

УДК 159.9.075

**НЕЛЯ БАЙБЕКОВА**

Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди

## **ТЕХНІКА ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ПРОЦЕСІ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

У статті коротко представлено історію виникнення і розвитку феномена тренінгу, який отримав визнання в широких колах психологів. Обґрунтована його доцільність як сучасного методу підготовки психологів до консультативної діяльності. Визначено сутність техніки підготовки майбутніх психологів до консультаційної діяльності. Розглянуто прийоми консультаційних методів на кожному з етапів консультування.

***Ключові слова:** тренінг, техніка підготовки, консультування, майбутній психолог, клієнт.*

**Постановка проблеми.** Успішна підготовка майбутніх психологів до професійної діяльності висуває високі вимоги не тільки до особистісних якостей, але й до організації їхнього навчання. У наш час все більше привертає до себе увагу вчених і практиків тренінг як сучасний метод професійного навчання та розвитку особистості. Це закономірно, оскільки він останнім часом проник у різні галузі суспільного життя (освіту, економіку, виробництво, управління, бізнес). На психологічному ринку пропонують переважно тренінги, метою яких є розвиток особистості, комунікативних умінь, оволодіння навичками міжособистісної взаємодії, умінням вести бізнес. Психологічне консультування також знаходить застосування в різних галузях, хоча серед численних програм і пропозицій, які є на ринку тренінгових послуг нашої країни, майже відсутні програми підготовки майбутніх психологів до консультативної діяльності. Але ж саме останні посідають важливе місце в професійній діяльності психолога.

**Аналіз актуальних досліджень.** Вважається, що перші тренінгові групи, спрямовані на підвищення компетентності в спілкуванні, були організовані учнями К. Левіна в США (1946) і отримали назву Т-групи. Основна ідея, проголошена К. Левіном, звучала так: «Щоб проявити свої неадекватні установки і виробити нові форми поведінки, люди повинні вчитися бачити себе такими, якими їх бачать інші».

У 1947 р в м. Бетель була створена національна лабораторія тренінгу. Ці перші тренінгові групи отримали назву «групи тренінгу базових умінь». Основними завданнями Т-групи було вчити її учасників законам міжособистісного спілкування, вмінню керувати і приймати правильні рішення у важких ситуаціях. Пізніше такі групи стали диференціюватися за завданнями і ділитися на певні категорії:

- 1) групи умінь (підготовка керівників, ділових людей)
- 2) групи міжособистісних відносин (проблеми сім'ї, сексу)

3) групи «сенситивності» (групи, орієнтовані на розвиток і самовдосконалення особистості, подолання нерішучості).

Тренінг у радянській психології бере свій початок із 1975-1978 рр. у групах, організованих викладачем кафедри соціальної психології МДУ ім. М.В. Ломоносова. У 1982 р. виходить перша в країні монографія Л.А. Петровської, присвячена теоретичним і методологічним аспектам соціально-психологічного тренінгу (СПТ).

Теоретичні та методичні основи СПТ як методу описані в працях Ю.М. Ємельянова, М. Форверга, Л.А. Петровської, Е. Мелибруди, Х.Й. Міккіна, Т.С. Яценко, Н.В. Ключевої, Н.Ю. Хрящової, В.П. Захарова, А.В. Сидоренко, С.І. Макшанова, І.В. Вачкова, Г.І. Марасанова, А.С. Прутченкова, К. Фопеля, В.Г. Пузікова, Ф. Бурнарда, С.В. Петрушина, А.В. Євтіхова, В.Є. Пахальяна та ін.

**Мета статті** – розглянути техніку підготовки майбутніх психологів до консультативної діяльності.

**Виклад основного матеріалу.** Психологічним консультуванням називається особлива область практичної психології, пов'язана з наданням із боку фахівця-психолога безпосередньої психологічної допомоги людям, які потребують її, у вигляді порад і рекомендацій. Вони даються психологом клієнту на основі особистої бесіди і попереднього вивчення тієї проблеми, з якою в житті зіткнувся клієнт.

Психологічне консультування – це сформована практика надання дієвої психологічної допомоги людям, заснована на переконаності в тому, що кожна фізично і психічно здорова людина в змозі впоратися майже з усіма психологічними проблемами в своєму житті. Клієнт, однак, далеко не завжди виразно і точно знає заздалегідь, у чому полягає сутність його проблеми і як її найкраще вирішувати, спираючись на власні сили і можливості. У цьому йому й повинен надати допомогу професійно підготовлений психолог. Це основне завдання психологічного консультування.

Психологічне консультування відрізняється від інших видів надання практичної психологічної допомоги наступними основними особливостями:

- воно припускає відносно короткочасний період і епізодичний характер особистих контактів психолога-консультанта з клієнтом;

- психолог-консультант в основному тільки дає поради клієнту, а їхня практична реалізація стає справою самого клієнта, активну роль він зберігає за собою;

- психокорекційна робота найчастіше проводиться самим клієнтом у відсутність психолога, без прямої або постійної взаємодії з ним;

- психодіагностика на початку роботи з клієнтом зводиться до мінімуму і в основному спирається на результати безпосереднього спостереження консультанта за поведінкою клієнта;

- за кінцевий результат роботи психолог не несе прямої персональної відповідальності (консультант не відповідає за те, скористається чи не скористається клієнт його порадами).

