

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 30.10.2023 15:02:34  
Уникальный программный ключ:  
b683afe664d7e9f64175886cf9626a196149ad36

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

Факультет  
Кафедра

*Педагогика и психологии*  
*Психолого-педагогического образования*

**Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)**

дисциплина ***Б1.В.13 Основные концепции и методы психологической помощи***

часть, формируемая участниками образовательных отношений

Направление

***44.03.02***  
код

***Психолого-педагогическое образование***  
наименование направления

Программа

***Психология и социальная педагогика***

Форма обучения

***Заочная***

Для поступивших на обучение в  
***2023 г.***

Стерлитамак 2023

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций**

<b>Формируемая компетенция (с указанием кода)</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>
ПК-4. Способен организовать и реализовать коррекционно-развивающую работу с детьми и обучающимися, в том числе работу по восстановлению и реабилитации	ПК-4.1. Знает специфику организации и реализации коррекционно-развивающей работы с детьми и обучающимися, в том числе работы по восстановлению и реабилитации	Обучающийся должен: Знать специфику организации и реализации коррекционно-развивающей работы с детьми и обучающимися, в том числе работы по восстановлению и реабилитации
	ПК-4.2. Умеет организовать и реализовать коррекционно-развивающую работу с детьми и обучающимися, в том числе работу по восстановлению и реабилитации	Обучающийся должен: Уметь организовать и реализовать коррекционно-развивающую работу с детьми и обучающимися, в том числе работу по восстановлению и реабилитации
	ПК-4.3. Владеет навыками организации и реализации коррекционно-развивающей работы с детьми и обучающимися, в том числе работы по восстановлению и реабилитации	Обучающийся должен: Владеет способностью организовать и реализовать коррекционно-развивающую работу с детьми и обучающимися, в том числе работу по восстановлению и реабилитации

**2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Цели изучения дисциплины:

Дисциплина имеет своей целью:

- формирование у слушателей целостной системы знаний об особенностях, закономерностях, основополагающих принципах и специфических проблемах основных концепций и методов психологической помощи.

Основными задачами дисциплины являются:

- формировании у слушателей умения организовывать и проводить психологическое консультирование в рамках различных теоретических направлений психологической помощи и отработке необходимых для различных видов консультирования навыков на практике.

Дисциплина изучается на 4 курсе в 7, 8 семестрах

**3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 108 акад. ч.

Объем дисциплины	Всего часов
	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	108
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	8
практических (семинарских)	8
другие формы контактной работы (ФКР)	1,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	7,8
экзамен	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	83

Формы контроля	Семестры
экзамен	8

**4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)**

№ п/п	Наименование раздела / темы дисциплины	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				СР
		Контактная работа с преподавателем				
		Лек	Пр/Сем	Лаб		
<b>1</b>	<b>Введение в концепции и методы психологической помощи</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	
1.1	Понятие, виды, структурные элементы и процедуры оказания психологической помощи	2	0	0	17	
1.2	История появления и развития направлений и методов психологической помощи	2	0	0	18	
<b>2</b>	<b>Основные концепции и методы психологической помощи</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	
2.1	Психоаналитические, бихевиоральные, когнитивно-поведенческие концепции и методы психологической помощи	0	2	0	16	
2.2	Экзистенциально-гуманистические концепции и методы психологической помощи	0	2	0	16	
2.3	Другие концепции и методы психологической помощи	0	2	0	16	

	<b>Итого</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>83</b>
--	--------------	----------	----------	----------	-----------

#### 4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
<b>1</b>	<b>Введение в концепции и методы психологической помощи</b>	
1.1	Понятие, виды, структурные элементы и процедуры оказания психологической помощи	<p>Понятие психологической помощи</p> <p>Как бы нам не хотелось это признавать, но проблемы – это часть нашей жизни. Более того, можно утверждать, что человек только и делает, что своим поведением создает себе проблемы, а потом всеми силами старается их преодолеть. К сожалению, решение проблем оказывается куда более сложным, чем их появление. И естественно, что человек вынужден обращаться за помощью.</p> <p>Оказание помощи человеку часто связывается с материальной помощью. Предоставление материальных благ – это важная, но не главная задача. Помимо материальной помощи, людям нужна реальная социальная поддержка, выражающаяся в понимании их проблем, выработке таких взглядов на мир, которые позволят им вести себя более конструктивно, не создавая себе дополнительных трудностей, а также в овладении такими умениями, которые позволят самостоятельно решать проблемы и достигать намеченных целей. Людям необходима психологическая помощь.</p> <p>Психологическая помощь – это область практического применения психологии, ориентированная на повышение социально-психологической компетентности людей в решении их проблем.</p> <p>Психологическая помощь предстает как «особый вид отношений, в рамках которых, по крайней мере, одна из сторон намеревается способствовать другой стороне в личностном росте, развитии личностной зрелости, в умении ладить с другими – с одним человеком или группой»<sup>1</sup>.</p> <p>Психологическая помощь рассматривается и как «специфический вид услуг людей себе или друг другу в разрешении их индивидуальных, семейных или профессиональных трудностей»<sup>2</sup>.</p> <p>В самом общем виде психологическая помощь включает в себя: психодиагностику, психокоррекцию, психотерапию, психологическое консультирование, профориентацию и др. Получить квалифицированную психологическую помощь можно обратившись к соответствующему специалисту. В зависимости от возраста, особенности жизненной ситуации человека, состояния здоровья, наличия или отсутствия определенного жизненного и социального опыта и т.д. такую помощь может оказать:</p>

