

**О С Н О В Ы
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

Учебно-методический комплекс

2010

УДК 159.9(075.8)
ББК 88.492я73
О-75

Автор-составитель: доцент кафедры прикладной психологии УО «ВГУ им. П.М. Машерова», кандидат психологических наук **А.А. Стреленко**

Рецензенты:
заведующий кафедрой прикладной психологии УО «ВГУ им. П.М. Машерова», кандидат психологических наук, доцент *О.Е. Антипенко*; доцент кафедры психологии УО «ВГУ им. П.М. Машерова», кандидат психологических наук *Т.Е. Косаревская*

В учебно-методический комплекс включены: программа курса, содержание лекционных занятий, вопросы для практических занятий, задания для самостоятельной работы, контрольные вопросы.

Материалы комплекса адресованы студентам, обучающимся по специальности «Психология», слушателям Института повышения квалификации и переподготовки кадров, могут быть использованы студентами педагогического факультета, а также всем, кто интересуется проблемами психологического консультирования.

УДК 159.9(075.8)
ББК 88.492я73

© УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2010

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
Лекционный курс	6
Практические занятия	73
Программа курса	82
Тестовые задания	87
Контрольные вопросы	117
Литература	119
Заключение	123

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Психологическое консультирование как отрасль психологической науки и практики включает в себя знания об особенностях внутреннего мира человека, оказавшегося в психологически сложных ситуациях, и возможных путях преодоления этих трудностей, умение использовать эти знания во взаимодействии с нуждающимся в профессиональной помощи человеком.

Важным моментом в изучении курса является ознакомление с практикой психологического консультирования, его основными проблемами и методами. Курс ориентирован на дальнейшее самостоятельное изучение будущими психологами теории и освоение собственного практического опыта консультирования. Считается, что главным «инструментом» оказания помощи другим людям является личность самого консультанта. Поэтому профессиональное развитие будущего консультанта – это и работа над самим собой, включающая в себя развитие навыков самоанализа, осознание и созидание личного мировоззрения и ценностных оснований собственной жизни, становление умения понимать свой внутренний мир и мир другого человека, строить на основе этого взаимодействие с ним.

Таким образом, основная **цель дисциплины** – систематизация знаний в области различных теорий и направлений психологического консультирования.

Задачи изучения дисциплины:

- освоение основных теоретических подходов в психологическом консультировании;
- ознакомление с основными принципами оказания психологической помощи;
- закладка обобщенных представлений технологии консультативного взаимодействия;
- формирование навыков профессиональной психологической помощи клиентам в области различных направлений консультирования;

- освоение методов проведения и оценки эффективности психологического консультирования;
- развитие умения понимать свой внутренний мир и мир другого человека.

В результате изучения курса обучаемый должен знать:

- основные теоретические подходы в психологическом консультировании;
- принципы построения отношений между психологом и клиентом в процессе консультирования;
- принцип диагностики основной проблемы клиента в психологическом консультировании;
- методы проведения и оценки эффективности психологического консультирования.

В результате изучения курса обучаемый должен уметь:

- осуществлять диагностику личности, психического состояния и основной проблемы клиента;
- устанавливать эмпатический контакт с клиентом;
- строить программу консультативного процесса;
- применять на практике конкретные методы психологического консультирования;
- анализировать процесс консультирования и оценивать его эффективность.

ЛЕКЦИОННЫЙ КУРС

Тема 1. Предмет и цели психологического консультирования

План:

1. История становления психологического консультирования.
2. Сферы деятельности психолога-консультанта.
3. Функции психологического консультирования.

История становления психологического консультирования.

Психологическое консультирование – довольно сложная профессиональная деятельность. Необходимость ее возникновения вызвана самой жизнью, т.к. трудности и проблемы являются неотъемлемыми атрибутами человеческой жизни.

На протяжении всей истории существования человеческого общества находились люди, которые размышляли о типичных для человеческой жизни и человеческих отношений ситуациях. О возможных причинах их возникновения и давали советы относительно того, как нужно себя вести в подобных случаях (см. Платона, Л.Н. Толстого, Ф.М. Достоевского и др. великих философов и писателей).

Функцию поддержки человека в трудных обстоятельствах на протяжении многих лет осуществляла церковь. Душепопечение (так называется оказание помощи в христианстве) включало в себя и наставление на путь истинный (знание о том, как нужно жить в соответствии с Божьими требованиями), и человеческое участие, любовь, поддержку, понимание.

История оказания профессиональной психологической помощи началась тогда, когда внимание общества было привлечено к некоторым важным для многих людей проблемам, когда общество было готово решать не только материальные, но и психологические проблемы. Это произошло в начале XX в. в США. Известно, что это было время бурного развития промышленного производства, требовавшего много квалифицированных кадров. В этот же период значительно увеличилось количество молодых людей, получившей среднее образование, но оказавшихся беспомощными перед выбором профессий, предлагаемых на рынке труда. Поэтому в учебных заведениях стали создаваться центры по оказанию социальной и психологической поддержки студентов.

Еще одним толчком для возникновения профессионального консультирования послужила книга К. Бирса «Ум, нашедший самого себя» (1908), благодаря которой внимание общества было привлечено к условиям жизни психически больных людей в клинике. Этот интерес был

настолько велик, что результатом его стало создание Национального комитета по психогигиене (National Committee for Mental Hygiene).

На развитие психологического консультирования оказала влияние и потребность в распределении новобранцев по военным специальностям в соответствии с их интеллектуальным уровнем, появившаяся в годы Первой мировой войны. Именно тогда впервые были использованы групповые тесты.

Людам, возвращавшимся с войны, необходимо было адаптироваться к мирной жизни, приобрести профессию и др. В рамках комитета ветеранов психологи разрабатывали и реализовывали конкретные программы реабилитации: образовательную и программу по преодолению эмоциональных нарушений.

Таким образом, фактически любая новая общественная проблема вызывает к жизни соответствующее направление в консультировании: консультирование по вопросам личностного роста, семейное консультирование, консультирование жертв жестокого обращения и др.

В Беларуси в настоящее время наиболее четко обозначенным направлением является психология кризисов и оказание психологической помощи людям в кризисных ситуациях.

Сферы деятельности психолога-консультанта.

Вспомним, что специфика любой деятельности определяется потребностями и мотивами, которые являются источниками внутренней и внешней активности человека. Поскольку любая деятельность социальна по своему происхождению, то для понимания ее специфики важно рассмотреть необходимость возникновения этой деятельности в обществе, понять, какие специфические функции она реализует. Известно, что системообразующим элементом деятельности являются цели, достижение которых с помощью определенных средств и способов приводит к реализации функций деятельности и удовлетворению лежащих в ее основании потребностей и мотивов.

Функции психологического консультирования.

Психологическое консультирование реализует в обществе четыре основные функции:

- Психологическое просвещение граждан.
- Оказание психологической помощи.
- Содействие эффективному личностному развитию и функционированию, реализации потенциала граждан.
- Проведение исследований в области консультирования.

Литература:

- Алешина, Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю.Е. Алешина. – Изд. 2-е. – М.: Класс, 2000. – 208 с.
- Лысюк, Л.Г. Основы психологического консультирования: учеб. пособие / Л.Г. Лысюк. – Минск: Тесей, 2007. – 136 с.

Тема 2. Предмет и цели психологического консультирования (продолжение)

План:

1. Психодиагностика, психокоррекция, клиническая психология, психотерапия и психологическое консультирование.
2. Профессиональные сообщества психологов-консультантов и их задачи.
3. Понятие о целях консультирования, общие и специфические цели консультирования. Цели консультанта и цели клиента.

Психодиагностика, психокоррекция, клиническая психология, психотерапия и психологическое консультирование.

Психологическое консультирование тесно связано, а во многом переплетается с психологической коррекцией и психотерапией. Мы ограничимся условным их делением. Ю.Е. Алешина определяет психологическое консультирование как непосредственную работу с людьми, направленную на решение различного рода психологических проблем, связанных с трудностями в межличностных отношениях, где основным средством воздействия является определенным образом построенная беседа. Соответствующая форма беседы активно используется, и в психокоррекционной работе, и в психотерапии. Но если консультирование ориентировано прежде на помощь клиенту в реорганизации его межличностных отношений, то психокоррекционное или психотерапевтическое воздействие ориентировано в основном на решение глубинных личностных проблем человека, лежащих в основе большинства жизненных трудностей и конфликтов.

За рубежом консультирование понимается по-разному:

- как «срединная» область между психотерапией профессиональной и популярной психологией;
- консультант-это «помощник» психотерапевта. Подобно тому, как фельдшер может работать в паре с врачом. Таким образом, консультант-это уровень квалификации;
- консультирование-это работа с более «поверхностными» проблемами клиента, не на уровне «глубинной психологии»;
- консультант-это «психотерапевт», не прошедший сам «длительной» психотерапии с глубинной проработкой собственной проблемы.

В нашей стране консультирование – это практика заимствования приемов и методик психотерапии при работе со здоровым человеком. Каким же образом можно различать консультирование и психотерапию?

Во-первых, с какими проблемами пришел клиент, – межличностными или глубинными личностными, часто проявляется уже в формах обращения за помощью, в специфике жалоб и ожиданий от встречи с психологом. Клиенты психолога-консультанта обычно подчеркивают негативную роль других в возникновении собственных жизненных сложностей; у клиентов, ориентированных на глубинную психокоррекционную работу, локус жалоб иной: их чаще беспокоит собственная неспособность контролировать и регулировать свои внутренние состояния, потребности и желания.

