**Міністерство освіти і науки України**

**Національний авіаційний університет**

**Навчально-науковий Гуманітарний інститут**

Кафедра авіаційної психології

**Конспект лекцій**

з дисципліни «Основи психологічної практики»

за спеціальністю 053 «Психологія»

Укладач:

доцент кафедри авіаційної психології Т.Вашека

Конспект лекцій розглянутий та схвалений на

засіданні кафедри авіаційної психології

 Протокол № \_\_\_\_ від «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 р.

 Завідувач кафедри Л.В.Помиткіна

**Зразок оформлення лекції**

**Лекція № 1**

**Тема лекції:** **Поняття психологічного консультування.**

**План лекції**

1. Поняття психологічного консультування та його мета.

2. Особливості психологічного консультування та його відмінність від психотерапії.

3. Вимоги до особистості консультанта.

**Література**

***Література:***

1. Мэй Р. Искусство психологического консультирования / Пер. с англ.– М.: Класс, 1994. – 144 с.
2. Шнейдер Л.Б. Основы консультативной психологи: Учеб. пособие. – М.: Изд-во МПСИ, 2005. – 352 с.

**Зміст лекції**

 **Питання1. Психологічне консультування** – це процес міжособистісної взаємодії, при якому за допомогою спеціально організованого процесу спілкування можна актуалізувати у клієнтів додаткові сили і здібності, які дадуть змогу знайти вихід із ситуації.

В консультуванні йде відмова від концепції „хворого”. Консультант сприймає клієнта як унікального, автономного індивіда, за яким визнається і поважається право вільного вибору, самовизначення, право жити власним життям. Будь-який тиск чи переконування заважає клієнту взяти відповідальність за своє життя на себе. Це знижує відповідальність консультанта за ситуацію.

Поняття консультація може означати раду спеціалістів, пораду спеціаліста, установу, що дає поради.

**Мета** психологічного консультування завжди залежить від потреби клієнта та теоретичної орієнтації консультанта. Універсальні цілі, які визнаються теоретиками різних шкіл, наступні:

1. Сприяти зміні поведінки, щоб клієнт міг жити більш продуктивно, відчував задоволеність від життя.
2. Розвивати навички подолання труднощів.
3. Забезпечувати ефективне прийняття життєво важливих рішень.
4. Розвиває вміння зав’язувати та підтримувати міжособистісні стосунки.
5. Полегшити реалізацію та збільшити потенціал особистості.

 **Питання 2.** Чим же консультування відрізняється від психотерапії?

Найчастіше ці 2 поняття ототожнюють або ж розміщують на різних полюсах одного континуума. На одному полюсі робота професіонала зачіпає в основному ситуаційні проблеми, що вирішуються на рівні свідомості і виникають у клінічно здорових людей. Тут розташовують область консультування. На другому полюсі – прагнення до глибокого аналізу проблеми з орієнтацією на несвідомі процеси, структурну перебудову особистості. Тут розташована психотерапія. Інколи консультування може стати попереднім етапом до психотерапії.

Виділяють наступні **специфічні риси психологічного консультування, яке відрізняє його від психотерапії:**

1. консультування орієнтоване на клінічно здорову особистість;
2. засноване на вірі, що людина може змінитись, обрати життя, яке її задовольняє, знаходити способи використання своїх здібностей, навіть коли вони невеликі;
3. консультування частіше орієнтоване на теперішнє і майбутнє клієнта;
4. консультування частіше орієнтоване на короткострокову допомогу (до 15 зустрічей);
5. консультування частіше орієнтоване на проблему, що виникає при взаємодії особистості та середовища;
6. консультування спрямоване на зміну поведінки та розвиток особистості клієнта.

**Питання 3.** Вимоги до особистості консультанта

Особистість консультанта сама по собі є важливим лікувальним чинником в процесі консультування. Карл Роджерс вважав теорії та методи консультування менш важливими, ніж особистість консультанта. Основна техніка психологічного консультування – це „я як інструмент”, тобто основним засобом, що стимулює вдосконалення особистості клієнта, є особистість консультанта.