		<p>психолог или психотерапевт.  Психолог – специалист с базовым психологическим образованием, который владеет методами оценки психических явлений и умения их корректировать.  Психотерапевт – врач по образованию, оказывающий помощь в решении проблем, связанных с психическим здоровьем, но не психопатологией. В случае психопатологии необходимо обращение к врачу-психиатру. Следует отметить, что для современной психотерапевтической практики все более характерной становится психологически ориентированная модель, основы которой были заложены в свое время З. Фрейдом. В этой связи психолог-консультант и психотерапевт выполняют практически одни и те же функции и используют одни и те же методики.  Однако для оказания психологической помощи необходимо, чтобы человек сам признал факт существования проблемы. Следует отметить, что обращение к специалисту является не слабостью человека, а свидетельствует как раз о его здравомыслии. При этом, если человек считает свою проблему уникальной (а это так чаще и бывает), ему также необходимо понимать, что и решение проблемы «не лежит готовым на полочке». А поскольку он сам является составным элементом своей проблемы, то успех во многом будет зависеть от того, насколько активно он будет принимать участие в ее решении. Специалист-психолог может, используя разные средства, помочь определить направление изменений, создать для этого некоторые психологические условия, но он не может решать проблему за самого человека.</p> <p>Виды психологической помощи</p> <p>Многие женские проблемы, перед которыми пасуют лучшие психиатры, часто решает парикмахер второй категории.  Мэри Маккарти</p> <p>Психологическая помощь может быть бытовой и профессиональной.  Бытовая психологическая помощь – это помощь, которую человек оказывает себе сам (самопомощь), либо это делает кто-то из его окружения, кому он доверился. Некоторые люди самостоятельно находят способы решения своих проблем, самоутешения, снятия остроты проблемы, саморегуляции своего психического и физического состояния. Оказание самопомощи требует определенной психологической грамотности человека, которую человек приобретает в ходе общения и наблюдения за другими людьми, чтения специальной литературы с последующим самоанализом.</p>
--	--	---

		<p>Роль бытовых психологов нередко успешно выполняют родственники, друзья или прежде незнакомые люди, например пассажиры в купе поезда дальнего следования. «Бытовыми психологами» могут быть представители любой профессии и даже лица без какого то ни было специального образования. Чаще всего в этой роли оказываются люди, которые по роду их профессиональной деятельности работают с другими людьми и обладают навыками общения: педагоги, медицинские работники, служители культа различных конфессий, юристы и т.д. Главными умениями «бытовых психологов» являются умения слушать и разделять чувства другого человека.</p> <p>Сущность бытовой помощи зачастую сводится к тому, что человек ощущает временное облегчение от проговаривания собственной проблемы, от разделения негативных чувств с другими людьми, от возможности поделиться своими психологическими трудностями с окружающими. Хорошо, когда тот, кто слушает, старается быть предельно внимательным, не выносит преждевременных суждений, не упрекает, проявляет сочувствие и сопереживание. К тому же, если он указывает на сильные стороны и положительные качества того, чью проблему он выслушивает, то это может помочь человеку найти в себе новые силы для решения своей проблемы.</p> <p>Но так ли уж гуманно делиться своей проблемой с неспециалистами? Возможно, человек получит облегчение. Возможно, его друг, или сосед будут рады оказать помощь и дать совет, но они могут и сами начать переживать по поводу воспринятой проблемы, создавая тем самым проблемы самим себе. К тому же не всегда можно делиться своими проблемами с окружающими, так как есть опасность их широкой огласки.</p> <p>Профессиональная психологическая помощь оказывается только специально подготовленными профессиональными психологами или профессиональными психотерапевтами, психиатрами, если они прошли специальную психологическую подготовку. Смысл профессиональной психологической помощи не ограничивается временным облегчением состояния клиента, а подразумевает помощь человеку в оценке им сложившихся жизненных обстоятельств, в самостоятельном выборе им стратегии решения своих психологических трудностей, в расширении своих психологических возможностей за счет самоуважения и самопринятия, повышения уважения и принятия им других людей.</p> <p>Профессиональная психологическая помощь оказывается человеку если он:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознает у себя психологические проблемы;</li> <li>- понимает, что у него есть дефицит знаний,</li> </ul>
--	--	--

