консультативной психологии». Особую благодарность хочу также выразить своему учителю в сфере работы с психотравмами О. В. Защириной.

## ВВЕДЕНИЕ

Консультативная психология является неотъемлемой и востребованной областью психологической помощи, предназначенной для людей разного возраста, пола и социального положения. В современном обществе все больше людей сталкиваются с различными проблемами и вызовами, которые требуют профессиональной поддержки и руководства.

Спектр проблем, решаемых с помощью психотерапии и психологического консультирования, включает сложности в установлении и поддержании межличностных контактов, разрешение семейных и внутриличностных конфликтов, поиск личной идентичности, стремление к поиску смысла жизни и другие сложности. Целью консультативной психологии является стабилизация текущей жизненной ситуации человека, работа с прошлым через преобразование травматических событий в ресурс и моделирование позитивного образа будущего. Это помогает людям максимально раскрыть свой потенциал во всех сферах жизни и стать активными участниками своей собственной судьбы. Все это делает актуальной консультативную психологическую помощь, а профессии психотерапевта и психолога-консультанта становятся все более популярными и востребованными. Специалистам в этой области необходимо обладать глубокими знаниями о теоретических и методологических основах психотерапии и консультирования, понимать структуру и особенности организации процесса оказания психологической помощи, а также владеть различными методами, техниками и приемами психологического интервью. Кроме того, постоянное повышение квалификации является неотъемлемой частью работы в данной области для того, чтобы быть в курсе последних научных исследований и разработок, а также эффективно помогать клиентам.

Данное учебное пособие сочетает в себе не только теоретические основы, но и практические инструменты для успешной работы в консультативной психологии. Такой комплексный подход поможет не только понять общие принципы, но и обеспечит специалиста инструментами и навыками, необходимыми для применения этих принципов на практике.

В первом разделе «Определение и цели психологического консультирования» исследуется история развития консультативной психоло-

гии, проводится дифференциация понятий «психотерапия», «психокоррекция» и «психологическое консультирование», рассматриваются цели, задачи, виды, формы и принципы данных направлений консультативной психологии. Для наглядности материал представлен в сравнительной таблице — читатель может сразу увидеть сходство и различие данных направлений. В этом разделе также рассматриваются базовые модели психологической помощи и основные школы и практики консультативной психологии. Таким образом, читатель может выбрать, идеи и методы каких психологических парадигм: психоаналитической, гуманистической, психодинамической, когнитивно-бихевиоральной и т.д. — наиболее подходят для решения задач определенного клиента, и составить интегративный подход, открывающий успешный путь к психическому здоровью.

Во втором разделе уделяется внимание главному объекту психологического консультирования — клиенту. Определяем понятие «здоровая личность», выделяем основные критерии психического здоровья и вводим понятие психотравмы как важный аспект психологического консультирования, позволяющий на основе анализа личной истории и «рисунка» психотравмирующих ситуаций определить источник психологических проблем клиента, найти мишени психологического воздействия, подобрать алгоритмы и выстроить индивидуальную модель психологического консультирования. Представлена авторская идея по системной психологической работе в рамках консультирования через работу с психотравмой. Подобная системная консультативная работа с клиентом позволяет глубоко исследовать личную историю клиента, обнаружить и психологически проработать ситуации, которые клиент считает травмирующими, что способствует разрешению внутриличностных конфликтов, формированию здоровой части личности, повышению самооценки и в конечном итоге максимальной реализации потенциала человека.

В третьем разделе рассматривается структура процесса психологического консультирования и подробно раскрываются его основные этапы. В рамках каждого этапа предложены практики, позволяющие начинающему психологу грамотно выстроить структуру каждой сессии, а также весь процесс консультирования. В дополнительных материалах представлена таблица с подбором методик и тестов, помогающих психологу определить профессиональные границы — методики помогут определить, можно ли вести данного клиента или необходимо сотрудничество с другими специалистами, а также помогут определить дальнейшее направление терапии. Кроме того, в данном разделе представлен клиентский кейс, демонстрирующий ведение клиента в рам-

ках соблюдения этапов психологического консультирования в интегративном подходе.

В четвертом разделе даны рекомендации по работе с шокowymi травмами в рамках экстренной психологической помощи, с эмоциональными травмами — утраты и потери, с травмами детско-родительских отношений; рассмотрены алгоритмы работы с травмами, переданными по наследству, и рассмотрена идея формирования позитивного образа будущего и преодоление психотравмы будущего через самопроектирование личности. Данный раздел завершается описанием универсальной практики «Травмаэкспозиция», позволяющей клиенту пережить травмирующую ситуацию, выразить эмоции и осознать ресурсы, которые скрывались в психотравме.

Пятый раздел рассматривает отдельные практические аспекты консультирования, такие как первый контакт с клиентом и построение терапевтических отношений, особенности заключения контракта, регулярность встреч; представлены основные техники консультативной психологии, особенно внимательно рассматривается психологическая беседа как основная техника консультативной психологии. Исследуется вопрос об эффективности психологического консультирования. Данный раздел также сопровождается кейсами из практической работы автора и дает представление о том, как именно проводить психологическое консультирование, на какие моменты стоит обратить особое внимание.