Національна асоціація професійної орієнтації США виділила наступні властивості особистості, необхідні консультанту:

* прояв глибокого інтересу до людей та терпіння при спілкуванні з ними;
* чутливість до установок та поведінки інших людей;
* емоційна стабільність та об’єктивність (неототожнення себе з клієнтами);
* здатність викликати довіру інших людей;
* повага до прав іншої людини.

Інший перелік якостей консультанта: довіра до людей, повага цінностей інших людей, проникливість, відсутність упереджень, само розуміння, усвідомлення професійного обов’язку. Також необхідні емпатія, гнучкість, відсутність власних серйозних проблем.

До **особливо шкідливих для консультанта рис** відносять: авторитарність, пасивність, залежність, замкненість, схильність використовувати клієнтів для задоволення своїх потреб, нетерпимість до клієнтів та їх особливостей, невротичну установку стосовно грошей.

**Модель особистості ефективного консультанта.**

1**. Автентичність.** 3 основні ознаки автентичного існування: повне усвідомлення теперішнього моменту; вибір способу життя в даний момент; прийняття відповідальності за свій вибір.

Автентична людина прагне бути і є сама собою як в своїх безпосередніх реакціях, так і в поведінці в цілому. Вона не поводить себе як закохана людина, коли відчуває ворожість. Проблеми багатьох людей полягають в тому, що вони багато енергії витрачають на розігрування ролей, на створення зовнішнього фасаду, замість того, щоб використовувати її на вирішення реальних проблем.

2. **Відкритість власному досвіду**. Тут мається на увазі не відвертість перед іншими людьми, а щирість у сприйманні власних почуттів. Соціальний досвід нас вчить заперечувати свої почуття, особливо негативні. (Замовчи, великі хлопчики (дівчатка) не плачуть; не хвилюйся). Тиск з боку оточуючих змушує нас витісняти сум, роздратованість, злість. І витіснені почуття стають ірраціональними, джерелом неконтрольованої поведінки. Якщо ж ми усвідомлюємо наші емоції, то можемо самі обирати той чи інший спосіб поведінки в ситуації.

**3. Розвиток самопізнання.** Чим більше консультант знає про себе, тим краще він зрозуміє своїх клієнтів і навпаки – чим більше консультант пізнає клієнтів, тим краще розуміє себе.

**4. Толерантність до невизначеності.** Багато людей відчувають себе невпевнено в ситуаціях, в яких немає структури, ясності, визначеності. І саме такі ситуації є основою консультування. Адже ми ніколи не знаємо, з яким клієнтом та проблемою ми зустрінемося, які рішення доведеться приймати. Тому консультанту необхідна впевненість в своїй інтуїції та адекватності почуттів, переконаність в правильності рішень та здатність ризикувати.

**5. Прийняття власної відповідальності.** Консультант повинен нести відповідальність за ситуації, що виникають в ході консультування. Це допомагає конструктивно сприймати критику.

**6. Глибина стосунків з іншими людьми**. Більшість людей відчувають страх перед спробами встановити близькі, теплі стосунки з іншими. Деякі з них вважають, що висловлювання позитивних почуттів зобов’язує, обмежує свободу, робить нас уязвимими. Когось лякає неприйняття партнером позитивних почуттів, їх відкидання, тому вони ухиляються від глибоких стосунків.

**7. Постановка реалістичних цілей.** Ви не повинні забувати, що будь-який консультант, незалежно від професійної підготовки, не всемогутній. Жоден консультант не здатен побудувати досконалі стосунки та допомогти усім без виключення клієнтам. І якщо у нього існує подібна установка, то будь-яка невдача буде викликати почуття вини, замість того, щоб робити висновки.

**8. Емпатія** – одна з найважливіших рис особистості ефективного консультанта. Це означає, що консультант чутко та точно реагує на переживання клієнта, так ніби це його власні переживання. Це здатність вживатися у внутрішній світ клієнта, що повинна бути без оціночною.

Дати відповідь на запитання:

* чому я обрав професію психолога?
* якими потребами зумовлений мій вибір?
* яку користь я сподіваюсь отримати від своєї професії?
* як я можу узгоджувати свої потреби з потребами клієнтів?
* які в мене психологічні проблеми і як я їх вирішую?
* який вплив ці проблеми можуть здійснити на мою роботу?
* які мої цінності та установки можуть негативно вплинути на мою подальшу роботу психолога?