	<p>затрудняющих решение проблемы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- хочет исправить ситуацию;</li> <li>- активно обращается за профессиональной психологической помощью к конкретному специалисту.</li> </ul> <p>Трудно и даже практически невозможно оказывать психологическую помощь человеку, который не понимает, что у него есть психологическая проблема, который считает, что все делает правильно и сам знает, как ее решить, хотя на самом деле только усугубляет ситуацию.</p> <p>Структурные элементы психологической помощи и их особенности</p> <p>Психологическую помощь можно рассмотреть как самостоятельный феномен, обладающий определенными элементами. Основными структурными элементами психологической помощи являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- субъект помощи (консультант) – человек, оказывающий помощь;</li> <li>- объект помощи (клиент) – человек, который либо в собственных глазах, либо с точки зрения других людей оказался в проблемной ситуации, с которой он не может справиться;</li> <li>- проблема – трудная жизненная ситуация и сформулированный на ее основе запрос клиента;</li> <li>- концепция (лат. conceptus – «представление, мысль») – это специфическая система аргументированных взглядов, обуславливающая понимание механизмов изучаемой реальности и предопределяющая стратегию ее изучения;</li> <li>- помогающие стратегии, методы и методики – совокупность конкретных приемов и действий субъекта помощи, позволяющих клиенту решить его проблему;</li> <li>- результат – это те реальные изменения или их отсутствие, которые произошли в жизни клиента и в нем самом в ходе оказания ему помощи.</li> </ul> <p>Типичными характеристиками клиента являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- позитивные ожидания, надежды или вера;</li> <li>- состояние дистресса или неконгруэнтности;</li> <li>- активный поиск помощи.</li> </ul> <p>Клиентом со своим специфическим запросом может быть не только отдельный человек, но и группа, а также и организация в целом. Клиент ищет помощи в тех случаях, когда ему трудно самостоятельно справиться со своими жизненными проблемами. В частности, потребность в психологической помощи возникает, когда человек сталкивается с нарушениями:</p> <p>поведения (навязчивости; агрессивность; возбудимость, расторможенность; конфликтность; др.);  общения (замкнутость; стеснительность;  нерешительность; фамильярность; неумение отказать,</p>
--	--

		<p>отстоять свои интересы; др.); межличностных, внутрисемейных отношений (одиночество; развод/разрыв отношений, расставание; измены/обман, ложь; непонимание в семье; ревность; невротическая любовь; др.); эмоциональной сферы (депрессия, в том числе сезонная депрессия; тревожность; панические атаки; эмоциональная холодность; страхи; боязнь транспорта (ездить в метро, летать самолетом); др.); питания (переедание, в т.ч. булимия; отказ от еды, в т.ч. анорексия), сна (бессонница; плохой сон; кошмары); работоспособности (утомляемость; рассеянность; потеря интереса к работе, творческий застой; др.); телесного и/или психического здоровья (неврозы; астенические состояния - психоастения, неврастения; хронические заболевания; инвалидность; тяжелые травмы; др.); психосексуальной сферы – нарушения сексуальности (импотенция, фригидность; гиперсексуальность; сексуальные перверсии - эксгибиционизм, вуайеризм, гомосексуализм, педофилия, садо-мазохизм, фетишизм, др.; утрата психосексуальной идентичности - транссексуализм, трансвестизм; навязчивая (патологическая) мастурбация (онанизм); др.)</p> <p>Показаниями к получению профессиональной психологической помощи также являются:</p> <p>переживания кризиса в той или иной сфере жизни (личной, профессиональной, творческой, социальной); затяжные конфликты в отношениях, кризисы, угрозы разрыва, расставания; наличие зависимостей (алкогольной, наркотической, др.); столкновение с травматическими событиями и переживаниями (в т.ч. пост-травматический стресс); наличие/появление тех или иных симптомов расстройства нервной/психической деятельности (неврозы; тики; заикание; тревога; страхи; астения, психоастения; др.); установленные врачами диагностически или подозреваемые психосоматические заболевания.</p> <p>Первоочередная задача консультанта – помочь клиенту найти и реализовать соответствующие решения этих проблем. Для этого важно смещение акцента на изменения в поведении и личности клиента, так как именно он будет решать свою проблему, и сталкиваться с последствиями решений, которые принимает.</p> <p>Оказание профессиональной психологической помощи базируется на определенных концепциях, а также на их эклектическом объединении. Концепция, лежащая в основе психологической помощи человеку в случае возникновения у него каких-либо проблем, выполняет четыре основные функции: 1) обобщает накопленную информацию; 2) объясняет проблемное поведение, делает</p>
--	--	---

		<p>его более понятным; 3) прогнозирует дальнейшее развитие событий; 4) указывает направления для предпринимаемых действий<sup>3</sup>.</p> <p>В ряде случаев оказание помощи предполагает усвоение клиентом в адаптированном виде соответствующей концепции. При этом клиент должен понять, какое поведение от него ожидается и почему именно это поведение принесет ему облегчение. Идеи и положения, составляющие концепцию, должны быть аргументированы, т. е. логически обоснованы или снабжены ссылками на авторитеты (научные теории, религиозные догматы, авторитетные личности, традиции, здравый смысл и т. д.).</p> <p>В качестве помогающих стратегий могут выступать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- предоставление советов: предложение своей точки зрения на то, как лучше действовать в сложившейся ситуации;</li> <li>- предоставление информации: предоставление требующейся в конкретной ситуации информации;</li> <li>- непосредственные действия: делать что-либо от имени другого лица или предоставлять необходимые услуги (доставлять продукты, давать ссуду, осуществлять вмешательство в кризисной ситуации); помощь с отгулами, жильем, деньгами, защитой прав;</li> <li>- обучение: помощь в овладении фактами, знаниями и навыками, способствующими улучшению ситуации;</li> <li>- совершенствование системы, вызывающие у людей трудности, например, работа по организационному развитию;</li> <li>- консультирование: помощь в анализе проблемы, прояснении конфликтогенных зон, нахождение альтернативных путей выхода и принятия решения, иначе говоря, это поддержка людей в плане помощи самим себе.</li> </ul> <p>К желательным результатам психологической помощи относятся: психоэмоциональная стабилизация клиента; лучшее понимание (себя, своей ситуации и других); принятие решения об определенных действиях и реализация решения.</p> <p><b>Консультирование как вид психологической помощи</b></p> <p>Профессиональная психологическая помощь оказывается в процессе реализации различных форм психологического консультирования, в качестве которых выступают:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- возрастно-психологические консультации;</li> <li>- консультации по вопросам семьи и брака;</li> <li>- консультации психолога по детско-родительским отношениям.</li> </ul> <p>Общение с психологом в рамках психологической консультации предполагает обсуждение запроса - повода, причины, основания потребности в психологической помощи, а также выяснение различных (существенных, с</p>
--	--	---