Шестой раздел затрагивает профессиональные аспекты работы психолога-консультанта, такие как профессиональная подготовка, личность психолога-консультанта, этические принципы профессиональной деятельности, а также уделяется внимание возможным ошибкам начинающего специалиста, ошибки иллюстрируются кейсами. Одно из ключевых требований профессиональной этики психолога-консультанта заключается в необходимости обладать требуемой для этой деятельности компетентностью. Ее составляющими являются профессиональные знания, профессиональные знания и опыт, как профессиональный, так и личный. И психотерапевту, и консультанту обязательно нужны широкие теоретические знания и специальная практическая подготовка.

Каждый параграф сопровождается вопросами для самостоятельной проверки. В конце пособия можно найти библиографию, дополнительные материалы, практики, таблицы методик, шаблон контракта с клиентом и другие материалы.

Мы надеемся, что данное учебное пособие станет ценным ресурсом для всех, кто стремится развиваться в сфере консультативной психологии и помогать людям в их личностном росте и преодолении трудностей.

# Раздел I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

## Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОНСУЛЬТАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Студент должен знать:** определения консультативной психологии, психологического консультирования, психотерапии и психокоррекции; виды и формы консультирования; принципы консультативной психологии; базовые модели психологической помощи, основные школы (направления) психологии.

**Ключевые слова и термины:** консультативная психология; консультирование; психологическая помощь; психотерапия; психологическое консультирование; психокоррекция; бихевиоризм; гештальтпсихология; психоанализ; когнитивная психология; гуманистическая психология.

### 1.1. История развития консультативной психологии. Ее основные направления

Сегодня консультативная психология — это область знания, которая системно описывает процесс предоставления психологической помощи (консультирования). Она основана на идее, что через специально организованный процесс взаимодействия между консультантом и клиентом у последнего могут быть активированы внутренние ресурсы и способности для поиска новых возможностей преобразования текущей ситуации и собственной жизни в целом [55, с. 9]. Подобная помощь осуществляется в рамках индивидуальных или групповых психологических консультаций.

Консультативная психология представляет собой относительно новую сферу психологической помощи, а профессия психолога-консультанта возникла в ответ на потребности людей, не страдающих от клинических нарушений, но все же нуждающихся в психологической поддержке [58, с. 8].

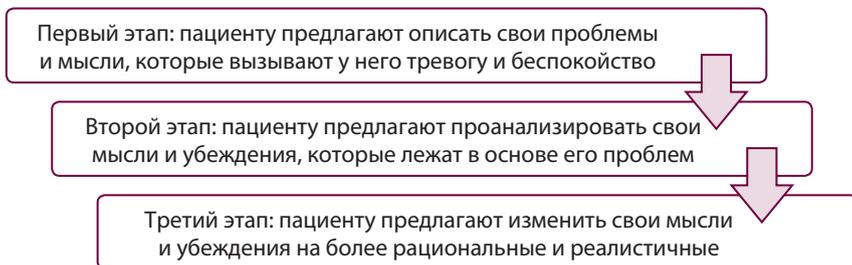
В качестве формы психологической помощи консультативная психология начала развиваться в конце XIX — начале XX в. В это время возросла потребность в практической психологической помощи для психически здоровых людей, что способствовало активному развитию уже существующей психотерапии в рамках медицинской практики. Понятие «консультирование» появилось позже, чем «психотерапия», однако оно уже обладает богатой историей, теоретическими концепциями и практическим применением [53, с. 75].

Психотерапия — это система лечебного воздействия с использованием психологических методов на психическую систему больного. Она направлена на устранение симптомов и причинно-следственных связей, вызывающих эти симптомы, а также на восстановление нарушенных отношений личности и, таким образом, устранение связанных с ними симптомов заболевания.

В 1872 году Д. Х. Тьюк (1827—1895) впервые использовал термин «психотерапия», который описывает процесс облегчения, снятия или устранения симптомов и проявлений психических патологий или нарушений жизнедеятельности, а также нормализацию нарушенных процессов жизнедеятельности [21, с. 10]. Долгое время ведущим лечебным методом психотерапии являлся гипноз: О. А. Льебо (1823—1904), И. Бернхейм (1837—1919), Ж. М. Шарко (1825—1893), Ж. Ж. Дежерин (1849—1917), П. М. Ф. Жане (1859—1947), О. А. Форель (1848—1931), З. Фрейд (1856—1939), В. М. Бехтерев (1857—1927).

Психотерапия и психокоррекция тесно переплетаются, последняя направлена на исправление различных расстройств, в то время как психотерапия была ориентирована на полное устранение патологических нарушений. Настоящим прорывом в данных направлениях стало признание того, что многие болезни имеют причины, выходящие за рамки медицины, и могут быть успешно преодолены с помощью психологических методов. Невропатолог Поль Шарль Дюбуа (1848—1918) внес значительный вклад в эту область, отказавшись от использования гипноза в качестве основного метода и представив новый принципиальный подход, основанный на принципах рационально-эмоциональной терапии (РЭТ). РЭТ предполагает, что эмоции возникают из наших мыслей и убеждений и что изменение этих мыслей и убеждений может привести к изменению эмоций и поведе-

ния. Идея метода заключалась в том, что психические расстройства возникают из-за неправильных мыслей и убеждений, которые человек имеет о себе, других людях и мире в целом. Таким образом, для того чтобы преодолеть эти расстройства, необходимо изменить эти мысли и убеждения, что предполагает прохождение нескольких последовательных этапов (рис. 1.1).