Во-вторых, направленность локуса жалобы и готовность человека определяют и форму работы с ним. Основная задача психолога-консультанта состоит в том, чтобы помочь клиенту посмотреть на свои проблемы и жизненные сложности со стороны, продемонстрировать и обсудить те стороны взаимоотношений, которые, будучи источниками трудностей, обычно не осознаются и не контролируются. Основой такой формы воздействия является, прежде всего, изменение установок клиента, как на других людей, так и на различные формы воздействия с ними. В ходе консультативной беседы клиент получает возможность шире взглянуть на ситуацию, иначе оценить свою роль в ней и в соответствии с этим новым видением изменить свое отношение к происходящему и свое поведение.

Психотерапевтическое воздействие строится иначе. Жалобы играют незначительную роль, поскольку уже на начальных этапах работы они углубляются и переформулируются. В беседе со специалистом затрагиваются не только актуальные ситуации взаимоотношений клиента, но также прошлое (события детства, юности), активно используются такие специфические формы психической продукции, как сны и ассоциации. Важная черта психотерапии – особое внимание к взаимоотношениям между человеком, обратившимся за помощью, и профессионалом, анализ которых в терминах переноса и контрпереноса является одним из важнейших средств углубления и расширения возможностей воздействия, тогда как в консультировании подобные вопросы практически никогда не обсуждаются. Анализ глубинных слов психики приводит к пониманию причин патогенных переживаний и поведения и таким образом способствует решению личностных проблем. Различна и деятельность этих видов психологического воздействия. Так, если психологическое консультирование чаще бывает краткосрочным и редко превышает 5-6 встреч с клиентом, то процесс психотерапии длится дольше и ориентирован на десятки, а то и сотни встреч в течение ряда лет.

Таким образом, консультирование – это вербальное и невербальное взаимодействие психолога-консультанта и клиента с целью

понимания и осознания клиентом своих жизненных затруднений (проблем).

Различия по интенсивности и глубине этого взаимодействия определяются:

- уровнем квалификации психолога и его личностной готовностью;
- готовностью (зрелостью клиента);
- степенью сложности проблемы (погруженностью проблемы в глубину сознания). Различия между консультированием и психотерапией по этим параметрам относительны.

Более принципиальными различия между консультированием и психотерапией представляется в том, что психолог:

- консультирует здорового человека;
- процесс консультирования – это процесс взаимодействия, а не воздействия;
- взаимодействие осуществляется в форме беседы, в ходе которой, при необходимости, могут применяться коррекционные техники.

Профессиональные сообщества психологов-консультантов и их задачи.

Российское и Белорусское общество психологов. Разработка Этического Кодекса психолога-консультанта в России и в Белоруссии.

Этический кодекс психологов-консультантов в области индивидуального и семейного психологического консультирования призван: во-первых, оградить общество от нежелательных последствий бесконтрольного и неквалифицированного использования психологических знаний, во-вторых, защитить психологов-консультантов и психологию от дискредитации и манипуляций.

Общие нормы: границы компетентности, описание и/или объяснение результатов психологической работы, уважение права других оставаться другими, не дискриминация, посягательства на честь и достоинства клиентов, отношение к личным проблемам, не нанесение вреда, не правильное использование психологических, ведение профессиональной и научной документации.

Публичные выступления и публикации включают в себя брошюры, газетные и научные статьи, резюме, интервью в СМИ, лекции и устные выступления, рекламу, а также любые материалы, распространяемые электронным путем (интернет, электронные конференции и т.п.). Избегание ложных или неверных утверждений.

Психологи-консультанты осуществляют оценивание, диагностические работы и вмешательство только в рамках, определенных профессиональными отношениями, психологические заключения, отчеты, рекомендации и диагнозы строятся только на информации, полученной посредством валидного психологического инструментария.

Понятие о целях консультирования, общие и специфические цели консультирования. Цели консультанта и цели клиента.

То, кем вы хотите стать, определяет, что и как вы делаете сейчас. Может быть, этой истиной вы далеко не всегда руководствуетесь в своей жизни. Но для консультанта связь между целями его профессиональной деятельности и способами их достижения должна быть постоянно рефлексированной. Что же такое цель?

В философии цель рассматривается как момент особого рода причинно-следственных отношений. Суть целевой причинности состоит в том, что то, ради чего что-нибудь происходит, уже дано в виде образца, модели. В психологии цель обычно понимается как осознанное предвосхищение будущего результата действия. Основная функция цели заключается в том, чтобы регулировать протекание деятельности, управлять ею до тех пор, пока цель не будет реализована. В тесной взаимосвязи с регулятивной функцией находится функция интегративная, выражающаяся в том, что каждый отдельный акт целенаправленного процесса связан с конечной целью, обусловлен ею и через это связан со всеми другими актами. По словам А.Н. Леонтьева, цель выступает как системообразующий фактор. Обратной стороной интегративной функции цели является избирательность реагирования на все влияния извне, т.е. реагирование только на те факторы, которые так или иначе связаны с достижением цели, и индифферентное отношение к обстоятельствам, не влияющим на ее осуществление.

Рассматривая цель как предвосхищение будущих результатов деятельности, следует подчеркнуть, что предвидение будущего в форме цели отличается от любого другого тем, что оно связано с потребностями и мотивами, которые придают цели побудительную силу и делают ее тем самым регулятором действий. Кроме того, выбор цели у человека обусловлен сложным взаимодействием тех требований, которые могут стать целями, с самосознанием человека. Цели принадлежат «Я» человека, причем именно «Я» есть та инстанция, в которой образуются цели или даже которая образует цели. Личные цели возникают на основе сравнения человеком своих индивидуальных мотивов и известных целей. Личные цели могут являться частью «возможного Я», они воздействуют на поведение в той мере, в какой индивид может установить в самосознании связи между имеющимся и желаемым состоянием. Таким образом, способность создавать и утверждать «возможные Я» позволяет присваивать желаемое конечное состояние делать его своим собственным. Цель, которая сконструирована самим человеком и стала его личным стандартом или нормой, долита быть достигнута, чтобы человек был удовлетворен самим собой.

Выбор целей консультирования, исходя из понимания их психологического содержания, обусловлен особенностями самого консультанта: его мотивами, его ценностями, его самосознанием и его зна-

ниями. Кроме того, они определяются также спецификой проблемы и особенностями клиента, с которым работает консультант. Исходя из этого, можно говорить об общих целях, обусловленных личностью, мировоззрением и вытекающей из этого теорией консультанта, которые определяют содержание и направление его деятельности, а также о специфических целях, порождение которых происходит при взаимодействии общих целей с конкретными запросами клиента.

Так, например, общей целью консультанта, являющегося приверженцем классического психоанализа, будет минимизация напряжения, вызванного неудовлетворением инстинктивных влечений, и получение удовольствия. В качестве специфических целей могут выступать осознание вытесненного травмирующего опыта, усиление функций «Эго», изменение содержания «Супер-эго» и пр. Но при этом консультант обязательно должен иметь в виду одно условие: если клиент согласен с тем, что в основе поведения человека лежит либидо и что его личная жизнь направляется гедонистическими устремлениями. В противном случае психолог, пользуясь неосведомленностью клиента и своим профессиональным авторитетом, может транслировать ему небесспорное, с научной точки зрения, мировоззрение, противоречащее собственным ценностям и убеждениям клиента, и тем самым усугубить существующие проблемы.

Общие цели представляют своеобразную призму, сквозь которую консультант оценивает возможности и направление своей деятельности в конкретной ситуации. Р. Кочюнас, рассматривая цели консультирования в рамках различных направлений, обнаружил, что сформулированные авторами цели характеризуются разной степенью обобщенности. Выделив общие, глобальные, перспективные цели и цели специфические, конкретные, краткосрочные, он рассматривает их как тяготеющие к одному из двух полюсов континуума. Поэтому формулировка целей консультирования в разных учебниках, у разных авторов столь различна и многообразна: ведь цель – это квинтэссенция мотивов и мировоззрения автора. Попытки сформулировать универсальные цели психологического консультирования вряд ли можно назвать достаточно удачными, поскольку они определены настолько широко, что могут быть понимаемы разными авторами совершенно по-разному. Так, например, А.Е. Айви, М.Б. Айви и Л. Сэймон-Даунинг указывают на то, в основе определения целей многих концепций психологии и психотерапии лежит представление о «продуктивной» или всесторонне развитой личности. Очевидно, что каждый автор вкладывает в это понятие свое видение продуктивности. Например, Р. Кочюнас главную цель консультирования видит в том, чтобы «помочь клиенту понять, что именно он сам и есть тот человек, который должен решать, действовать, изменяться, актуализировать свои способности».

Любой психолог формулирует собственную главную цель, а цели других авторов – лишь поле, на котором каждый должен посадить и вырастить свои цели. Вместе с тем, цель не просто словесная формулировка, с которой можно соглашаться или не соглашаться. Цель – это то, что руководит профессиональной деятельностью, что систематизирует и интегрирует мысли и действия консультанта. Она вырастает из мировоззрения и теории личности. Это достаточно долгий и подчас нелегкий процесс профессионального и личного становления психолога-консультанта.