		<p>точки зрения сути вопроса) деталей. Итогом такого рода консультации (иногда требуется серия консультаций) являются профессиональные комментарии и рекомендации.</p> <p>Лицензионная комиссия Ассоциации служащих и менеджеров США, выдающая разрешение на частную практику, дает следующее определение:</p> <p>«Консультирование – это совокупность процедур, направленных на помощь человеку в разрешении проблем и принятии решений относительно профессиональной карьеры, брака, семьи, совершенствования личности и межличностных отношений».</p> <p>Как было отмечено выше, оказание психологической помощи осуществляется в ходе взаимодействия субъекта помощи (консультанта) и объекта помощи (клиента). На самом деле, консультирование – это все-таки взаимодействие двух субъектов; влияние клиента на консультанта не менее активно по сравнению с влиянием консультанта на клиента. Проблема будет решаться эффективно только тогда, когда проблема клиента станет проблемой консультанта. И именно возможность разделить проблему с другим человеком, увидеть отклик на нее, получить эмоциональную поддержку оказывает значительное помогающее влияние на клиента.</p> <p>К. Роджерс определяет консультирование как «процесс, адресованный в первую очередь тем, кто страдает от определенного психологического напряжения и психологической неприспособленности».</p> <p>Основными целями консультирования (согласно Р. Кочюнас) являются:</p> <p>Способствовать изменению поведения, чтобы клиент мог жить продуктивнее, испытывать удовлетворенность жизнью, несмотря на некоторые неизбежные социальные ограничения.</p> <p>Развивать навыки преодоления трудностей при столкновении с новыми жизненными обстоятельствами и требованиями.</p> <p>Обеспечить эффективное принятие жизненно важных решений, обеспечивающих: самостоятельность поступков, распределение времени и энергии, оценку последствий риска и др.</p> <p>Развивать умение завязывать и поддерживать межличностные отношения.</p> <p>Обеспечить реализацию и повышение потенциала личности.</p> <p>В основе всех целей лежит идея изменений. Изменения могут носить следующий характер:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) изменение самой ситуации;</li> <li>2) изменение себя для адаптации к ситуации;</li> <li>3) выход из ситуации;</li> <li>4) нахождение способов жить с этой ситуацией.</li> </ol>
--	--	--

		<p>При всех этих изменениях необходимо повышение личной ответственности клиентов за разрешение проблемной ситуации и в целом дальнейшее развитие своего жизненного сценария.</p>
1.2	<p>История появления и развития направлений и методов психологической помощи</p>	<p>Появление и развитие различных концепций и методов психологической помощи</p> <p>Первые научные концепции и соответствующие им методы психологической помощи складываются в конце XIX начале XX в. в рамках психотерапии, но уже с учетом психологических механизмов в возникновении и течении различных болезней. Благодаря им психотерапия стала пониматься гораздо шире, чем просто одна из отраслей медицины. Даже если она и трактовалась как лечение, то при этом признавалось, что лечение это по задачам и методам является психологическим. Не случайно, например, Юнг назвал созданную им теорию и практику психотерапии аналитической психологией, а Адлер – индивидуальной психологией. Очевидной является связь с классическими направлениями академической психологии и возникших в последующем направлений психотерапии: например, гештальт-терапии с гештальт-психологией, поведенческой психотерапии с бихевиоризмом, когнитивной психотерапии с когнитивной психологией и др.</p> <p>Выбор конкретной концепции и соответствующей ей модели оказания психологической помощи клиенту, с одной стороны, определяется особенностями состояния и проблемами клиента, а с другой – соответствием используемой концепции личностным особенностям и взглядам терапевта. В этой связи, возможны ситуации, когда имеет смысла переадресовать клиента коллеге, использующему подход более адекватный его проблемам. Например, обратиться в семейную консультацию, или же включиться в групповые формы работы.</p> <p>Одной из первых форм психологической помощи является психоанализ. Это, пожалуй, наиболее сложная и емкая из психологических практик, особенностью которой является внимание к бессознательному аспекту душевной жизни (отсюда и интерес психоанализа - со времен его основателя Зигмунда Фрейда - к толкованию снов как арены, на которой проявляет себя бессознательное) и сексуальности (что не следует понимать в бытовом, общеупотребительном смысле: понятие сексуальности в психоанализе имеет строгие научные основания и границы). Высокая периодичность встреч, использование психоаналитической кушетки и ряд специальных правил ("основное правило" свободных ассоциаций, анализ сновидений, др.) делают психоанализ исключительным методом, сложность использования которого компенсируется его непревзойденной ценностью в исцелении и самопознании.</p>