**Рис. 1.1.** Содержание метода рациональной психотерапии Поля Шарля Дюбуа

Метод Дюбуа является эффективным инструментом для лечения различных психических расстройств, таких как депрессия, тревожность, фобии и др. Он помогает клиентам осознать свои мысли и убеждения, которые могут быть нереалистичными и вредными, и научиться заменять их на более рациональные и реалистичные. На наш взгляд, данный метод должен лежать в основе работы практического психолога-консультанта и может применяться уже на первых сессиях с клиентом.

В 1908 году российский профессор медицины А. И. Яроцкий (1866—1944) предложил новый метод психотерапии, который также не требовал использования гипноза. Он получил название «арететерапия». Отличительной особенностью этого метода было его фокусирование на высших проявлениях духовной жизни и нравственных аспектах человеческой личности. Лечение идеалами (нравственное совершенствование, альтруизм, общественное служение), согласно методу, ведет к усложнению высших условных рефлексов, что создает повышенную устойчивость организма по отношению к болезни [23].

Затем в 1910-х годах появляются методы психотерапии Жюль Жозе Дежерина [16] и Ярослава Марциновского (1868—1935) [32], которые стали отправной точкой для развития гуманистической школы и экзистенциального направления в психотерапии. Эти методы внесли значительный вклад в понимание человеческой природы и ценности индивидуального опыта. Данные методы относятся к группе психоаналитических и основаны на работе с бессознательным.

Метод Ж. Ж. Дежерина основан на идее, что психические расстройства возникают из-за конфликтов между сознанием и бессознательным. Цель метода — помочь клиенту осознать и разрешить эти конфликты. Для этого клиенту предлагается свободно выражать свои мысли, чувства и ассоциации, не подавляя их. Терапевт, в свою очередь, анализирует эти высказывания и помогает клиенту понять, какие конфликты лежат в основе его проблем. При этом автор метода подчеркивал роль самопознания и самореализации в процессе психотерапии, а также акцентировал внимание на эмоциональной поддержке и эмпатии со стороны терапевта.

Метод Марциновского также основан на работе с бессознательным, но в отличие от метода Дежерина здесь используется гипноз. Цель метода — помочь клиенту осознать и разрешить эмоциональные конфликты, которые лежат в основе его проблем. В состоянии гипноза клиенту предлагается вспомнить события из прошлого, которые могут быть связаны с его проблемами. Я. Марциновский призывал клиентов искать свои собственные ответы на фундаментальные вопросы о смысле бытия, свободе выбора и ответственности за свою жизнь. Этот подход акцентирует внимание на развитии личностной автономии и самоопределения. Терапевт здесь лишь помогает клиенту осознать эти связи и разрешить эмоциональные конфликты.

Оба метода имеют свои преимущества и недостатки и могут быть эффективны в работе с различными видами психических расстройств. Однако для успешной терапии необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого клиента и выбирать метод, который наиболее подходит для его конкретной ситуации.

3. Фрейд в 1895 году также отказался от использования гипноза и внедрил собственный подход — психоанализ, который представлял собой глубокий исследовательский подход, направленный на раскрытие скрытых и неосознаваемых аспектов психики клиента. Вместо использования гипноза Фрейд сосредоточился на анализе свободных ассоциаций, сновидений и детских воспоминаний, чтобы раскрыть подавленные и неосознаваемые конфликты и желания. В отличие от медицинской помощи основным методом получения информации и познания психологических явлений в психотерапии становится психотерапевтическая беседа, в ходе которой клиент имел возможность свободно выражать свои мысли, чувства и ассоциации, а психотерапевт внимательно слушал и анализировал их содержание. Этот метод основан на рефлексии и предполагает осмысление того, что переживает клиент во время психологической беседы. Подробнее о данной технике рассказано в параграфе 4.1.1. Психотера-

певтическая беседа стала эффективным инструментом для изучения глубинных психологических процессов и привнесла новые подходы к пониманию человеческой психики. Она открыла двери к пониманию не только симптомов и поведения, но и более глубоких психологических корней проблем, а метод психоанализа стал основой для развития различных школ психотерапии и продолжает быть важным инструментом в современной психотерапевтической практике [21, с. 11].

В ходе прогресса науки о психотерапии вместе с развитием психоанализа и поведенческих терапий в 20-х гг. XX в. возникла отдельная область психологической помощи — консультирование людей, находящихся в сложных жизненных ситуациях. Этот подход был разработан на основе идеи о том, что люди обладают внутренними ресурсами и способностями для решения своих проблем, если им предоставлены определенные условия, такие как принятие, понимание и эмпатия. Консультант выступает в роли помощника, оказывая поддержку и создавая определенные условия, в которых клиент может исследовать свои мысли, чувства и поведение.

Основой психологического консультирования является предоставление психологической помощи психически здоровым людям в преодолении различных внутри- и межличностных трудностей через специально организованное взаимодействие в форме беседы. Этот подход предполагает, что человек обладает внутренними ресурсами и способностями для решения своих проблем, а консультант играет роль поддержки и фасилитатора процесса.

Понимание психологической помощи в общенаучном контексте заключается в области деятельности, которая направлена на поддержку человека и сообщества в решении разнообразных проблем, связанных с их психической жизнью в обществе. Эта помощь предоставляется через обеспечение эмоциональной, смысловой и экзистенциальной поддержки [42, с. 11].

А. Н. Шадура так характеризует возникновение консультирования в психологии: «Консультирование как направление психологической помощи впервые появилось в 20-х годах XX века в США. В Америке под консультированием понимается применение специальных консультативных процедур и приемов из науки о поведении для помощи в обучении способам решения проблем и принятия решений, связанных с личностным развитием, карьерой, семьей и браком и другими межличностными отношениями. Данное определение не описывает содержание процесса консультирования, однако ясно определяет его главную задачу: обучение» [53, с. 76].