Консультанту необходимо понимать: с какими бы целями ни пришел к нему человек, очевидно, что он хочет достичь именно своих целей, и они для него, естественно, единственно целесообразные и весьма желаемые, хотя, с точки зрения специалиста области человеческих отношений, эти цели могут рассматривать даже как потенциально разрушительные для личности. Ясное осознание профессиональных целей и целей клиента, которые часто не совпадают, следует рассматривать как специальную профессиональную задачу и важный момент построения консультативных отношений при работе с каждым клиентом. Следующий шаг – выработка общих целей, которые и будут направлять совместную деятельность консультанта и клиента, направленную на решение проблем последнего.

Литература:

- Алешина, Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю.Е. Алешина. – Изд. 2-е. – М.: Класс, 2000. – 208 с.
- Лысюк, Л.Г. Основы психологического консультирования: учеб. пособие / Л.Г. Лысюк. – Минск: Тесей, 2007. – 136 с.

Тема 3. Принципы оказания психологической помощи

План:

1. Принципы психологического консультирования.
2. Профессиональная этика психолога-консультанта.
3. Этические аспекты взаимоотношений с коллегами и в процессе подготовки консультантов.

Принципы психологического консультирования.

Несоблюдение профессиональных принципов и требований в некоторых странах (например, в США) может привести к тому, что психолог лишается диплома, права на практику и предложение своих профессиональных услуг и т.д.

В нашей стране такой опыт пока отсутствует: для этого нет необходимых условий, таких, как организованное профессиональное со-

общество, юридически узаконенные лицензии и разрешения на практику, унифицированная система подготовки и т.д. Но следует помнить, что существуют определенные принципы поведения психолога-консультанта и что следование им не только обеспечивает этичность профессиональной деятельности, но и является залогом успешности психологического взаимодействия.

Доброжелательное и безоценочное отношение к клиенту

Здесь заложен целый комплекс профессионального поведения, направленного на то, чтобы клиент чувствовал себя спокойно и комфортно во время приема. Доброжелательное отношение подразумевает не просто следование общепринятым нормам поведения, но и умение внимательно слушать, оказывать необходимую психологическую поддержку, не осуждать, а стараться понять и помочь каждому, кто обращается за помощью.

Ориентация на нормы и ценности клиента

Этот принцип подразумевает, что психолог во время своей работы должен ориентироваться не на социально принятые нормы и правила, а на те жизненные принципы и идеалы, носителем которых является клиент. Эффективное воздействие возможно лишь при опоре на систему ценностей самого клиента, критическое же отношение консультанта может привести к тому, что пришедший на прием человек замкнется, не сможет быть искренним и открытым, а, следовательно, и возможности консультативного воздействия окажутся практически нереализуемыми. Принимая же ценности клиента, уважая их и отдавая им должное, консультант сможет воздействовать на них в том случае, если они являются препятствием на пути нормального функционирования человека.

Запрет давать советы

Клиентам нельзя давать советы. Основания для этого достаточно широки и многообразны. Прежде всего, каков бы ни был жизненный и профессиональный опыт психолога, дать гарантированный совет другому невозможно: жизнь каждого уникальна и непредсказуема. К тому же, советуя, консультант полностью берет на себя ответственность за происходящее, что не способствует развитию личности консультируемого и его адекватного отношения к действительности. В такой ситуации психолог ставит себя в позицию "гуру", что реально вредит консультированию, приводит к тому, что у клиента, вместо активного стремления разобраться в своей жизни и изменить ее, формируется пассивное и поверхностное отношение к происходящему. При этом любые неудачи в реализации совета обычно приписываются консультанту как давшему совет авторитету, что, естественно, мешает пониманию клиентом своей роли в происходящих с ним событиях.

Анонимность

Важнейшим условием психологического консультирования является его анонимность. Это значит, что любая информация, сообщенная

клиентом психологу, не может быть передана без его согласия ни в какие общественные или государственные организации, частным лицам, в том числе родственникам или друзьям. Из этого правила существуют исключения (о которых клиент всегда предупреждается заранее), специально оговоренные законом во многих странах. В нашей стране таким исключением, пожалуй, можно считать ситуацию, когда психолог узнает во время приема о чем-либо, что является серьезной угрозой для чьей-либо жизни. Но, конечно же, даже в этой ситуации его действия должны быть максимально осторожными и соотноситься с интересами клиента.

Разграничение личных и профессиональных отношений

Существует немало очень опытных и профессиональных консультантов, которые попадали в ловушку, переходя с клиентами на дружеские отношения или пытаясь оказывать профессиональную помощь своим друзьям и ближайшим родственникам. Как известно, в своем отечестве пророка нет, и любые рекомендации и откровения с близкими легко обесцениваются.

В психотерапии существуют два важнейших понятия, имеющих огромное значение для работы с пациентами: "перенос", то есть склонность клиента переносить и проецировать на психотерапевта и отношения с ним свои отношения со значимыми людьми, основные проблемы и конфликты; "контрперенос", то есть склонность психотерапевта проецировать свои отношения со значимыми людьми и основные внутренние проблемы, и конфликты на отношения с пациентом. Эти понятия, введенные в психоанализ З. Фрейдом, на сегодняшний день широко используются в рамках самых разных направлений психотерапии. Они означают, что любые человеческие отношения и даже такие "специальные" отношения, складывающиеся в рамках психотерапии, находятся под влиянием внутренних личных потребностей и желаний человека, которые, скорее всего не осознает. Более того, даже профессионал-психотерапевт часто оказывается "обезоружен" контрпереносом. Именно для того, чтобы понимать, управлять и уметь использовать в целях анализа свой контрперенос, как, впрочем, и ряд других личных и межличностных феноменов, для начинающего психотерапевта существует обязательное требование прохождения своего собственного анализа и долгой работы с супервизором.

Для консультанта достаточно понимать, что сохранение его авторитета для клиента во многом связано с тем, что последний мало знает о нем как о человеке, у него нет оснований как для восхищения психологом, так и для осуждения его как личности. Установление тесных личных отношений между консультантом и клиентом приводит к тому, что они, как близкие люди, начинают удовлетворять те или иные потребности и желания друг друга и консультант уже не

может сохранить объективную и отстраненную позицию, необходимую для эффективного разрешения проблем клиента.

Несколько десятилетий назад в зарубежной практической психологии активно дискутировались и анализировались различные последствия вступления клиента и консультанта (психотерапевта и пациента) в личные, в том числе сексуальные отношения, а также возможные влияния этого фактора на процесс терапии. Различных точек зрения было множество. Но общий вывод, к которому привели эти дискуссии, один: по возможности личных отношений лучше избегать, а если что-то подобное все же случилось, следует быть максимально осторожным, стараться действовать, прежде всего, в интересах клиента и как можно скорее прервать процесс консультирования или психотерапии.

Включенность клиента в процесс консультирования

Для того чтобы процесс консультирования был эффективным, клиент во время приема должен чувствовать себя максимально включенным в беседу, ярко и эмоционально переживать все, что обсуждается с консультантом. Для того чтобы обеспечить такую включенность, психолог должен следить за тем, чтобы развитие разговора выглядело для клиента логичным и понятным, а так же чтобы человек не просто "внимал" специалисту, а ему было действительно интересно. Ведь только в том случае, если понятно и интересно все, что обсуждается, можно активно искать пути разрешения своей ситуации, переживать и анализировать ее.

Профессиональная этика психолога-консультанта.

Как и любые другие отношения, консультативные отношения регулируются определенными этическими нормами. Чтобы не только знать эти нормы, но и уметь ими пользоваться в реальной ситуации, необходимо понять, в чем состоит их сущность. Говоря о нормах, правилах, люди всегда думают о некоторых стандартах поведения в тех или иных ситуациях. Например, есть правила пользования различными техническими устройствами, приборами, которые обычно зафиксированы в специальных инструкциях. И все понимают, что если не следовать правилам, изложенным в инструкции, то прибор может сломаться или, что еще хуже, человек может получить травму. Есть правила, регулирующие отношения людей на рабочих местах – должностные инструкции. Если человек нарушает какие-либо правила из этой инструкции, то по отношению к нему применяют определенные санкции. Помимо этого существуют «неписанные» нормы человеческих отношений, позволяющие создавать некоторое общее культурное пространство взаимопонимания: нормы вежливости, обычаи, традиции и т.п. Если человек не соблюдает общепринятые нормы, люди, с которыми он взаимодействует, начинают разными способами выражать свое несогласие с его поведением, пытаясь тем самым склонить этого

человека к следованию правилам. Этические нормы, или нормы морали, регулируют поведение человека в ситуациях, когда его личные желания, интересы противоречат понятию добра и зла. В этих ситуациях, в отличие от всех остальных, человек должен сам сделать выбор между двумя взаимоисключающими способами поведения: обмануть или не обмануть, действовать во благо другого человека или позаботиться только о себе и пр. При этом существенным для оценки поведения является мотивация человека: моральным считается лишь такой поступок, который был совершен потому, что человек захотел так поступить, а не потому, что он испугался наказания или получил в результате такого поведения какие-то преимущества. Моральное поведение – это добровольный, свободный выбор между добром и злом, а не между большим или меньшим ущербом или выгодой. Поэтому единственным регулятором морального выбора является совесть человека, а не какие-либо внешние санкции (поощрение или наказание).