		<p>Психоанализ З.тФрейда повлиял на появление значительного числа других концепций и, прежде всего, таких как индивидуальная психология Альфреда Адлера, аналитическая психология Карла Юнга, телесно-ориентированная психология Вильгельма Райха. Также психоанализ и вышедшие непосредственно из него концепции оказали определенное влияние на логотерапию и экзистенциальный анализ, на появление трансперсональной психотерапии в виде психосинтеза, холотропной терапии и ребефинга.</p> <p>Особую ветвь в развитии теоретических основ психологической помощи составляет гуманистическая психология, которая представлена такими концепциями, как клиентцентрированная терапия Карла Роджерса, гештальт-терапия Фредерика Перлза, психодрама Якоба Морено и близкими к ним в понимании сущности человека и причин его проблем (транзактный анализ Эрика Берна, арттерапия), также учитывающими влияние неосознаваемых человеком процессов и переживаний.</p> <p>Следующую ветвь в понимании психологических проблем человека и методов психологической помощи составила поведенческая психотерапия в виде классической поведенческой терапии (Джон Уотсон, Боррес Скиннер, Джозеф Вольпе), рационально-эмотивного поведенческого консультирования Альберта Эллиса, когнитивного консультирования Аарона Бека и др.</p> <p>Оказание квалифицированной психологической помощи человеку предполагает, как было отмечено выше, владение определенной теоретической концепцией, объясняющей проблемное поведение и определяющей конкретные действия психолога. Стремление помочь другому человеку в разрешении его проблем без опоры на систему теоретических воззрений, подобно «полету без ориентиров»<sup>1</sup>. Теория выполняет роль карты, которая открывает психологу перспективу понимания проблем клиента и указывает направления и способы их разрешения. Она позволяет психологу чувствовать себя уверенно и безопасно при столкновении с дезорганизованным, хаотичным внутренним миром некоторых клиентов.</p> <p>Число концепций психологической помощи растет с каждым днем, что, естественно, ставит вопросы, как об их принципиальных различиях, так и востребованности и эффективности. Что касается выявления различий, то, к сожалению, они зачастую прописываются в критическом отношении различных концепций друг к другу. Для пользы дела все же, наверное, необходимо сначала определиться, какие параметры сравнивать. К тому же каждая из концепций имеет тесную согласованность всех элементов и для эффективного использования концепции необходимо понимать стержень, который ее составляет.</p>
--	--	--

		<p>Рассмотрим различия разных концепций по параметру понимания сущности психической нормы/психологического здоровья.</p> <p>Психологическая норма и психологическое здоровье личности</p> <p>Психологическую помощь необходимо отличать от медицинской модели психотерапии. Термин «терапия» связан с медицинским профессиональным взглядом на человека как на предмет воздействия практической лечебной системы. Терапия – это то, что противопоставлено болезни, то есть лечению. Соответственно, необходимо наличие медицинского диагноза, удостоверяющего то или иное психическое расстройство/заболевание. Задача терапии - устранение имеющихся у человека болезненных проявлений психики. Нормой психического здоровья является отсутствие патологии, симптомов, мешающих адаптации человека в обществе.</p> <p>Целью и критерием успешности психологической помощи, согласно И.В. Дубровиной, является психологическое здоровье личности. «Для психологического здоровья норма – это, наоборот, присутствие определенных личностных характеристик, позволяющих не только адаптироваться к обществу, но и, развиваясь самому, содействовать его развитию»<sup>2</sup>. И если в психиатрии вопрос о психической болезни/норме решается чаще всего конвенционально, психологическое здоровье и психологическая норма не предполагает однозначного ответа.</p> <p>Проведенный нами анализ наиболее известных психологически ориентированных зарубежных концепций психотерапии позволил выявить отличия в понимании психологически здоровой/нормальной личности и присущих ей специфических особенностей. Рассмотрим их.</p> <p>В психоанализе Зигмунда Фрейда здоровая личность характеризуется способностью продуктивно работать и поддерживать удовлетворительные межличностные отношения. При этом способность работать предполагает умение ставить перед собой долговременные отдаленные цели и достигать их, а также справляться с тревогой. Удовлетворительные сексуальные отношения означают способность наслаждаться широким спектром эмоций без чувства угрозы, а также привносить созидательные элементы в удовлетворение сексуальных и агрессивных побуждений.</p> <p>В аналитической психологии Карла Юнга психической нормой (идеалом) считается «пластичность», то есть умение человека пользоваться любой из ориентаций (интроверсией или экстраверсией) там, где она подходит. Гармоничная оценка внешнего и внутреннего мира</p>
--	--	--