В итоге изначально психологическое консультирование было направлено на помощь людям в выборе подходящей профессии. Однако с появлением новых вызовов и потребностей в современном обществе психологическое консультирование расширило свои границы и стало применяться в различных контекстах. Оно может помочь в решении межличностных проблем, в совладании со стрессом и тревогой, в развитии навыков лидерства и управления временем, а также в повышении самооффективности и самосознания. Таким образом, психологическое консультирование выделилось из сферы психотерапии как форма помощи для людей, не имеющих клинических нарушений, но ищущих психологическую поддержку.

Важной предпосылкой появления консультационной психологии была необходимость отличать ее от клинической психологии, которая сосредоточена на психотерапии и лечении психопатологий. Главные особенности новой профессиональной специализации — психологического консультирования — включали отказ от концепции болезни, большее внимание к жизненной ситуации клиента и его ресурсам, смещение акцента на стратегию взаимодействия между консультантом и клиентом вместо стратегии психотерапевта по воздействию на клиента.

Официальное признание консультативной психологии в качестве отдельной помогающей профессии произошло в 1946 г. [55, с. 23]. Однако в качестве профессиональной формы психологической помощи консультативная психология была определена только с 1951 г., когда Северо-западная конференция в США предложила наименование «консультативная психология». В итоге в 1952 г. была создана новая позиция консультативного психолога — Американская Психологическая Ассоциация изменила название специальности «Консультирование и руководство» (которое использовали также непсихологи) на «Консультативная психология» [22].

В России психологическое консультирование — достаточно молодая профессия, хотя ее становление началось еще в начале XX в. В 1918 году в Москве была открыта первая консультация для детей, организованная М. А. Бородиной и В. М. Бехтеревым. Они предлагали родителям и учителям простые психологические рекомендации по воспитанию детей. В 1920-х годах были созданы консультации при Педагогическом институте им. Герцена, в Ленинграде, Одессе, Тифлисе, Казани. Годом признания советской психологии принято считать 1929-й год, когда первая представительная группа советских ученых была заявлена для участия в IX Международном психологическом конгрессе. В 1933 году в Москве была открыта первая консультация для взрослых.

Советская психология основана на философии марксизма и в 1930-е гг. переживала жесткую цензуру и государственный контроль над научными исследованиями. Однако в 1945 г. предмет «психология» был включен в школьную программу. Таким образом, период становления психологии как самостоятельной дисциплины был завершен.

В годы Великой Отечественной войны и послевоенного периода консультационная помощь широко использовалась для восстановления психического и физического здоровья людей. Психология традиционно была частью философии, поэтому отделения психологии существовали в рамках философских факультетов. Однако последствия войны дали толчок развитию психологии. В итоге восстановление философского факультета в Московском университете в 1941 г. привело к созданию кафедры психологии в 1942 г., которой руководил С. Л. Рубинштейн (1889—1960). В 1944 году в Ленинградском государственном университете (также в рамках философского факультета) было создано отделение психологии под руководством Б. Г. Ананьева (1907—1972).

Однако только с 1966 г. факультеты психологии МГУ и ЛГУ начали функционировать как самостоятельные структуры. Позднее такие факультеты были открыты также в Ярославском и Тбилисском государственных университетах.

Это разделение позволило психологии развиваться как самостоятельной научной дисциплине и расширить свои границы исследования. Факультеты психологии стали центрами, где проводились исследования, обучение и подготовка специалистов в области психологии. Это способствовало распространению и популяризации психологических знаний и методов в различных сферах жизни.

В период с 1960-х по 1970-е годы в России происходила интенсивная разработка методологии психологического консультирования. Были созданы новые модели консультирования и показаны их преимущества перед старыми. В этот период создавались новые психологические школы. В 1980-х годах началось широкое внедрение психологического консультирования в практику медицинских и социальных учреждений. Особенно активной была деятельность психологов в области семейной психологии. Были созданы новые подходы к консультированию: семейное, групповое, индивидуальное.

Однако в отечественной психологической литературе сам термин «консультативная психология» появился лишь в начале 1990-х гг., и в те же годы активно формировалась профессия психолога-консультанта. В 1990-е годы появился целый ряд журнальных публикаций и книг, которые определили облик современной российской консуль-

тативной психологии. Опыт развития данной отрасли практической психологии в нашей стране и возросший интерес к ней отразились в появлении в 2000-х гг. целого ряда специальных книг и учебных пособий. В это же время активно создавались лиги психологического консультирования и психотерапии как профессиональные общества психологов-консультантов.

В этот период активно развивались как научные школы, так и консультационная практика. В результате этого процесса возникло множество методик и технологий психологического консультирования, основанных на принципах феноменологической психологии, гештальттерапии, теории системного подхода и др. Консультативная психология тесно связана с общей, социальной, клинической, возрастной психологией и психологией развития, личности, психологией семейных отношений.

В современной России психологическое консультирование является одной из востребованных профессий, которая охватывает различные области жизни: семейные отношения, карьеру, поведение, проблемы взаимодействия со сверстниками и т.д. В России ведется активная работа по развитию психологического консультирования и обучению специалистов в этой сфере, проводится множество научно-практических конференций, совещаний и круглых столов.