В большинстве ситуаций взаимодействия людей друг с другом моральные аспекты их взаимоотношений специально не оговариваются: считается само собой разумеющимся, что люди должны вести себя этично. Однако взаимодействие в консультировании обладает такими характеристиками, которые требуют особо трепетного отношения к человеку. К консультанту приходят люди, нуждающиеся в психологической помощи. Они признаются в своей слабости и невозможности справиться с проблемами, раскрывают перед другим человеком болезненные стороны своей души, рассчитывая на понимание и поддержку. Очевидно, что консультативная ситуация – это не только ситуация оказания помощи, но и ситуация большого риска для всех ее участников. Поэтому консультативные отношения могут существовать и развиваться только на основе личной ответственности и порядочности консультанта и на вере клиента в то, что ему не будет нанесен психологический и моральный ущерб. Именно поэтому в психологии в целом и в психологическом консультировании в частности так много внимания уделяется этическим аспектам профессиональной деятельности. Этические профессиональные стандарты постоянно подвергаются ревизии и усовершенствованию, стремясь охватить все нюансы деятельности психолога-консультанта, начиная от этических вопросов, возникающих в непосредственной работе с клиентом, и заикаваясь этическими аспектами проведения исследований в консультировании.

Следует сказать, что в нашей стране, к сожалению, нет профессионального сообщества психологов-консультантов и соответственно некому вырабатывать и обеспечивать соблюдение Этического кодекса. Поэтому этичность консультативных отношений зависит исключительно от порядочности самого консультанта, от того, насколько он усвоил азы своей профессии и следует им при оказании помощи нуж-

дающимся людям. Поскольку вы еще только вступаете на профессиональную стезю, то вам необходимо понять, что профессиональная этика не есть некоторый автономный набор правил, регулирующих взаимоотношения клиента и консультанта. Она строится на основе вашей личной этики. Поэтому прежде чем перейти к знакомству с основами этики консультанта, загляните в себя, для того чтобы обнаружить некоторые особенности вашего собственного поведения в ситуациях, близких к тем, что возникают в консультировании.

Далее рассмотрим некоторые наиболее важные стороны профессиональной этики. В качестве первого и, пожалуй, основного этического принципа единодушно называется принцип «Не навреди!». На первый взгляд этот принцип довольно понятен: психолог не должен совершать действия, которые привели бы к ухудшению положения и состояния клиента. Но это означает также и то, что для его реализации психологу необходимо знать, что же нужно делать, чтобы не нанести ущерба клиенту.

Оказание помощи человеку, переживающему какие-либо психологические трудности, требует вполне определенных профессиональных знаний и умений. Причем в силу разнообразия проблем, с которыми обращаются люди к психологу, требуются знания и умения, адекватные содержанию и сложности этих проблем. Очевидно, что один специалист не в состоянии оказывать психологическую помощь в решении всех проблем. Поэтому чрезвычайно важным этическим аспектом деятельности консультанта и гарантом безопасности клиента является осознание психологом своих профессиональных возможностей. Это означает, что консультанту необходимо регулярно оценивать, какие профессиональные задачи он может успешно решать, а с какими задачами он в силу своего профессионального развития справиться пока еще не может. Быть честным перед самим собой далеко не всегда просто и легко, но еще сложнее, отбросив собственную амбициозность, свое естественное желание выглядеть в глазах клиента компетентным специалистом, признать, что с подобными психологическими проблемами вы не работаете. Конечно, это вовсе не означает отказ от помощи. Профессионально этическое поведение в таких ситуациях предполагает предоставление клиенту информации о том, где он может получить необходимую помощь. Для этого и необходимо психологам-консультантам взаимодействие и обмен информацией о том, кто из них с какими проблемами работает.

Осознание своих профессиональных возможностей и ограничений является также источником для дальнейшего саморазвития консультанта, что тоже можно рассматривать как этическую сторону его деятельности, поскольку приобретение новых знаний и умений позволяет эффективнее оказывать помощь нуждающимся людям.

Как уже отмечалось, отношения консультанта с клиентом характеризуются доверительностью и открытостью, что позволяет клиенту рассказывать о своих самых глубоких переживаниях, не страшась отвержения, осуждения, непонимания. Знание того, что ничто из ситуации общения с консультантом не станет без согласия клиента достоянием других лиц, создает основу для разрешения психологически сложной ситуации. И, соответственно, действия, приводящие к нарушению конфиденциальности, непременно нанесут вред клиенту, так как они разрушают его доверие не только к отдельному специалисту, но и к сфере психологического консультирования как таковой. Тем самым человек лишается возможности получить квалифицированную помощь. Вместе с тем, абсолютное соблюдение этого правила в некоторых обстоятельствах может нанести еще больший вред, как самому клиенту, так и другим людям. Например, в ситуациях, когда консультант узнает от своего клиента, что он подумывает о самоубийстве, или когда клиент занимается преступной деятельностью. В истории консультирования имело место судебное разбирательство, когда консультант не предупредил будущую жертву своего клиента, и суд признал психолога виновным. Поэтому правило конфиденциальности в таких ситуациях необходимо соотносить с более общими моральными принципами, например, такими, как безусловная ценность человеческой жизни и защита людей и общества от преступных действий, наносящих ущерб их физическому и психическому здоровью. Когда возникает необходимость, консультант должен сообщить клиенту о возможности нарушения конфиденциальности.

Этические аспекты взаимоотношений с коллегами и в процессе подготовки консультантов.

Существует еще целый ряд моментов в деятельности консультанта, хотя и менее драматичных, чем вышеописанные, когда необходимо учитывать правило соблюдения конфиденциальности. К таким моментам относятся среди прочих ситуации обучения. Чтобы подготовить студентов к консультативной деятельности, необходимо проанализировать конкретные ситуации взаимодействия с клиентом, реальные случаи оказания помощи. Руководствуясь правилом «Не навреди», преподаватель демонстрирует те или иные случаи из практики, во-первых, по возможности с согласия клиента, а во-вторых, таким образом, чтобы по описанию проблемы невозможно было идентифицировать клиента. С целью обучения реальный случай из практики всегда можно трансформировать таким образом, чтобы были представлены только наиболее важные его аспекты, а все незначительные для понимания сути дела детали изменены. Угрозу конфиденциальности могут представлять и записи, которые делает консультант. Чтобы клиент не волновался по поводу пометок, делаемых во время встреч,

нужно объяснить, что записи делаются для наилучшего понимания сущности проблемы и ее дальнейшего анализа, спросить его разрешения на это и сообщить, что все материалы будут зашифрованы и доступ к ним посторонних лиц закрыт.

Очень важно помнить, что сведения, полученные в процессе консультирования, могут передаваться другому лицу только с согласия клиента. Например, если на консультацию пришел подросток, то говорить о его трудностях с учителями или родителями можно только в том случае, если он не возражает против этого. Аналогично следует поступать и при консультировании по семейным проблемам: извещать супруга или супругу клиента о существующих проблемах можно лишь с его разрешения и только в той мере, на которую клиент согласился.

Подчеркивая, что одной из важных особенностей консультативных отношений является искренность, важно понимать, что она не должна быть односторонней, т.е. только со стороны клиента. Этика консультативных отношений предполагает искренность и со стороны психолога. Это означает, прежде всего, что клиент имеет право знать о специфике и условиях деятельности консультанта, о его квалификации и методах, которые он использует в процессе консультирования. Все условия работы консультанта должны быть отражены в специальном документе, доступном и открытым для клиентов. Психолог должен четко недоступно для понимания клиента рассказать о принципах своей работы. Клиент не должен подвергаться каким-либо манипуляциям со стороны психолога, даже по просьбе родственников. Консультант работает с человеком только тогда, когда тот сам обратился к нему за помощью. Эти этические аспекты консультативной работы отражены и закреплены в принципе добровольного и информированного согласия клиента.

Безусловно, существуют еще и другие этические аспекты консультативных отношений, которые требуют изучения в рамках специального курса. Здесь также важно подчеркнуть, что присвоение этических стандартов не есть простое запоминание правил и требований, сформулированных в Этическом кодексе. Развитие профессиональной этики – это процесс постижения этического смысла норм и правил, процесс становления этического самосознания и саморегуляции, в конечном счете, это развитие личности профессионала.

Литература:

- Алешина, Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю.Е. Алешина. – Изд. 2-е. – М.: Класс, 2000. – 208 с.
- Лысюк, Л.Г. Основы психологического консультирования: учеб. пособие / Л.Г. Лысюк. – Минск: Тесей, 2007. – 136 с.

Тема 4. Характеристика консультативных отношений

План:

1. Консультативные отношения как вид человеческих отношений.
2. Специфика мотивов консультанта. Характеристика мотивов клиента.
3. Эмпатия, уважение и искренность консультанта как основа доверия клиента. Когнитивные и эмоциональные аспекты эмпатии, развитие эмпатии у консультанта.

Консультативные отношения как вид человеческих отношений.

В основе человеческих отношений лежит присущая всем людям потребность в общении себе подобными с целью достижения эмоционального, интеллектуального и делового единства. Многообразие целей, ради достижения которых люди вступают в отношения друг с другом, определяет многообразие видов и форм человеческих взаимоотношений.

Система отношений может быть представлена и межличностными отношениями, и деловыми.

В чем же состоит специфика консультативных отношений? Самое главное для любых человеческих отношений – мотивы или причины вступления в такого рода отношения.

Специфика мотивов консультанта. Характеристика мотивов клиента.

Основным мотивом деятельности психолога-консультанта является искреннее и сильное желание помочь людям в сочетании с познавательным интересом к ним как уникальным и неповторимым личностям. Кроме того, если психолог руководствуется какими-либо другими мотивами и потребностями, то его деятельность будет малоэффективна.

