***Элементы психотерапии***

Всё чаще и чаще мы слышим: "Мне нужен психолог...", "... мой психолог помог мне...", "Все эти психологи..." - и так до бесконечности. Как ни старайся не замечать, а психология прочно вошла в нашу жизнь. Так кто же такие эти психологи?

*Психолог* – это, прежде всего, специалист в области психологии, а психология, как нам известно, наука о душе. Отсюда мы можем сделать вывод, что психолог - это специалист в науке о душе. Однако в силу выделения в психологии множества отраслей и областей, не все психологи одинаковы [4].

Поскольку в повседневной жизни мы сталкиваемся скорее с практической психологией, то и разговор наш пойдёт именно о практических психологах. Какую же деятельность осуществляют практические психологи?

Практический психолог ориентирует клиента в его целях, помогает увидеть ситуацию с разных сторон и выбрать оптимальный способ решения проблемы и выхода из травмирующей ситуации. Поиск разрешения конфликтных социальных взаимодействий, а также формы работы с конкретными запросами и составляют основные направления деятельности практического психолога.

Среди разнообразных направлений деятельности практического психолога, описанных и представленных в разнообразных литературных источниках, можно выделить следующие:

1. **Психодиагностика** - установление психологического диагноза клиента [2,4]. Вы приходите к психологу и тот различными психодиагностическими методами (тесты, проективные методики, наблюдение, интервью, беседа, опрос и т.п.) обследует вас, и интерпретируя результаты обследования, ставит диагноз. Психодиагностика включает в себя три этапа: сбор данных, переработка и интерпретация данных. Диагноз так же может устанавливаться на трёх уровнях: *первый уровень* - симптоматический, диагноз ограничивается констатацией особенностей или симптомов; *второй уровень* - этиологический, учитывает не только наличие характеристик, но и причины их возникновения; и *третий уровень* (высший) - уровень типологического диагноза, определяет место и значение выявленных характеристик в общей картине психической жизни человека [3].

В своей практической работе психолог часто ограничивается диагнозом первого уровня, в основе которого лежит применение того или иного психодиагностического инструмента.

1. **Психологическое консультирование** – непосредственная работа с людьми, направленная на решение различного рода психологических проблем, связанных с преодолением трудностей в межличностных отношениях, где основным средством воздействия является определенным образом построенная беседа [1]. Психологический смысл консультирования заключается в том, чтобы помочь человеку понять причины трудностей, проблем социальных взаимодействий в личных, семейных и профессиональных контактах. Основная задача психолога-консультанта - помочь человеку посмотреть на свои проблемы и житейские сложности со стороны, изменить психологические установки, как на свои трудности, так и на отношения с другими людьми [3].

Психологическое *консультирование бывает 2-х видов*:

1. Директивное (указание, предполагающее выдачу прямых советов, предписаний).
2. Не директивное (указов и советов психолог не дает, клиент сам должен принять решение).

Наиболее широкой сферой применения психологического консультирования является семейное консультирование, связанное с решением супружеских проблем, детско-родительских отношений, добрачных проблем, предразводных и послеразводных состояний [1].

Возрастное консультирование направлено на решение проблем психического развития ребенка на разных возрастных этапах, в том числе в периоды возрастных кризисов.

Значительное место занимает консультирование организаций, связанное с проблемами отбора персонала, с управлением персоналом, формированием команды, планированием карьеры отдельных работников, прогнозом развития организации в целом [5].

Теоретически можно выделить три основных направления психологического консультирования. Это индивидуальное консультирование, профессиональное консультирование и организационное (его еще называют промышленное) консультирование.