Таким образом, исторически в развитии консультативной психологии сложились три самостоятельных направления:

- психотерапия;
- психологическое консультирование;
- психокоррекция.

Данные направления в силу общего развития имеют много общего, но при этом имеют и важные отличия, которые будут раскрыты в дальнейшем. Итоговая таблица сравнения данных направлений представлена в приложении 1.

## **1.2. Определение психологического консультирования, психотерапии и психокоррекции. Их цели и задачи**

Современные методы и подходы в психологической помощи становятся все более гибкими и интегративными. Психологическое консультирование, психотерапия и психокоррекция перекликаются и взаимодействуют друг с другом, применяя различные техники и методы

для помощи клиентам в решении их проблем. Это связано с осознанием того, что каждый человек уникален и требует индивидуального подхода. Однако, несмотря на схожесть, все они имеют свои особенности и специфику.

Необходимость четкого определения терминов «психологическое консультирование», «психотерапия» и «психокоррекция» и их разделение обусловлена несколькими факторами. С одной стороны, оно необходимо потому, что в России психотерапией имеет право заниматься лишь специалист, имеющий высшее медицинское образование. С другой стороны, на сегодняшний день данные направления сильно переплетаются и различий в них становится все меньше, что значительно усложняет их понимание и роль каждого из направлений в психологической помощи людям.

Кроме того, следует отметить, что в настоящее время существует огромное количество различных форм психотерапии, около 400 для взрослых клиентов и около 200 для детей и подростков. С другой стороны, в Руководстве по диагностике и статистике психических расстройств (DSM) и Международной классификации болезней (МКБ) описано около 300 психологических синдромов или комбинаций симптомов, для лечения которых рекомендуется определенная форма психотерапии. Если необходимо эмпирическим путем определить, какие виды психотерапии или их сочетания оптимальны для лечения конкретного расстройства, то придется перебрать огромное количество возможных комбинаций. Для учета всех описанных синдромов это число придется умножить на 300, чтобы получить возможное количество комбинаций для лечения [43]. Все это убеждает нас в том, что на сегодняшний день для эффективной работы психолога важно общее и наиболее эффективное в данных направлениях консультативной психологии для возможности использования в консультативной практике единого интегративного подхода.

Для начала рассмотрим определения каждого из этих терминов.

Термин «консультирование» происходит от латинского слова *consultare* — совещаться, заботиться, советоваться. Это понятие означает совет, разъяснение специалиста по какому-либо вопросу, беседа с целью расширения и углубления знаний. Буквально «консультировать» — значит давать совет или советоваться по интересующей проблеме [21, с. 12].

Психологическое консультирование на сегодняшний день имеет множество различных определений, ряд из них представлен в табл. 1.1.

**Определение психологического консультирования разными авторами**

Автор	Определение психологического консультирования
Британская ассоциация консультирования	Процесс, при котором человек, берущий на себя регулярно или временно роль консультанта, открыто и определенно предлагает и соглашается посвятить свое время, внимание и уважение другому человеку или людям, которые временно будут в роли его клиентов [53]
Фриц Стил	С функциональной точки зрения: «консультирование... — любая форма предоставления помощи в отношении содержания, процесса решения или построения задачи (или ряда задач), при которой консультант не выполняет задачи самостоятельно, а только оказывает помощь в ее выполнении» [53, с. 75]
Питер Блок	«Вы выступаете в роли консультанта всякий раз, когда предпринимаете попытку изменить или улучшить ситуацию, но прямой контроль над осуществлением действий по ее изменению или улучшению вам не принадлежит...» [53, с. 75]
М. Н. Певзнер	Особым образом организованное взаимодействие между консультантом и клиентом, направленное на разрешение проблем и внесение позитивных изменений в деятельность отдельного специалиста или организации в целом [53, с. 75]
О. О. Андроникова	Профессиональная помощь человеку в поиске разрешения жизненных трудностей, оказываемое квалифицированными специалистами — психологами, социальными работниками, педагогами или врачами, прошедшими специальную подготовку [53, с. 76]
Р. Джордж и Т. Кристиани (2002)	Профессиональные отношения между специально подготовленным консультантом и клиентом. Назначение психологического консультирования заключается в том, чтобы помочь клиентам понять и прояснить собственные взгляды на жизненное пространство и научить их достигать собственных, самостоятельно определяемых целей посредством осуществления сознательного выбора и решения проблем эмоционального и межличностного характера [58, с. 5]
М. Герберт	Помощь людям в их помощи самим себе [58, с. 5]
Л. В. Смолова	Практическое оказание действенной психологической помощи рекомендациями людям, нуждающимся в этой помощи, со стороны профессионально подготовленных специалистов, психологов-консультантов [55, с. 23]

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

При написании данного учебного пособия мы руководствовались идеей, что одним из часто встречающихся запросов клиентов является коррекция своей личности в рамках межличностных взаимодействий, паттернов своего поведения и психоэмоционального состояния. В большинстве случаев причинами возникших проблем в данных сферах является наличие у клиента ряда психотравм. И на первый план чаще всего выходят психотравмы, полученные в детском возрасте в процессе взаимодействия с родителями. В соответствии с этими нарушениями детско-родительских отношений во взрослой жизни человека сохраняются паттерны поведения, закрепленные в детском возрасте.

Кроме того, в процессе данных отношений происходит формирование личности, а следовательно, и формирование жизненных сценариев, которые оказывают негативное воздействие на человека уже во взрослом возрасте.