Консультант відповідає лише за правильність своїх висновків про сутність проблеми клієнта і за потенційну ефективність пропонованих клієнту практичних рекомендацій.

Техніка психологічного консультування – це спеціальні прийоми, які психолог, діючи в рамках тих чи інших процедур консультування, використовує для виконання цих процедур на кожному з етапів психологічного консультування. Ця техніка може бути універсальною, успішно застосовуваною на кожному етапі психологічного консультування, і специфічною, найбільш підходящою для того чи іншого приватного етапу психологічного консультування.

Завданнями початкової консультативної бесіди є: розташування клієнта до себе і зняття напруги; встановлення контакту з клієнтом; заохочення до обговорення проблематики та визначення (за необхідності) часових та інших можливостей клієнта для спільної роботи; надання інформації; встановлення довірчих робочих (співробітницьких, партнерських) стосунків із клієнтом – «робочий контакт»; заохочення саморозуміння, власної активності та відповідальності; формування реалістичних очікувань щодо спільної роботи.

Найскладнішим для консультанта є завдання продемонструвати готовність емоційно відгукнутися на психологічні потреби клієнта, допомогти йому почати розповідь про себе і свої проблеми. Якщо клієнт відчуває довіру до психолога-консультанта і не бачить ніяких міжособистісних розбіжностей, слід мати на увазі, що можуть включатися психологічні механізми захисту, особливо якщо пацієнта хвилюють занадто особисті, часом інтимні, проблеми. Якщо людина звернулася за допомогою не сама, а була направлена іншим спеціалістом, педагогом, або знайомими, або батьками, опір може являти собою значну складність для консультанта. Відомо, що жодна людина, в якому б віці вона не була, не прийде до іншої, чужої людини без особливої на те причини, просто так, по душам поговорити на теми, які не завжди можна відкрити не тільки близькому другові, але й самому собі [2, с. 132].

Основне завдання психолога полягає в тому, щоб спонукати клієнта бути щирим. Для цього слід застосовувати активне слухання.

Активне слухання – це мистецтво розуміння. Активний слухач, у нашому випадку психолог, повинен запевнити клієнта, що все висловлене буде правильно зрозуміле ним. Розуміючий слухач мов би повідомляє мовцеві: «Я дбаю про вас, я приймаю вас. Я хочу зрозуміти ваш досвід, ваші почуття і особливо ваші потреби». Таке послання, дане людині в якості базової основи розмови, вплине на її спосіб думок і почуття (по відношенню до себе та інших). Основна мета активного слухання – підтримати або створити довірчу атмосферу в розмові. Для цього психолог повинен поважати мовця, приймати його таким, який він є [5, с. 207].

Інструментом спілкування стає тіло людини, що володіє виключно широким діапазоном засобів і способів передачі інформації або обміну нею. У той же час, як свідомість, так і несвідомі і підсвідомі компоненти психіки людини наділяють її здібностями сприймати і інтерпретувати інформацію, передану в невербальній формі. Основними засобами, якими володіє «мова тіла», є поза, рухи (жести), міміка, погляд, «просторова поведінка», характеристики голосу [7, с. 147].

Візуальний контакт – це засіб взаємної регуляції процесу бесіди. Час, що приділяється візуальному контакту в спілкуванні, різниться від 28 до 70%. Нестача візуального контакту може призвести до того, що клієнт відчує: психологу нецікаво, – в той час, як у результаті надлишку візуального контакту клієнт може відчути себе некомфортно, побачивши з боку консультанта спробу домінування, контролю і навіть поглинання.

Повторення ключової фрази клієнта – «перифраза». Це необхідно для уточнення і деталізації змісту сказаного. Крім того, прийом показує, що психолог уважно слухає клієнта і розуміє сказане. Перифраза проявляється у вигляді уточнювальних запитань або тверджень: «Ви сказали, що ...», «Чи правильно я Вас зрозумів ...», «Ваші слова про ...», «Ви говорите про ...» тощо.

Коли консультація добігає кінця, у клієнта незалежно від того, чи досягнуто позитивний результат, повинно зберегтися враження від консультації і бажання вирішити свою проблему. Психолог може попросити клієнта повідомляти, як ідуть справи у вирішенні його проблеми, як виконуються рекомендації. Спільно з клієнтом в кінці консультації виробляється програма з реалізації вироблених порад і рекомендацій, а також можуть бути призначені терміни виконання даної програми.

В силу різних причин, іноді заздалегідь не передбачуваних і таких, що важко усуваються, в процесі проведення психологічного консультування можуть виникати помилки, що знижують його результативність. Знання суті і джерел цих помилок, способів їхнього попередження та усунення дозволяє звести дані помилки до мінімуму, хоча, ймовірно, повністю виключити їх із практики проведення психологічного консультування неможливо.