Например,

- если у консультанта нет друзей, а значит, не удовлетворяется потребность в близких доверительных отношениях, то он неосознанно будет стремиться продолжить встречи с клиентом, отношения с которым достаточно открыты;
- как непродуктивна и несоответствующая консультативной деятельности выступает и потребность во власти, проявляющаяся в ситуации консультирования в стремление руководить другими, давать советы и играть роль человека, способного разрешить проблемы. Она выражается также в непреодолимом стремлении контролировать все, что может повлиять на жизненную ситуацию клиента;
- не соответствует профессиональной деятельности консультанта и потребность получить от клиента конфиденциальную информацию, повышенный интерес к чужим тайнам. За этим обычно стоит

стремление почувствовать себя более значимым как в собственных глазах, так и в глазах других людей;

- консультации не могут быть эффективными, если психолог сам нуждается в разрешении личностных проблем, таких как: стремление искупить собственную вину, уменьшить внутреннее напряжение, разрешить сексуальные конфликты, удовлетвориться в собственной интеллектуальной и духовной зрелости психологической стабильности.

Поскольку в консультативные отношения вступают как минимум двое, то для их установления и дальнейшего развития важным является и знание мотивов клиента, т.е. понимание того, почему клиент обратился к специалисту.

Мотивы клиента:

- люди обращаются к специалисту, потому что они нуждаются в помощи, оказавшись в психологически трудных жизненных ситуациях или стремясь узнать, как строить гармоничные отношения (мотив саморазвития и самосовершенствования);
- клиенты приходят для того, чтобы найти в лице психолога союзника в своих устремлениях повлиять на других людей;
- могут приходить на консультацию лишь для того, чтобы кому-то рассказать о своих проблемах и чтобы кто-то смог их выслушать, т.е. за эмоциональной поддержкой;
- могут встречаться и другие причины обращения к консультанту, и распознавание истинных мотивов клиента является важной профессиональной задачей, от решения которой зависит эффективность консультативной деятельности.

Эмпатия, уважение и искренность консультанта как основа доверия клиента. Когнитивные и эмоциональные аспекты эмпатии, развитие эмпатии у консультанта.

Гуманистически и экзистенциально ориентированные психологи-консультанты полагают, что именно личностные качества консультанта определяют успешность построения консультативных отношений. Помогающие отношения, по их мнению, должны обладать тремя основными характеристиками: это эмпатия (теплота и отзывчивость), уважение (безоценочное отношение) и искренность (конгруэнтность). Благодаря этим особенностям отношений между консультантом и клиентом возникает то доверие, которое необходимо, чтобы наступили изменения.

Бихевиористски ориентированные консультанты, признавая значение эмпатии, сердечности, доброжелательности и искренности для оказания психологической помощи, рассматривают их как подкрепляющие стимулы и доказывают, что психологи, проявляющие высокий уровень этих качеств, работают более эффективно. Таким

образом, в настоящее время специалисты различных теоретических ориентаций признают, что особое содержание и качество консультативных отношений является основой для оказания помощи нуждающимся людям. Рассмотрим эти характеристики подробнее. При этом попробуйте оценить, насколько они присущи вам.

Об эмпатии в консультировании впервые заговорил К. Роджерс. Эмпатия, или сопереживание, вчувствование, идентификация, – это способность понять, почувствовать, представить то, как воспринимает, понимает и переживает свою жизненную ситуацию клиент; представить и почувствовать себя так, как если бы вы были этим другим человеком. Быть эмпатичным означает впустить внутренний мир клиента в свой собственный, но при этом не утратить себя, не раствориться в другом «Я». Поэтому такое вхождение может быть только временным и контролируемым со стороны самого консультанта.

Кроме способности представить и эмоционально почувствовать внутренний мир клиента необходимо уметь выразить свою эмпатию клиенту, т.е. дать понять различными способами, что мы его слышим, чувствуем, понимаем.

Эмпатия, как особая чувствительность к внутреннему миру другого человека, может быть развита, хотя, безусловно, тому, кто действительно склонен сопереживать другим людям, сделать это легче. Так как в основе эмпатии лежит способность мысленно представить себя на месте другого человека, то начинающему консультанту для развития этого качества полезно при общении с переживающими людьми задавать самому себе вопросы: «Что было бы со мной, если бы мой ребенок не пришел ночевать домой?», «Что было бы со мной, если бы мой муж сказал мне: "Посмотри, на кого ты стала похожа?"» и т.п. Слушайте клиента и именно в то время, когда клиент рассказывает свою историю, попытайтесь максимально представить себя на его месте.

Гораздо более сложной по сравнению с когнитивной идентификацией выглядит способность к эмоциональной эмпатии: возможно ли научиться сопереживать, т.е. испытывать такие же эмоции, как и клиент? В качестве одного из приемов, направленных на развитие этой способности, Макартур, например, предлагает думать о своем клиенте как о члене семьи, который оказался в трудной ситуации, которому необходима помощь. Консультант должен помнить при этом, что эмпатия – это не какое-то специфическое эмоциональное переживание, которое неизвестно как появляется это, скорее, определенные действия, выполнение которых вызывает профессиональное отношение к клиенту. К таким действиям, в частности, могут быть отнесены следующие: вы говорите о том, что желаете помочь клиентам; вы радуетесь с ними и печалитесь, когда они печальны; вы мягки в общении и тактичны; вы не испытываете к ним негативного отношения и желаете добра, даже если

они пошли к другому консультанту, и пр. Занятию такой позиции будет способствовать безоценочное отношение к клиенту. Эмпатичное слушание позволяет не только понять, что происходит с клиентом, но и обнаруживает для клиента стремление консультанта понять его, а это, в свою очередь, вызывает все большее доверие к специалисту.

Переходя к анализу безоценочного отношения к клиенту, следует определить, что понимается под оценкой. Оценка предполагает соотнесение какого-либо факта поведения с той или иной системой эталонов и констатацию соответствия или несоответствия этого факта заданным критериям, выраженную словами «правильно» или «неправильно», «хорошо» или «плохо» и пр. Таким образом, понимаемую оценку невозможно изъять из пространства любых человеческих отношений: всякая теория уже есть некоторая система критериев для оценки особенностей «поведения клиентов. И даже самое безоценочное консультирование К. Роджерса, как показали исследования, содержало в себе невербальные оценки поведения клиентов; он умело овладел «искусством нежного и любящего контроля». Позже будут рассмотрены подходы к консультированию, использующие моральные измерения при оценке и преодолении психологических проблем. Таким образом, собственно оценки невозможно изъять из консультирования. Поэтому безоценочное отношение, скорее, следует рассматривать как отсутствие осуждения, порицания клиента («не суди!»), создание такой атмосферы, где клиент может свободно и безопасно излагать свои мысли и выражать свои чувства, какими бы ужасными и постыдными они им не казались. Это не означает согласие со всем, что делает, думает или чувствует клиент. Это означает признание значимости его опыта, т.е. уважительное отношение к клиенту. Само слово «уважение», используемое как синоним для слова «безоценочный», означает, по В. Далю, «почитать достойным внимания», признавать важным, ценным.

Таким образом, рассматриваемая характеристика консультативных отношений описывает позицию консультанта по отношению к клиенту, выражающуюся в признании того, что клиент – не такой, как я, и не такой, как кто бы то ни было другой, и именно этот факт является достойным внимания и ценен сам по себе. Кроме того, уважение к клиенту выражается в серьезном отношении к его проблеме, даже если она и кажется тривиальной. Для клиента эта проблема является сосредоточением всех чувств и мыслей, очень неприятным и тягостным состоянием, от которого хочется избавиться, но, увы, ему кажется, что это уже невозможно.

Еще одним выражением нашего уважения к клиенту является сохранение конфиденциальности всего, что происходит в процессе консультирования. Только сам клиент имеет право что-либо говорить

или не говорить о себе, разрешать или нет сообщать о себе какому-либо третьему лицу ту или иную информацию. Эта общая позиция по отношению к клиенту обнаруживается в речи и невербальных способах выражения почтительности. Для развития в себе умения выражать уважение к другому человеку (если оно, конечно, у вас есть) полезно проанализировать особенности поведения тех людей, которые, как вам кажется, относятся к вам с уважением или, напротив, демонстрируют пренебрежительное отношение.

Третьей важной характеристикой помогающих отношений являются искренность и честность, способность быть самим собой, лежащие в основе доверия клиента к консультанту. Именно открытость консультанта создает предпосылки для того, чтобы клиент смог преодолеть страх осуждения и рассказать о том, что скрыто в его душе и что является источником его страданий. Открытость консультанта проявляется с первых минут его отношений с клиентом и обнаруживается уже тогда, когда он честно сообщает ему о своей квалификации и своих возможностях. Кроме того, документальные подтверждения квалификации психолога (его диплом) вызывают у клиента уважение и доверие к человеку, к которому он пришел за помощью, что создает необходимую для изменений клиента атмосферу. Искренность проявляется и в том, что консультант не боится предстать перед клиентом как человек, у которого также в жизни бывали и, может быть, даже имеются сейчас какие-то проблемы. Но нужно помнить, что не надо говорить об этом слишком много, поскольку клиент пришел не для того, чтобы слушать психолога, а чтобы рассказать о своих трудностях.

Иногда кажется, что если бы люди в обычной жизни строили отношения друг с другом так, как это стремятся делать психологи в профессиональной работе с клиентами, то они могли бы просто не допускать такого развития событий, которое без посторонней помощи изменить становится уже нереальным. Ну что ж, вероятно, в этом и состоит миссия психологов, чтобы делать все возможное для того, чтобы, в конце концов, люди смогли обходиться без их помощи.