К сожалению, человеку сложно осознать самостоятельно данные процессы и возникшие взаимосвязи, которые ему мешают в настоящем времени. Яркими примерами таких негативных проявлений (убеждений), возникших в результате психотравм, являются: «Я никчемная(-ый)», «Счастье нужно заслужить», «Я пустое место», «Я не имею права», «Я недостойна(-ин)» и т.п. Озвучивая данные убеждения, клиент показывает психологу потребность быть услышанным и увиденным.

Важно подчеркнуть и тот момент, что родители как представители семейной системы также могут переносить на детей межпоколенческие психотравмы. Все это воздействует на формирование отношения личности самой с собой, с оценкой себя в прошлом и восприятием себя в будущем, с близким окружением и социумом. Задача психолога заключается в первую очередь в способности увидеть данные взаимосвязи, помочь их осознать клиенту и в рамках психотерапевтических отношений, которые являются результатом созданного психологом и клиентом психотерапевтического альянса, найти и проработать травмирующие ситуации, помочь клиенту осознать и выразить эмоции, пройти стадии

терапевтического процесса, в итоге прийти к глубинным смыслам, позволяющим человеку принять прошлый опыт независимо от его содержания и создать три внутренние опоры — «понять, простить и полюбить», обуславливающие самооценку личности.

В результате консультационной работы должна произойти трансформация психотравматического опыта в ресурс, который усилит здоровую часть личности, поможет клиенту больше осознавать ее, укреплять и поддерживать, что приведет к повышению уровня психологического благополучия, раскрытию внутреннего потенциала личности и самореализации во всех сферах жизни.

В процессе психологического консультирования для психолога важно не терять свою целостность личности, отслеживать свое психоэмоциональное состояние, не допускать эмоционального выгорания, сохранять собственные границы, соблюдать этические нормы, причем не только в рамках индивидуальной работы с клиентами, но и на просторах социальных сетей. Взаимодействие психолога и клиента начинается чаще всего с медийного пространства, поэтому психологу важно развивать не только традиционные профессиональные компетенции, но и соответствовать требованиям нового времени, владеть навыками самопрезентации, следовать методологическим основам психологии при создании своих психологических продуктов, проектов, методов, быть в курсе научных тенденций психологии.

Психологу важно в рамках своей профессиональной деятельности разрабатывать профессиональные планы саморазвития и следовать им, учитывая индивидуальную терапию, супервизию и регулярное повышение квалификации. Презентация себя как профессионала, разработка собственных научных психологических продуктов, проектов и методов является неотъемлемой частью психолога как профессионала.

Мы надеемся, что данная книга поможет вам стать уверенным в себе специалистом, понять основы психологического консультирования и внедрить в свою практику проверенные алгоритмы работы.

## ЛИТЕРАТУРА

1. **Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ (ред. от 24.07.2023) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»** // КонсультантПлюс. — URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_121895/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_121895/)
2. **Абрамова, Г. С.** Психологическое консультирование: теория и практика : учеб. пособие / Г. С. Абрамова. — Москва : Прометей, 2018.
3. **Алешина, Ю. Е.** Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю. Е. Алешина. — Москва : Класс, 2005.
4. **Артюхова, Т. Ю.** Психокоррекция и психотерапия : учеб. пособие / Т. Ю. Артюхова, Т. В. Шелкунова. — Красноярск : Сиб. федерал. ун-т, 2019.
5. **Бассин, Ф. В.** Психическая травма / Руководство по психотерапии / Ф. В. Бассин. — Ташкент : Медицина, 1979. — С. 24—43.
6. **Бегоян, А. Н.** Анатомия психотравмы: боль, болезнь и исцеление // Психотерапия. — 2013. — № 5 (125). — С. 59—62
7. **Богданова, Л. В.** Индивидуально-типологические особенности психического здоровья как основа целенаправленной психокоррекции : автореф. дисс. ... канд. психол. наук. — Санкт-Петербург, 2006.
8. **Болотникова, О. П.** Психотерапия и психологическое консультирование : учеб.-метод. пособие / О. П. Болотникова. — Тольятти : ТГУ, 2011.
9. **Бондаренко, А. Ф.** Психологическая помощь: теория и практика / А. Ф. Бондаренко. — Москва : Класс, 2000.
10. **Бурнард, Ф.** Тренинг навыков консультирования / Ф. Бурнард. — Санкт-Петербург : Питер, 2002.
11. **Газель, Х.** Тревожное одиночество и отчуждение от сверстников: модель интернализации траекторий диатеза-стресса в детстве / Х. Газель, Г. У. Лэдд // Развитие ребенка. — 2003. — № 74 (1). — С. 257—278. DOI:10.1111/1467-8624.00534. PMID 12625449.
12. **Газизова, Р. Р.** Этика психологического консультирования в России: проблемы и возможности формирования профессиональной