	<p>требует также гармоничного сочетания всех четырех психических функций (мышление, ощущение, чувства, интуиция). К тому же, согласно К. Юнгу, чем полнее осознается тень, тем гармоничнее становится личность и ее отношения с окружающей средой.</p> <p>В индивидуальной психологии Альфреда Адлера здоровая личность – это личность, способная к продуктивной социальной активности, которая, в свою очередь, предполагает наличие социального интереса, социально-ориентированного поведения и когнитивных социально-ориентированных допущений.</p> <p>В телесно-ориентированном подходе Вильгельма Райха здоровая личность обладает генитальным характером. Для нее свойственны: способность отдаваться потоку энергии безо всякого ее подавления; способности к полной разрядке накопленного сексуального возбуждения в произвольных, приносящих удовольствие движениях тела; способности к истинной саморегуляции, когда он и только он принимает каждое конкретное решение о том, как ему поступить; способности к настоящей любви и стремление к продолжительным и полноценным отношениям.</p> <p>В поведенческом консультировании (Джон Уотсон, Боррес Скиннер, Джозеф Вольпе и др.) психически здоровый человек способен выбирать именно те виды поведения, которые необходимы для достижения цели, что также является важнейшей особенностью приспособления.</p> <p>В концепции рационально-эмотивного (когнитивно-поведенческого) консультирования Альберта Эллиса у нормально функционирующего человека имеется рациональная система оценочных когниций. Человек, пересмотревший иррациональные установки, характеризуется адекватностью эмоционального реагирования в плане частоты, интенсивности и длительности негативных его проявлений.</p> <p>В когнитивном консультировании Аарона Бека хорошо адаптированный человек обладает достаточно гибким набором правил (когнитивных схем), позволяющих соотносить их с ситуацией, интерпретировать и оценивать имеющуюся степень риска. Неадаптивные когниции носят характер «автоматических мыслей».</p> <p>Согласно клиент-центрированному подходу К. Роджерса, основу психического здоровья составляет соответствие Я-реального Я-идеальному, достигаемое реализацией потенциала собственной личности, стремлением к самопознанию, уверенности в себе, спонтанности.</p> <p>Ключевыми характеристиками полноценно функционирующей личности являются: открытость к переживанию, экзистенциальный образ жизни, организмическое доверие, эмпирическая свобода, креативность.</p>
--	---

		<p>Согласно логотерапии В. Франкла, люди становятся наиболее человечными, когда выходят за пределы своего «Я», либо осуществляя смысл, либо с любовью встречаясь с другим человеком. Гиперрефлексия и гиперинтенция – два главных способа, которые используют люди, чтобы не выходить за рамки своего «Я». Гиперрефлексия – это тенденция к чрезмерной рефлексии. Гиперинтенция – это тенденция уделять чрезмерное внимание удовлетворению своих желаний.</p> <p>В психодраме Якоба Морено в ходе разыгрывания в группе пережитых ранее человеком жизненных ситуаций возникают спонтанность, креативность, подлинная эмоциональная связь между участниками ситуации, катарсис, способствующие развитию творческой активности и достижению инсайта в решении проблем.</p> <p>В транзактном анализе Эрика Берна идеал заключается в достижении личностью автономии. Для автономных людей свойственны: осознание – открытость для ощущений, способность видеть и слышать непосредственно, а не в соответствии с тем, как человек был воспитан; спонтанность – способность чувствовать непосредственно и выражать свои чувства открыто, а не в соответствии с тем, как человек был воспитан, способность произвольно выбирать чувства, будь то чувства Родителя, Взрослого или Ребенка; интимность – способность поддерживать отношения с другим человеком или несколькими людьми осознанно, спонтанно, с любовью и без игры.</p> <p>В гештальт-консультировании Фрица Перлза состояние оптимального здоровья называется зрелостью. Для того чтобы достичь зрелости, индивидуум должен преодолеть свое стремление получить поддержку из окружающего мира и найти новые источники поддержки в самом себе. Зрелость заключается в умении пойти на риск, чтобы выбраться из тупика. Если индивидуум не рискует, то у него актуализируются ролевые поведенческие стереотипы, позволяющие манипулировать другими: он может выбрать роль «беспомощного», чтобы стать зависимым, или роль «глупца», чтобы получить интеллектуальную поддержку.</p> <p>Примечательно, что в рамках своих концептуальных моделей здоровой личности, названные исследователи выявляют как причины отклонений от нормы, так и разрабатывают конкретные процедуры и методы, позволяющие добиться желаемых изменений. В дополнение к перечисленным моделям можно также назвать концепции психологов Гордона Олпорта и Абрахама Маслоу. Первый говорил о зрелой личности, противопоставляя ее незрелой, или невротической личности: поведение зрелых субъектов функционально автономно и мотивировано осознанными процессами; поведение незрелых лиц преимущественно направляется</p>
--	--	---