Литература:

- Алешина, Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю.Е. Алешина. – Изд. 2-е. – М.: Класс, 2000. – 208 с.
- Лысюк, Л.Г. Основы психологического консультирования: учеб. пособие / Л.Г. Лысюк. – Минск: Тесей, 2007. – 136 с.

Тема 5–6. Личность консультанта как инструмент его профессиональной деятельности

План:

1. Мировоззрение и ценности консультанта.
2. Значимые личностные качества консультанта.
3. Синдром профессионального выгорания.
4. Личные проблемы консультанта, снижающие качество консультирования.

Мировоззрение и ценности консультанта.

Под мировоззрением обычно понимается система взглядов человека на мир и свое место в этом мире, на отношение к окружающей действительности и самому себе, которые опосредуют его взаимоотношение с окружающими. Внутри этой системы существуют представления разной степени абстракции: от взглядов на происхождение мира и сущности человека и его предназначение до мыслей о типичных сферах жизнедеятельности человека (семья, любовь, работа, болезнь, смерть и пр.) и способах поведения в подобных ситуациях. Мировоззрение определяет выбор человеком жизненного пути, деятельности, которой он будет заниматься на протяжении всей жизни, взаимодействие с другими людьми, постановку конкретных целей и пр. Для консультирования центральным и наиболее значимым элементом мировоззрения является концепция человека.

Построение теории и практики оказания психологической помощи на основе научного подхода не может не заметить аксиологического пространства человеческой жизни. Поэтому в последние два десятилетия в психологии как научной, так и особенно в практической начался процесс возвращения ценностей.

Психологи анализировали ценности и концепции человека, лежащие в основе наиболее популярных теорий и практик психологического консультирования, как они влияют на выбор целей, методов оказания психологической помощи, на оценку результатов консультирования. Каждый практикующий психолог должен четко осознать связь техник и методов, которые будут использоваться в работе, с мировоззрением их автора, а затем соотнести с собственными представлениями о человеке и его сущности. Проследим эту взаимосвязь в некоторых наиболее популярных подходах.

3. Фрейд, как врач и натуралист, в своем понимании происхождения человека стоял на эволюционной позиции, в соответствии с которой человек является продуктом длительного развития сначала неживой, а потом и живой природы. Идеи эволюции (в форме биогенетического закона) лежат и в основе его представлений о том, что особенности индивидуального развития человека нужно искать в древней

истории человечества. С тех пор и душа человека прошла определенный путь в своем развитии, например, это выражается в том, что внешние принуждения постепенно становятся внутренними. Каждый ребенок демонстрирует (повторяет) этот процесс, в результате чего он становится моральным и социальным с сильным «сверх-Я».

Так же, как и у всех остальных живых существ, поведение человека направляется инстинктами – биологическими силами, которые побуждают к действию, направленному на преодоление напряжения, вызванного неудовлетворенными потребностями, т.е. инстинкты функционируют в соответствии с принципом удовольствия, а активность человека направлена на достижение удовольствия и, соответственно, на избавление от неудовольствия. Достижение оптимального состояния возбуждения, соответствующего принципу удовольствия, и сведение к минимуму неудовольствия можно рассматривать как цель функционирования всех трех психических инстанций. В определенном смысле достижение такого состояния и является целью жизни человека.

У человека существуют два основных инстинкта – инстинкт жизни, и инстинкт смерти. Однако реализация этих инстинктов и достижение "состояния удовольствия сталкивается с внешним миром и с другими людьми, которые также стремятся удовлетворить свои инстинктивные желания. Человек вынужден учитывать эти требования, т.е. подчинять свое поведение принципу реальности. Кроме того, он должен соответствовать и требованиям «сверх-Я», являющегося носителем морали, определяющей отношения с другими людьми и представленной в форме предписаний того, что нужно и что нельзя делать. Если «Я» человека не удовлетворяет идеалу «сверх-Я», то совесть указывает на это и возникает чувство вины. Под совестью З. Фрейд понимает внутреннее восприятие человеком недопустимости имеющихся у него желаний. Стремление к самосовершенствованию является отражением существования вытесненных и неудовлетворенных влечений, для которых человек ищет свободные каналы удовлетворения. Религия – это иллюзия, общечеловеческий невроз, возникший из эдипова комплекса. По мере развития человечества эта иллюзия изживается и вместо религиозного бога, по мысли З. Фрейда, появляется другой бог – Логос, наука, которая направлена на познание мира и благодаря этому человек увеличивает свою мощь.

Невротические расстройства являются результатом бессознательного конфликта между «Оно», стремящимся к удовлетворению своих инстинктивных влечений, и «Эго», не допускающим энергетической разрядки этих побуждений. Разрешение невротического конфликта возможно через осознание бессознательных процессов. Для этого необходимо проникнуть в бессознательное, дать ему возможность свободно проявиться, ослабить действие защит, выстроенных «Я». Вполне логично, что конкретные техники и приемы будут на-

правлены на то, чтобы открыть пути для бессознательного и, соответственно, ослабить функционирование сознания человека, являющегося сущностной характеристикой человека. Это достигается с помощью метода свободных ассоциаций, осуществляющегося, как правило, в специфических условиях: затемненная комната, удобное положение – лежа на кушетке, психотерапевт, располагающийся так, что взгляд клиента оказывается направленным вверх и в сторону (кстати, такое расположение психолога аналогично позиции, используемой шаманами для введения в транс). Материалом для проникновения в бессознательное являются также и сновидения – продукт психической деятельности, протекающей вне сознания. И свободное течение ассоциаций (их можно рассматривать как грезы наяву), и сновидения сами по себе есть факты психической жизни человека, по поток ассоциаций, как известно, направляется психоаналитиком, а интерпретация продуктов бессознательной деятельности осуществляется с позиций понимания человека как существа, мало чем отличающегося от животных. Все присущие человеку особенности, такие как сознание, мораль, совесть, рассматриваются 3. Фрейдом как структуры, участвующие в образовании невротических расстройств, а самосовершенствование – как способ снижения напряжения, вызванного этими расстройствами.

Ф. Перлз, основатель гештальттерапии, рассматривал жизнь и человека, и животного, и растения как постоянную смену равновесия и неустойчивости. Любой организм стремится к равновесию, которое нарушается либо вследствие актуализации каких-либо его потребностей, либо из-за появления новых требований среды. Сохранение и развитие организма происходит путем ассимиляции того, что подходит для него, и отвержения угрожающих или вредных элементов среды. Восстановление нарушенного равновесия осуществляется благодаря саморегуляции организма, имеющего в себе все необходимое для того, чтобы справиться с новой ситуацией. Человек отличается от животного более сложной системой взаимодействия с реальностью, которая прошла долгий путь эволюционного развития.

В качестве наиболее важных достижений человечества, отличающих его от животных, Ф. Перлз называет, во-первых, изменение положения тела в пространстве, благодаря чему произошло увеличение и усложнение поля организм-среда, объекты окружающей среды стали отделяться от конкретной ситуации, собственное тело стало объектом наряду с другими. Во-вторых, взаимодействие со средой становится более компетентным благодаря возникновению инструментов и языка, но они же, по мысли Ф. Перлза, являются и источником ухода от контактов с реальностью. Человек начинает жить в мире символов. В-третьих, решающим для развития человека является разделение моторно-мышечных и сенсорно-мыслительных нервных центров.

Это разделение ведет, с одной стороны, к развитию произвольности на основе размышления, а с другой – создает основу для утраты единства ощущений, эмоций и движений. В-четвертых, общество, как реальность человеческой жизни, создает определенные законы, ограничивающие и регулирующие взаимодействие человека с миром. И хотя в некоторых ситуациях запреты вполне оправданы, поскольку направлены на сохранение жизни человека, но вместе с тем они ослабляют способность организма к саморегуляции. Таким образом, все приобретения человечества имеют двойственный характер по отношению к основному стремлению организма – актуализации себя таким, какой ты есть.

Переходя к тому, как теоретические положения преломляются в практике оказания психологической помощи, прежде всего, следует обратить внимание на цели консультирования. Согласно воззрениям Ф. Перлза, основной целью является помощь клиенту в развитии способности большего осознания себя, мира и того, что лежит между ними. Что же, по мнению Ф. Перлза, человеку необходимо осознать? Ответ на эти вопросы обнаруживает другой класс целей консультирования, которые рассматриваются с точки зрения их содержания. Для гештальт-консультанта важно помочь человеку осознавать, что происходит с ним «здесь и сейчас», т.е. все его эмоции, ощущения, движения, навязчивые мысли, которые, в свою очередь, позволяют обнаружить, где есть самость, а где – влияние внешнего мира. Развитие осознания должно привести человека к тому, что он все больше начнет опираться на самого себя и мудрость собственного организма, станет независимым от окружающей среды. Для развития навыков осознания психолог использует вопросы, позволяющие направлять внимание клиента именно на те аспекты его бытия, которые рассматриваются в гештальттерапии как наиболее важные для понимания существующих проблем, а также создает ситуации фрустрации, вызывающие определенные ощущения, эмоции и стимулирующие осознание. Для осознания существования во внутреннем мире человека незавершенных ситуаций, гипотетических противоположностей (например, за деликатностью скрывается глубоко спрятанное хамство) и достижения подлинного «Я», свободного от социальных влияний, используются техники «горячего стула», «пустого стула», анализ сновидений, фантазирование. Сравнение анализа сновидений, используемого в психоанализе и гештальттерапии, особенно ясно обнаруживает подчиненность технических приемов концепции человека, лежащей в основе разных подходов. Если З. Фрейд использует материал сновидений для выявления подавленных сексуальных инстинктов, то Ф. Перлз ищет в сновидениях нерешенные экзистенциальные проблемы.