- этики у будущих психологов / Р. Р. Газизова / Ученые записки Курского государственного университета. — 2021. — № 1 (57). — С. 248—254.
13. **Галустова, О. В.** Психологическое консультирование / О. В. Галустова. — Москва : Приориздат, 2006.
  14. **Горбунова, В. В.** Этические дилеммы в психологической практике / В. В. Горбунова // Психологический журнал / под ред. А. Л. Журавлева. — 2010. — Т. 31. — № 4. — С. 113—119.
  15. **Горнякова, М. В.** Специфика психологического консультирования взрослых по образовательному запросу : автореф. дисс. ... канд. психол. наук. — Кемерово, 2015.
  16. **Дежерин, Ж.** Функциональные проявления психоневрозов, их лечение психотерапией / Ж. Дежерин, Е. Гоклер / пер. Вл. Сербского. — Москва : Космос, 1912. — Гл. VIII.
  17. **Джордж, Р.** Консультирование: теория и практика / Р. Джордж, Т. Кристиани. — Москва : Эксмо, 2002.
  18. **Дробышевский, Б.** О шок-травме // Вестник психологии. — 2020. — URL: <https://psychologyjournal.ru/public/o-shok-travme/>
  19. **Защиринская, О. В.** Психические травмы в межличностных отношениях : учеб. пособие / О. В. Защиринская. — Санкт-Петербург : Изд-во СПбГУ, 2021.
  20. **Ингрэм, Р. Э., Лакстон, Д. Д.** Модели уязвимости-стресса // Б. Л. Ханкин, Дж. Р. З. Абеда / Развитие психопатологии: перспектива стресса уязвимости. — Таузенд-Оукс, Калифорния, США : Sage Publications, Inc., 2005. — С. 32—46.
  21. **Ишкова, М. А.** Основы психологического консультирования : учеб.-метод. пособие / М. А. Ишкова. — 3-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2020.
  22. **Карандашев, В. Н.** Психология: введение в профессию / В. Н. Карандашев. — Москва : Смысл, 2000.
  23. **Карвасарский, Б. Д.** Психотерапия / Б. Д. Карвасарский. — Москва : Медицина, 1985.
  24. **Киселева, Е. Н.** Культурный код как детерминанта персональной идентичности // Проблемы и тенденции развития социокультурного пространства России: история и современность : материалы X международной научно-практической конференции (Брянск, 19—20 мая 2023 г.) / под ред. Т. И. Рябовой. — Брянск : БГИТУ, 2023. — С. 79—87.
  25. **Киселева, Е. Н.** Особенности работы с кризисными детско-родительскими отношениями // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности : сб. научных статей

- XII Международной научно-практической конференции (Владивосток, 7—9 июля 2023 г.) / под ред. Р. В. Кадырова. — Ульяновск : Зебра, 2023. — С. 134—141.
26. **Киселева, Е. Н.** Практическое руководство по созданию психологических программ: учебно-методическое пособие / Е. Н. Киселева,. — Москва : РУСАЙНС, 2023. — 224 с.
  27. **Колесник, В. П.** Психокоррекция и ее дефиниции / В. П. Колесник / Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2012. — № 9 (91). — С. 76—79.
  28. **Колесникова, Г. И.** Психологическое консультирование / Г. И. Колесникова. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2004.
  29. **Кочюнас, Р.** Психологическое консультирование. Групповая психотерапия / Р. Кочюнас. — Москва : Академический проект ; ОППЛ, 2002.
  30. **Лазурский, А. Ф.** Классификация личностей / А. Ф. Лазурский ; под ред. М. Я. Басова, В. Н. Мясичева. — Москва : Издательство Юрайт, 2019.
  31. **Лакосина, Н. Д.** Учебное пособие по медицинской психологии / Н. Д. Лакосина, Г. К. Ушаков. — Москва : Медицина, 1984.
  32. **Марциновский, Я.** Излечение психоанализом одного тяжелого случая астмы / Я. Марциновский ; пер. с нем. М. М. Бочкаревой. — Ижевск : Ergo, 2011.
  33. **Мастерство психологического консультирования** / под ред. А. А. Бадхена, А. М. Родиной. — Санкт-Петербург : Речь, 2006.
  34. **Меновщиков, В. Ю.** Введение в психологическое консультирование / В. Ю. Меновщиков. — Москва : Смысл, 2000.
  35. **Минуллина, А. Ф.** Основы психологического консультирования : метод. Пособие / А. Ф. Минуллина, М. М. Солобутина. — Казань : ТГГПУ, 2007.
  36. **Моховиков, А. Н.** Кризисы и травмы / А. Н. Моховиков, Е. А. Дыхне / Методические материалы Московского Гештальт Института. Вып. 1. — Москва : Московский Гештальт Институт, 2007.
  37. **Мясичев, В. Н.** Психология отношений: избранные психологические труды / В. Н. Мясичев ; под ред. А. А. Бодалева. — 4-е изд. — Москва : Изд-во Московского психолого-социального ин-та ; Воронеж : МОДЭК, 2011.
  38. **Невротизм и распространенные психические расстройства: значение и полезность сложной взаимосвязи** / Дж. Ормел [и др.] // Обзор клинической психологии. — 2013. — Т. 33. — № 5. — С. 686—697. DOI: 10.1016/j.cpr.2013.04.003. PMC 4382368. PMID 23702592.