		<p>неосознанными мотивами, проистекающими из переживаний детства. А. Маслоу говорил о самоактуализирующихся людях, как о здоровых, полноценных людях, максимально реализующих свой потенциал, также характеризующихся определенным набором личностных черт, таких как: высшая степень восприятия реальности; развитая способность принимать себя, других и мир; повышенная спонтанность, непосредственность, простота и естественность; развитая способность сосредотачиваться на проблеме; склонность к уединению; автономность, самодостаточность; противостояние приобщения к какой-то одной культуре; свежесть восприятия и богатство эмоциональных реакций; вершинные, пиковые переживания; отождествление себя со всем родом человеческим; глубокие межличностные отношения; демократическая структура характера; философское чувство юмора; креативность; определенные изменения в системе ценностей</p> <p>Насколько правомерно такое разнообразие подходов в понимании психологического здоровья? Следует отметить, что в отношении обеспечения психического здоровья особых разногласий не возникает, психиатры с готовностью договариваются друг с другом, как по поводу выявления симптомов психических расстройств, их названий, так и разработки методов лечения. В отношении психологического здоровья такого единства мнений, как мы видим, нет. И это вполне оправдано. На сегодняшний день делаются попытки сопоставить различные концепции, построить наиболее оптимальную модель психологической помощи на основе обобщения имеющихся процедур и техник. Определенную работу в этом направлении проделали основоположники нейролингвистического программирования (НЛП): математик Ричард Бендлер и лингвист Джон Гриндер. Но даже и они говорят о том идеале личности, на достижение которой направлены многочисленные психотехнические процедуры. Для того чтобы добиться успеха в жизни, согласно основоположникам НЛП, необходимо: 1) знать чего вы хотите, иметь ясное представление о предполагаемом результате; 2) быть внимательным и держать свои чувства открытыми для того, чтобы заметить, что вы движетесь к результату; 3) иметь достаточно гибкости, чтобы настойчиво изменять свои действия до тех пор, пока вы не получите то, чего хотите. Психически здоровый человек куда более многообразен в своем поведении, чем психически больной. Он способен критически оценить действия и указания психотерапевта/психолога, проявляет собственную активность в решении своих проблем, не приемлет манипуляций и хочет, прежде всего, понимания и поддержки. То, что каждая из представленных концепций</p>
--	--	--

	<p>по-своему характеризует сущность человека, причины переживаемых им проблем, показывает на деле многогранность личности и способов ее жизнедеятельности. К тому же, важную роль играет многогранность личности самого психотерапевта/психолога и его жизненного опыта. Важным условием эффективной психологической помощи является, на наш взгляд, владение психологом целостной концепцией, в которой четко прослеживаются: понимание сущности человека, его основных стремлений; специфика психологической нормы; причины возможных отклонений от нормы; цель психологической помощи и соответствующие ей условия, методы и техники оказания психологической помощи.</p> <p>В этой связи, практикующий психолог, помимо базового образования, должен иметь специальную подготовку хотя бы по одной из таких концепций, а также иметь системное мышление, позволяющее смотреть на человека через призму различных подходов одновременно. Это обеспечит ему максимальное осознание проблем клиента и выбор наиболее оптимальной стратегии взаимодействия и психологической помощи. Для решения данных задач и предназначено это учебное пособие.</p> <p>Какие концепции наиболее востребованы в настоящее время?</p> <p>В настоящее время в психологической практике наблюдается тенденция к эклектизму или к интеграции различных теоретических подходов и соответствующих им методов. Хотя в целом пока еще сохраняется тенденция различать два направления: с одной стороны, это школы подходы, связанные с психодинамическими и гуманистическими теориями, а с другой стороны – с поведенческими, когнитивными, экспериментально-психологическими теориями и подходами.</p> <p>Когнитивно-бихевиоральная психотерапия и психоанализ традиционно считаются двумя основными направлениями современной психотерапии. Так, в Германии лишь эти два направления признаны в университетах и, чтобы получить государственный сертификат специалиста-психотерапевта с правом оплаты через страховые кассы, нужно обязательно иметь базовую подготовку по одному из них. Гештальт-терапия, психодрама и др., несмотря на свою популярность, пока признаются лишь как виды дополнительной специализации.</p> <p>В России когнитивная психотерапия пока не получила широкого распространения, что отчасти связано с отсутствием потока когнитивно-ориентированных «тренеров-миссионеров» с Запада. Распространенные в России психоанализ, психодрама, гештальт-терапия, нейролингвистическое программирование стали</p>
--	--

		<p>известными благодаря серии обучающих программ, привезенных сюда западными специалистами. В то же время, рефлексия, являющаяся центральным звеном в процессе когнитивной психотерапии и приводящая к осознанию базовых, исходных представлений о себе и о мире, созвучна экзистенциальной ориентации российской ментальности. Поэтому у этих подходов имеются хорошие перспективы для развития и реализации в России.</p> <p>Для российской практики оказания психологической помощи характерны следующие особенности.</p> <p>По сравнению с зарубежной психологией, развивающейся в рамках давно существующих школ и традиций, российским психологам присуща большая свобода в интеграции подходов и не столь выраженная амбициозность, что делает отечественную психологию более гибкой в применении тех или иных подходов, но не снижает ответственности к уровню профессиональной компетенции специалистов, оказывающих помощь.</p> <p>Определенное своеобразие психологической помощи придает и российская социокультурная среда. Как известно, для российской ментальности характерны высокая тревожность, недоверие, подозрительность, стремление скрывать свои проблемы. Все эти характеристики проявляются при взаимодействии с психологом. Для того чтобы преодолеть эти барьеры, психолог должен вызвать к себе доверие, стать другом для клиента, но при этом он должен сохранять дистанцию, что нередко оказывается затруднительным.</p> <p>В России личное здоровье является понимаемой ценностью, но мало реализуемой в поведении. У нас принято терпеть и страдать. За помощью люди обращаются в том случае, когда ситуация становится невыносимой для человека и, в итоге, трудно разрешимой и для психолога. В свою очередь, недостаточная профессиональная подготовленность отечественных психологов к решению сложных проблем проявляется в их снисходительно-презрительном отношении к своим клиентам, деструктивных способах самоутверждения.</p> <p>Личность специалиста помогающих профессий</p> <p>Работа по оказанию психологической помощи, несомненно, предъявляет особые требования к специалисту. Необходимость постоянно развиваться и самосовершенствоваться является для практикующего психолога условием не только поддержания профессионального статуса и имиджа, но и сохранения его собственного здоровья. Анализируя свою работу с людьми, Джек Даунинг отмечает: «Продолжая работать с людьми, я все больше понимаю, что зарабатываю на хлеб тем, что делюсь своим здоровьем с другими. Если мне не</p>
--	--	--