1. **Психотерапевтическое воздействие** - это так же психологическое консультирование, направленное на решение конкретной проблемы и достижение конкретной цели [2, 3]. Чаще всего служит ступенью к более длительной и глубокой психотерапевтической работе с клиентом. Различие заключается в том, что психологическое консультирование - это чаще всего краткосрочная работа, а психотерапия может длиться несколько лет. Так же психотерапия требует более тщательной подготовки, нежели психологическое консультирование и требует от психолога не только теоретической подготовки по психологии, но и определённых медицинских знаний. Психотерапия может быть как индивидуальной, так и групповой, и в каждой из них есть свои достоинства и недостатки. Однако выбор одного из видов психотерапии зависит от проблемы клиента и предпочтений психолога [4].
2. **Коррекционно-развивающая деятельность** - чаще всего применительно к детям и понимается как деятельность психолога по устранению отклонений в психическом и личностном развитии ребёнка (либо взрослого) и работа по развитию его способностей [2]. Психолог не только определяет проблему, исходя из которой, разрабатывает коррекционную программу развития, но и сам осуществляет её значительную часть.

Специфика проблемы и индивидуальные особенности клиента определяют применение того или иного вида психокоррекционного воздействия [3]. В зависимости от направленности коррекции Д. Б. Эльконин предлагал различать две формы коррекции: симптоматическую и каузальную.

*Симптоматическая коррекция*предполагает кратковременное воздействие с целью снятия острых симптомов отклонений в развитии. Ограниченность этого вида коррекции обусловлена тем, что одни и те же симптомы могут иметь различную природу, причины и психологическую структуру нарушений.

*Каузальная коррекция*направлена на источники и причины отклонений. Данный вид коррекции более длителен по времени и имеет безусловный приоритет перед симптоматической коррекцией. При ее проведении исходят из психологической структуры нарушений и анализа их генеза.

В зависимости от содержательной направленности коррекции различают коррекцию познавательной сферы, коррекцию развития личности, коррекцию развития эмоционально-волевой сферы, поведенческую коррекцию и коррекцию межличностных отношений.

В зависимости от вида организации психологической помощи с целью решения коррекционных задач выделяют следующие формы психокоррекции: индивидуальную, микрогрупповую, групповую и смешанную [5].

К коррекционной и развивающей работе относят:

* психологическое тестирование,
* коррекционные занятия,
* групповые дискуссии,
* ролевые игры,
* социальные и психологические тренинги.

1. **Психопрофилактическая работа** связана с сообщением необходимых психологических знаний тем, кто в первую очередь в них нуждается - родителям, учителям, учащимся, работникам социальных служб и др., с целью предупреждения возможных нарушений психологических условий развития и повышения уровня психологической компетенции [2]. Это может быть также работа по созданию условий, максимально благоприятных для развития продуктивных межличностных взаимодействий в педагогических коллективах или в организационных структурах на предприятии. Психопрофилактика касается также превентивных мер по предупреждению неблагополучия в психическом и личностном развитии, совершения противоправных действий, пагубных последствий наркотических и алкогольных пристрастий. Психопрофилактика включает работу с неблагополучными семьями, родителями и детьми из этих семей, предупреждая случаи возможных социальных осложнений.

Это основные виды деятельности практического психолога, к которому мы обращаемся изо дня в день при возникновении какой-либо проблемы, а теперь мы должны выяснить: на сколько тот или иной психолог, предлагающий свои услуги, профессионален [3].

Существует несколько профессионально-этических стандартов работы психолога:

1. Ответственность.
2. Компетентность.
3. Этическая и юридическая правомочность.
4. Квалифицированная пропаганда психологии.
5. Конфиденциальность.
6. Благополучие клиента.
7. Профессиональная кооперация.
8. Информирование клиента о целях обследования.
9. Морально - позитивный эффект исследования.

И единственный совет, который можно дать: это не бояться идти к психологу, не бояться задавать ему вопросы, если вы уже пришли к нему на консультацию, спрашивать всё, что вам не понятно, потому что разобравшись в своих особенностях, проблемах и способах их решения, в следующий раз вы сами сможете справиться с ними!

**Литература**

1. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. – М., 1993.
2. Болотова А.К., Макарова И.В. Прикладная психология: Учебник для вузов. ­– М.:Аспект - Пресс, 2001.
3. Жуков Ю.М. Позиция психолога-практика // Введение в практическую социальную психологию. – М.: Смысл, 1999.
4. Карвасарский Б.Д. Психотерапия. – М., 1985.
5. Климов Е.А. Как выбирать профессию. – М.: Просвещение, 1990.