39. **Овчинников, Б. В.** Технологии сохранения и укрепления психического здоровья / Б. В. Овчинников. — Санкт-Петербург : СпецЛит, 2010.
40. **Одинцова, М. А.** Преодолевающие стратегии поведения лиц, объединенных схожим травматическим опытом // Известия Саратовского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. — 2015. — Вып. 15. — № 1. — С. 104—110.
41. **Осипова, А. А.** Общая психокоррекция : учеб. пособие. — Москва : СФЕРА, 2002.
42. **Осипчук, И. В.** Подготовка специалистов в области психологического консультирования в системе дополнительного профессионального образования : автореф. дисс. ... канд. пед. наук. — Москва, 2015.
43. **Основные направления современной психотерапии** : учеб. пособие / под ред. А. М. Боковикова. — Москва : Когито-Центр, 2001.
44. **Основы психокоррекции, психопрофилактики и реабилитации** : учеб. пособие / под ред. Т. В. Белых. — Саратов : ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет им. Н. Г. Чернышевского», 2018.
45. **Основы психотерапии** : учеб.-метод. пособие для студентов медицинского техникума / сост. И. А. Голованчикова. — URL: [https://kbsmc.mznsu.ru/media/cms\\_page\\_media/5822/osnovypsikhoterapii.pdf](https://kbsmc.mznsu.ru/media/cms_page_media/5822/osnovypsikhoterapii.pdf)
46. **Петрова, Е. А.** Феномен психотравмы: теоретический аспект // Вестник Новгородского государственного университета им. Ярослава Мудрого. — 2013. — Вып. 2. — № 74. — С. 89—91.
47. **Полина, Л. В.** Параметрическая структура социально-психологических и личностных особенностей психологов-консультантов в сфере телефонного консультирования : автореф. дисс. ... канд. психол. наук. — Кострома, 2010.
48. **Практическая психология** / М. К. Тутушкина [и др.] ; под ред. М. К. Тутушкиной. — Москва : Дидактика Плюс, 2001.
49. **Практическое пособие по экстренной допсихологической помощи** : метод. пособие. — URL: <https://04.mchs.gov.ru/deyatelnost/poleznaya-informaciya/rekomendacii-naseleniyu/prakticheskoe-posobie-po-ekstrennoy-dopsihologicheskoy-pomoshchi>
50. **Протопопов, В. С.** Теоретическое обоснование и предпосылки разработки авторской методики «душа. обретение через истоки» для применения в работе с психотравмой и восстановления системной целостности личности в психотерапии / В. С. Протопопов, А. С. Васюткина // Universum: психология и образование :

- электрон. научн. журн. — 2023. — № 4 (106). — URL: <https://7universum.com/ru/psy/archive/item/15196>
51. **Психиатрия** : учебник / под ред. В. К. Шамрея, А. А. Марченко. — Санкт-Петербург : СпецЛит, 2019.
  52. **Психотерапия** : учеб. пособие по психотерапии для слушателей факультета послевузовского и дополнительного образования / А. Е. Архангельский [и др.] ; под ред. В. К. Шамрея, В. И. Курпатов. — Санкт-Петербург : СпецЛит, 2012.
  53. **Рогожина, Е. А.** Психологическое консультирование: генезис понятия, особенности / Е. А. Рогожина, Ю. В. Кобазова // Научный журнал. — 2018. — № 10 (33). — С. 75—77.
  54. **Служба индивидуальной психологической помощи молодежи «Кабинет доверия»**: метод. пособие для психологов-консультантов. — Саратов: ГУ РЦКСОДМ, 2002.
  55. **Смолова, Л. В.** Психологическое консультирование : учеб. пособие для вузов / Л. В. Смолова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020.
  56. **Соколова, А. В.** Профессиональная этика в психолого-педагогической деятельности будущего педагога-психолога : учеб. пособие / А. В. Соколова. — Нижний Тагил : НТГСПИ, 2015.
  57. **Социально-психологическое консультирование** : учеб. пособие / сост. М. Б. Алиева [и др.]. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2021.
  58. **Текст как средство дистанционного психологического консультирования** : язык и смысловое содержание тематических блогов / В. И. Солдатова [и др.] // Вестник Кемеровского государственного университета. — 2021. — Т. 23. — № 3. — С. 729.
  59. **Тихонова, М. В.** Теоретический анализ проблемы влияния психотравмирующей ситуации на жизненную перспективу личности / М. В. Тихонова. // Молодой ученый. — 2022. — № 24 (419). — С. 556—558. — URL: <https://moluch.ru/archive/419/93250/>
  60. **Тюнис, Л. Ю.** Психологическое сопровождение профессионально-личностного развития руководителей правоохранительных органов в процессе обучения : учеб. пособие / Л. Ю. Тюнис, И. О. Тюнис. — Москва : Университет Синергия, 2019.
  61. **Урадовская, А. В.** Интегративная онтогенетически ориентированная психотерапия психогенных непсихотических расстройств : автореф. дисс. ... канд. мед. наук. — Москва, 2011.
  62. **Федунина, Н. Ю.** Психическая травма. К истории вопроса / Н. Ю. Федунина, Е. В. Бурмистрова // Журнал практической психологии и психоанализа. — 2014. — № 1.

63. **Черепанова, И. В.** Основы психологической помощи : курс лекций / И. В. Черепанова, О. А. Черепанов. — Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2014.
64. **Шафикова, Г. Р.** Развитие нравственных отношений подростков в образовательной среде школы : автореф. дисс. ... д-ра психол. наук. — Уфа, 2014.
65. **Шефов, С. А.** Психология горя: переживание утраты, особенности детского горя, психологическая помощь горяющему / С. А. Шефов. — Санкт-Петербург : Речь, 2006.
66. **Шнейдер, Л. Б.** Психологическое консультирование : учеб. пособие для студ. вузов / Л. Б. Шнейдер, Г. В. Вольнова, М. Н. Зыков. — Москва : Ижица, 2002.
67. **Эйдемиллер, Э. Г.** Семейный диагноз и семейная психотерапия : учеб. пособие для врачей и психологов / Э. Г. Эйдемиллер, И. В. Добряков, И. М. Никольская. — Санкт-Петербург : Речь, 2007.