		<p>удается удерживаться в равновесии, сохранять контакт со своей энергией, то я не могу дать то, что обязан давать другим». Действительно, если, стараясь проявить понимание к клиенту, психолог будет эмоционально откликаться на его переживания точно такими же ответными переживаниями, то рано или поздно у него разовьется эмоциональное выгорание. «Эмпатия – это не одинаковые с клиентом чувства терапевта, это, скорее, живые и естественные чувства терапевта по поводу чувств клиента»<sup>3</sup>. Прежде чем оказывать психологическую помощь другому, психолог обязан позаботиться о себе. Необходимо воздерживаться от практики, будучи в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, переживая личностный кризис.</p> <p>Психолог должен обладать значительным запасом энергии, который к тому же должен постоянно пополняться, иначе ему просто нечем будет делиться со своим клиентом. К тому же, он в первую очередь должен решить все свои проблемы (моральные, материальные, сексуальные и пр.). Иначе он не сможет в полной мере проникнуться проблемой другого человеческого существа и присоединиться к его опыту, или же будет решать свои проблемы за счет клиента, ничем не помогая ему и даже нанося вред.</p> <p>Между тем, не менее 10% психотерапевтов признаются профессионально непригодными по следующим показателям: физическое и психическое нездоровье (депрессия, «синдром сгорания», супружеский или семейный кризис), алкоголизм, наркомания, связанная с возрастом и процессами инволюции неспособность выполнять профессиональные обязанности, утрата моторных навыков, вступление в сексуальные отношения с пациентами<sup>4</sup>.</p> <p>Для разных направлений и подходов оказания психологической помощи характерны различные акценты в оценке значимости личностных качеств помогающего специалиста. Особенно заметны эти различия при сопоставлении клиент-центрированной, поведенческой, рационально-эмотивной, психодинамической психотерапии. Более подробно эти требования будут рассмотрены ниже.</p> <p>Важным является умение противостоять чувствам клиента. Психолог не должен находиться на поводу у чувств клиента, но он не может оставлять их незамеченными.</p> <p>Продолжительность сеансов может быть различной. Обычно выбирается длина сеансов от сорока до шестидесяти минут. Главный критерий при выборе продолжительности сеанса – должно успеть произойти что-то реальное. Поэтому нет смысла тянуть оставшуюся пару минут, если есть ощущение, что сеанс фактически</p>
--	--	---

	закончен. Как и нет смысла заканчивать его точно, прерывая клиента на полуслове. Следует заранее предупредить клиента, если незадолго перед окончанием он начинает важную для себя тему. Не рекомендуется намного продлевать сеансы или делать сдвоенные сеансы даже из желания помочь клиенту эффективно использовать время. На практике такие отступления во времени чаще связаны либо с эмоциональными проблемами терапевта, либо играют на руку сопротивлениям пациентов.
--	---

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
<b>2</b>	<b>Основные концепции и методы психологической помощи</b>	
2.1	Психоаналитические, бихевиоральные, когнитивно-поведенческие концепции и методы психологической помощи	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Психоанализ Зигмунда Фрейда</li> <li>2. Аналитическая психология Карла Юнга</li> <li>3. Индивидуальная психология Альфреда Адлера</li> <li>4. Поведенческое консультирование в практике оказания психологической помощи: Джон Уотсон, Боррес Скиннер, Джозеф Вольпе</li> <li>5. Рационально-эмотивное поведенческое консультирование Альберта Эллиса</li> <li>6. Когнитивное консультирование Аарона Бека</li> </ol>
2.2	Экзистенциально-гуманистические концепции и методы психологической помощи	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Экзистенциальное консультирование Ирвина Ялома и Ролло Мэя</li> <li>2. Логотерапия Виктора Франкла</li> <li>3. Клиент-центрированный подход Карла Роджерса</li> <li>4. Гештальт-консультирование Фрица Перлза</li> <li>5. Транзактный анализ Эрика Берна</li> </ol>
2.3	Другие концепции и методы психологической помощи	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Психодрама Я. Морено</li> <li>2. Нейролингвистическое программирование</li> <li>3. Игровая психотерапия</li> <li>4. Песочная терапия</li> <li>5. Арттерапия</li> <li>6. Музыкотерапия</li> <li>7. Нарративная психотерапия</li> <li>8. Интегративная терапия</li> <li>9. Семейная и родительская терапия</li> </ol>