К. Роджерс, основатель личностно-центрированной психотерапии, был уверен, что невозможно заниматься психотерапией без осоз-

нения того, что в основании такой деятельности лежат определенные ценностные ориентации и представления о природе человека. Его идеи о фундаментальных характеристиках человека сложились под влиянием собственного опыта работы с клиентами, а также из наблюдений за тем, чем человек не является, и тем, что он есть. К. Роджерс полагал, что как во Вселенной в целом, так и в каждом живом организме (и в растениях, и в животных, и в человеке) присутствует основополагающая тенденция к развитию, направленная на воспроизводство организмов и актуализацию их потенциала. Эта тенденция берет начало в физиологических процессах и является источником энергии в организме. Каждое живое существо имеет некоторый набор существенных характеристик, которые невозможно изменить, но актуализация которых зависит от определенных условий (безопасность, отсутствие угрозы, полная свобода быть и выбирать). В самом общем виде фундаментальные характеристики человека, как и у животных, имеют тенденцию к развитию, дифференциации, кооперации, движению от зависимости к независимости, к саморегуляции, зрелости. Так же, как и животное, человек не является от природы злым, но, по мнению К. Роджерса, человек не представляет собой и совершенное существо, которое затем становится испорченным под влиянием общества. К. Роджерс отрицает и взгляды на человека как на чистую доску, на которой может быть написано все, что угодно. Жизнь человека – это процесс постоянно меняющегося чувственного опыта, погружаясь в который человек и становится самим собой. При этом «становится» означает именно процесс, а не конечный результат: «Я не знаю, что ищу и куда иду». Актуализация естественных для организма тенденций способствует усилению самого человека и других представителей человеческого рода, действует в направлении их дальнейшей эволюции.

В качестве фундаментальных характеристик, присущих имени человеческой природе и являющихся проявлением тенденции актуализации, К. Роджерс называет свободу, творчество, рациональность. Все люди обладают способностью делать свободный выбор, сами определяют свою судьбу. Они являются источником своей свободы. Для того чтобы человек мог сделать свободный выбор, он должен стремиться к экзистенциальному образу жизни, т.е. следовать субъективным переживаниям, а не преобразовывать их в соответствии с некоторыми заданными стандартами. Именно эти внутренние переживания, а не социальные нормы или мнения других людей являются основанием выбора того или иного поведения. Опираясь на свои ощущения, человек может почувствовать себя подлинно свободным, т.е. способным сделать все, что он хочет. Таким образом, человек сознательно делает выбор в пользу своих смутных, неясных внутренних переживаний и начинает руководствоваться ими в жизни. Под рациональностью К. Роджерс понимает свободное следование истинной природе

организма. Когда все, что мешает проявиться тенденции самоактуализации, уйдет, тогда поведение человека приобретет рациональность, т.е. следование организмическим целям. О творчестве человека можно судить, по продуктам его деятельности, которые, скорее, являются следствием актуализации его истинной природы. Творческие люди гармонично сочетают в себе приспособление к культуре, в которой они живут, с удовлетворением личных потребностей. Поведение таких людей гибко, но не конформно.

Основной целью жизни человека является реализация тенденции к самоактуализации, выражающейся в понятиях «хорошая жизнь» и «полноценно функционирующий человек». Под хорошей жизнью К. Роджерс понимает процесс движения в направлении к истинной природе человека. Полноценно же функционирующий человек – это человек, который стремится познать свою истинную природу. Его основными характеристиками являются уже указанные выше открытость собственным переживаниям, экзистенциальный образ жизни, организмическое доверие, эмпирическая свобода и креативность.

Источником и основанием поведения человека, его ценностей и норм является внутренний опыт, очищенный от влияния «Я-концепции», представляющей собой продукт усвоения оценок, ожиданий норм и правил других людей. Только тогда, когда люди открыты своему внутреннему опыту и делают то, «что им кажется правильным», они могут почувствовать удовлетворение. Таким образом, старая дилемма «человек – общество» решается К. Роджерсом в пользу человека: культура, религия, нравственность препятствуют естественному, свободному развитию организма. Человек есть тот, кто он есть сейчас, т.е. сумма различных переживаний, как позитивных, так и негативных, которые при свободном течении достигают гармонии друг с другом. Идеалом процесса является яркая, уникальная, выразительная творческая личность, которая ценит себя, уверена в себе и хорошо понимает себя.

К. Роджерс верил в мудрость организма, в то, что внутренний опыт (даже отрицательный) хорош, что истинны только эти переживания. Он хотел установить, что клиент является самым главным авторитетом собственной жизни. Таким образом, внутренний опыт занимает место Бога.

Значимые личностные качества консультанта.

Доброжелательность, альтруизм, уверенность, ответственность, толерантность к неопределенности, уважительное отношение к людям, оптимизм, деликатность, эмоциональная отзывчивость и др.

Мастерство консультанта при выполнении многообразных функций во время процесса консультирования основано не только на знаниях и умениях, но требует также определенных личностных качеств. По мнению Б.Д. Карвасарского, личность психотерапевта обу-

славливает целый комплекс динамических характеристик, определяющих эффективность терапевтического процесса. Это в первую очередь такие фундаментальные характеристики как самооценка психотерапевта и восприятие им самого себя, представления о своей роли в группе, его ожидания эффективности собственной работы.

Представляется, что личность консультанта является его основным «рабочим инструментом». "Техники", технологии, которые выбирает консультант для своей работы, должны соответствовать его личностным особенностям. Личность психотерапевта есть "детерминанта психотерапевтического процесса" (Дж. Вуда).

Некоторые профессиональные умения консультанта формируются достаточно трудно, если не имеется определенных личностных склонностей. Так, безусловно, можно развивать коммуникативную культуру, но необходимый уровень общительности, контактности вряд ли можно ожидать при глубокой интраверсии или соответственно эмоциональности и открытости при выраженной аутичности. Имеются экспериментальные данные, которые показывают, что развитие эмпатичности имеет определенные ограничения (исходный уровень должен быть не ниже средних величин в популяции).

Другие же качества личности консультанта, которые являются профессионально важными, не всегда бывают врожденными, но в значительной мере, по мнению Р. Мэя, благоприобретенными. Они появляются в результате постепенного просветления самого консультанта и как следствие, проявленного им доброжелательного интереса к людям. Обаяние, по мнению Р. Мэя, является оборотной стороной проявляемого к людям интереса и радости от общения с ними.

Так как личность консультанта является основным "инструментом" в его работе (как например интеллект – основной "инструмент" ученого), то представляется целесообразным остановиться на описании необходимых профессионально-важных качествах личности консультанта, психотерапевта.

Прежде всего, к профессионально важным качествам консультанта, психотерапевта можно отнести такие свойства личности как общительность, эмпатия, уважение другого человека, искренность, аутентичность, спонтанность, конгруэнтность.

Общительность консультанта проявляется в легкости установления контакта, теплоты, открытости, интересе к человеку. Для консультанта очень важна способность видеть другого, как видишь самого себя, для чего надо уметь "войти" во внутренний мир другого.

Эмпатия – способность вчувствоваться в другого – это попытка проникнуть в метафизическое одиночество другого, это способность "резонировать" с чувствами другого. Механизм эмпатии позволяет консультанту помочь клиенту раскрыться. Клиент выбирает чаще того психотерапевта, который его понимает.

Эмпатия (дословно: "чувствование внутрь"), глубокое чувство, передающее духовное и эмоциональное единение двух личностей. В ранних использованиях термина "эмпатия" в философских трудах ему соответствовал смысловой эквивалент "симпатия". Именно в этом глубоком и несколько загадочном процессе эмпатии возникает взаимное понимание, воздействие и другие значительные отношения между людьми".

Симпатия может выступать в низшей форме, как эмоциональное заражение, и в высшей – как сочувствие и сопереживание. Сопереживание чаще всего рассматривается как эгоистическое чувство. Сочувствие предполагает идентификацию чувств субъекта с переживаниями другого в форме альтруистического акта.

Эмпатия – феномен аффективно-когнитивной природы. Механизмом феномена эмпатии, по мнению И.М. Юсупова, является эмоционально-интеллектуальная децентрация субъекта при проникновении его в состояние эмпатируемого объекта.

Когнитивная форма эмпатии понимается как акт подсознательного опережающего отражения свойств познаваемого объекта при дефиците информации о нем. Место когнитивного компонента определяется познавательным содержанием переживаний в форме образов, моделей, схем, обобщений. Связь аффективного и когнитивного компонентов заключается в их функциональной и каузальной зависимости. Для возникновения эмпатии у консультанта к клиенту у него должна произойти "децентрация", в результате которой он должен представить роль и чувства клиента в его проблемной ситуации. Отождествление консультанта с клиентом может быть настолько сильным, что сопровождается физиологическими сдвигами. Клиент как бы "взваливает" свою проблему на "свежего человека", и тот принимает на себя половину ее тяжести.