Помилки, які часто з'являються в процесі консультування, можуть бути наступних основних типів:

1. Неправильний висновок психолога про суть проблеми клієнта. Це той випадок, коли психолог або не бачить реальної проблеми у клієнта (хоча насправді така проблема існує), або приписує клієнту проблему, якої в нього насправді немає.

2. Неправильні рекомендації, пропонувані психологом клієнту. В даному випадку психолог-консультант може, загалом, правильно сприймати і оцінювати проблему клієнта, але пропонувати не цілком правильні практичні рекомендації щодо її вирішення – такі, реалізація яких насправді нічого або майже нічого корисного не дасть клієнту.

3. Неправильні дії клієнта щодо виконання рекомендацій, отриманих від психолога. Цей тип помилок у психологічному консультуванні зазвичай виникає, коли клієнт, чия проблема в процесі проведення психологічного консультування була визначена досить точно і якому були дані правильні рекомендації щодо її вирішення, приступаючи до практичного вирішення своєї проблеми, допускає неточності. В результаті цього клієнт не досягає потрібного ефекту у вирішенні своєї проблеми [4, с. 110].

Зауважимо, що кожен із названих вище основних типів помилок може зустрічатися як окремо, так і в поєднанні з іншими. Тому, практично аналізуючи невдачі, що виникають у психологічному консультуванні, слід шукати всі можливі типи помилок, не задовольняючись кількома знайденими. Це допоможе психологу не допустити виникнення подібних і інших помилок у його діяльності.

У клієнта повинна виробитися впевненість, що він не даремно витратив час і що його проблема може і повинна бути вирішена. Психолог повинен справити на клієнта сприятливе враження при розставанні і залишити про себе враження, що він готовий до подальшої співпраці, якщо буде необхідно. Після консультації слід заповнити особисту картку клієнта, а також скласти питання до наступної передбачуваної зустрічі. Усі наступні зустрічі організуються за заздалегідь продуманим планом, але допускаються також заочні, телефонні бесіди з

клієнтом, коли консультант може перевірити, як виконуються рекомендації, клієнт може отримати додаткову підтримку або стимул до продовження виконання рекомендацій. План подальших зустрічей рекомендується складати разом із клієнтом, щоб той знав і готувався до майбутньої зустрічі, більш ретельно виконував рекомендації.

**Висновки.** Таким чином, техніка психологічного консультування – це спеціальні прийоми, які психолог, діючи в рамках тих чи інших процедур консультування, використовує для виконання цих процедур на кожному з етапів психологічного консультування. У перспективі нашого дослідження є визначення корекційної роботи з поліпшення підготовки майбутніх психологів до консультативної діяльності в загальному процесі професійної підготовки.

#### **Список використаних джерел**

1. Абрамова Г. С. Практикум по психологическому консультированию / Г. С. Абрамова. – Екатеринбург. М., 2005. – 119 с.
2. Мэй Р. Искусство психологического консультирования / Р. Мэй. – СПб.: Питер, 2002. – 736 с.
3. Нельсон - Джоунс Р. Теория и практика консультирования / Р. Нельсон-Джоунс. – СПб.: Питер, 2000. – 464 с.
4. Немов Р. С. Психологическое консультирование: Учеб. для студ. вузов / Р. С. Немов. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 528 с.
5. Обозов Н. Н. Психологическое консультирование: Методическое пособие / Н. Н. Обозов. – СПб., 2006. – 512 с.
6. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Р. Роджерс. – М.: Прогресс Универсум, 2000. – 480 с.
7. Роджерс К. Р. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы / К. Р. Роджерс. – М. : Эксмо-Пресс, 2002. – 464 с.

Стаття надійшла до редакції .12.09. 2014 р.

#### **БАЙБЕКОВА Н.**

Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды

#### **ТЕХНИКА ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ПСИХОЛОГОВ К КОНСУЛЬТАТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

В статье кратко представлена история возникновения и развития феномена тренинга, который получил признание в широких кругах психологов. Обоснована его целесообразность как современного метода подготовки психологов к консультативной деятельности. Определена суть техники подготовки будущих психологов к консультационной деятельности. Рассмотрены приемы консультационных методов на каждом из этапов консультирования.

**Ключевые слова:** *тренинг, техника подготовки, консультирование, будущий психолог, клиент.*

#### **BAYBEKOVA N.**

Kharkov national pedagogical university named after G.S. Skovoroda, Ukraine

#### **TECHNIQUE TRAINING OF FUTURE PSYCHOLOGISTS IN CONSULTING ACTIVITIES IN THE PROCESS OF TRAINING**

The article briefly presents the history of the emergence and development of the phenomenon of training, which has been recognized in the wider circles of psychologists. Proved its appropriateness as a modern method of training psychologists to advisory activities. Defined the essence of the art training for future psychologists to consulting activities. Considered methods of consulting methods at each stage with counseling.

**Keywords:** *training, equipment training, counseling, future psychologist, client.*