При несоответствии ролевых и эмоциональных ожиданий клиента поведению и реакциям консультанта у него возникает эмоциональный дискомфорт, разрушающий полноценное взаимодействие.

Эмпатия выступает как механизм присоединения – универсальный механизм в психотерапии и психиатрии, и только через присоединение может быть оказано воздействие на клиента. Опытный консультант, "прочитывая" экспрессию клиента и резонируя через нее с чувствами клиента, понимает, какова суть проблемы клиента, и сообщает ему об этом. Для самоконтроля консультант все время себя спрашивает: "Точно ли я понимаю, что намерен делать клиент?" Опытный консультант в течение всего процесса консультирования в коммуникации с клиентом через зеркало эмпатии все время отражает понимание того, что говорит клиент.

Уважение и искренность – это не компоненты мастерства консультанта, это ценность и ценностные отношения консультанта. В то же время потребности в уважении и в искренности во взаимоотноше-

ниях – это глубочайшие человеческие потребности, в том числе и потребности клиента во время психотерапевтического процесса.

Уважение – это внутреннее качество, форма скрытого поведения. Как консультант удовлетворяет глубинную потребность клиента в уважении?

Если он:

- 1) заботится о благе клиента,
- 2) в каждом клиенте видит уникальное существо,
- 3) видит клиента способным овладеть своей судьбой,
- 4) допускает свободу воли и выбора клиента.

Уважение к клиенту проявляется не столько в словах, сколько в поведении, внимании, а также в отсутствии критики клиента.

Искренность консультанта – это не роль, а компонент жизненного стиля, свойство личности. Искренность – это лучшее, что есть в психотерапевтическом взаимодействии. Искренность не только человеческая ценность, но и часть коммуникативного процесса.

Консультант не имеет "фасада", защиты, он открыт чувствам, которые протекают в нем. Чувства клиента как элемент сознания переживаются консультантом как будто свои, он формирует к ним какое-то отношение, они помогают сблизиться с клиентом на личностной основе.

С искренностью тесно связана спонтанность, искренние люди обычно спонтанны, и искренний спонтанный консультант не взвешивает постоянно, что сказать клиенту. У него нет фильтров между внутренней жизнью и экспрессией, но в то же время искренность не предполагает вербализацию каждой мысли. Консультант в процессе работы с клиентом выражает свои отрицательные эмоции, если они устойчивы или мешают процессу продвижения клиента.

Например,

Клиент: Я хотел бы знать, что Вы думаете обо мне?

Консультант (раздраженно): Я думаю, что Вы ленивы и могли бы по-больше размышлять о том, что происходит.

Искренний консультант не обороняется, если клиент выражает ему свои отрицательные эмоции – он пытается понять клиента.

Например,

Клиент: Я думаю, что я здесь теряю время.

1-й консультант: Вы один здесь теряете время, так как ничего не хотите делать.

2-й консультант: Это ваша точка зрения.

3-й консультант. Пока не видно Вашего вклада, эта тяжелая работа пока Вам ничего не показала.

Первый и второй консультанты обороняются, защищаются, третий – старается понять клиента и дает ему возможность понять, что необходимо быть более ответственным.

Итак, клиент видит искренность консультанта, если он:

- не подчеркивает свою профессиональную роль и избегает стереотипов ролевого поведения;
- спонтанен без потери контроля;
- остается открытым и не обороняется, если чувствует угрозу;
- избегает противоречий между ценностями и поведением, мыслями, чувствами и словами, остается в согласии с фактами;
- может поделиться с клиентом своими переживаниями и опытом.

К. Роджерс считает важным качеством психотерапевта "конгруэнтность" – соответствие чувства и его осознания, отсутствие "маски" или "образа". Только это, по его мнению, оставляет психотерапевта целостным человеком, тождественным самому себе. Его опыт свидетельствует, что если психотерапевт показывает хорошее отношение к клиенту, а на самом деле испытывает раздражение или неприязнь, то клиент всегда почувствует обман и недоверие к психотерапевту.

Чем более психотерапевт способен положительно воспринимать все, что происходит внутри него, без страха принимать всю сложность своих чувств – тем выше степень его конгруэнтности. К. Роджерс писал: "Мне вовсе не нужно беспокоиться, являются ли мои чувства "психотерапевтическими" или нет. То, что я собой представляю, и то, что я чувствую, достаточно хорошо, чтобы быть основой психотерапии, если я могу быть тем, кто я есть, и при этом выражать свои чувства в отношениях с ним. Тогда, возможно, он может быть тем, кто он есть, открыто, без страха".

Тем более при этом клиент уходит от статичного, жесткого, бесчувственного, безличного типа функционирования.

Аутентичность является качеством, очень близким к тому, что К. Роджерс называет конгруэнтностью. Аутентичность – это соответствие чувства и его экспрессии, это способность не только быть собой, самоидентифицироваться, но и способность принимать себя, предъявлять окружающим свою самоидентифицированность. Аутентичность исчезает при неуверенности и неприятии себя, когда хочется подчеркнуть свою значимость чем угодно. Аутентичный психолог не строит из себя «знатока человеческих душ», у него отсутствует «поза».

Синдром эмоционального выгорания.

Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

Эмоциональное выгорание представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального поведения. «Выгорание» отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время, могут возникать его дисфункциональные следст-

вия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами.

Личные проблемы консультанта, снижающие качество консультирования.

Личные проблемы, которые могут препятствовать эффективной работе консультанта. Прежде, чем помогать другим, консультант должен решить свои личные проблемы.

1. Психотерапевт может выстроить помогающие отношения, если в отношениях с клиентом осознает свои чувства, не примет их – т.е. если психотерапевт принимает свои чувства (создает помогающие отношения с самим собой), тогда формируются и помогающие отношения с другим человеком.

2. Может ли психотерапевт позволить себе испытывать положительные чувства к другому человеку? У него может быть страх перед чувствами симпатии, привязанности, любви, уважения, которые "могут привести в ловушку" или к обману в доверии к человеку. В результате этого психотерапевт создает некоторую дистанцию с клиентом в виде "отчуждения", "профессионального", безличного отношения. Психотерапевт должен "рискнуть" – хотя бы определенное время, в определенных отношениях проявлять (позволять себе) личную привязанность.

3. Достаточно ли сильным человеком является психотерапевт, чтобы позволить себе быть отличным от других? Достаточно ли он тверд, чтобы не быть подавленным депрессией клиента, испуганным страхом клиента, повержен его гневом? Достаточно ли психотерапевт чувствует себя в безопасности, чтобы допустить отдельность, непохожесть на него клиента? Может ли он допустить, чтобы клиент был тем, кто он есть? Может ли психотерапевт дать свободу клиенту – чтобы клиент не следовал его совету, не зависел от психотерапевта, не копировал личность или поведение психотерапевта?

Исследования показали, что плохой и некомпетентный консультант предпочитает работать с податливым клиентом, стремящимся быть похожим на него.

4. Может ли психотерапевт так глубоко войти в личную жизнь клиента, чтобы потерять желание ее оценивать или судить о ней? Так тонко ощущать ее, чтобы свободно двигаться в ее пространстве, не попирая те ценности, которые так дороги клиенту, понять не только очевидный для клиента смысл существования, но и те смыслы, которые им еще только подразумеваются?

5. Если психотерапевт не судит и не оценивает, то даст возможность клиенту понять, что фокус оценки, центр ответственности находится внутри него самого.

6. Психотерапевту, имеющему значительный диссонанс "оценочно-самооценочного индекса", необходимо вести себя мягче, менее

категорично, развивать у себя рефлексивность, т.к. психотерапевты с незначительным расхождением самооценки и экспертной оценки по личностным качествам более точно строят свои межличностные отношения с клиентом. Клиенты оценивают их как отзывчивых, добросердечных. Психотерапевтов со значительным расхождением самооценки и экспертной оценки (особенно по доминантности) клиенты оценивают как равнодушных.

7. Реальные человеческие чувства в профессиональной деятельности психолога могут быть "движителем" психокоррекционных воздействий. Отрефлексированные и конструктивно используемые раздражения, гнев зачастую приносят даже больший эффект, чем симпатия к клиенту. Но по мере роста профессионального стажа и опыта закономерно происходит "выгорание" чувства. Связано это не столько с перенасыщением эмоциональными контактами, но и с закономерным "вытеснением человеческого" реагирования, психотехнической рефлексией.

"Синдром сгорания", "дефицит чувств" может спровоцировать у психолога переживание "профессиональной несостоятельности и опустошенности. Для профилактики "синдрома сгорания" психотерапевту полезно время от времени задавать себе ряд вопросов:

1. Гуманно ли я отношусь к себе, своим возможностям, режиму труда и отдыха? Не стоит ли снизить профессиональную нагрузку, несмотря на растущую популярность?

2. В достаточной ли мере приобретенный психотехнический опыт компенсирует выгорание чувств? (Если нет, то психотерапевту следует подумать о том, чтобы сменить профессию).

3. Если я болезненно переживаю выгорание чувств, то не являются ли они самоценностью для меня в психокоррекционной работе?

Не являются ли для меня самоценностью симбиотические или паразитические эмоциональные отношения с клиентами? Невозможно "объектно" относиться к клиенту, не сформировав гуманного отношения к себе и не отрефлексировав свой путь.

Таким образом, профессиональное самоопределение в области психологии и психотерапии становится условием и стимулом к личностному росту и личностному самоопределению.

Литература:

- Алешина, Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю.Е. Алешина. – Изд. 2-е. – М.: Класс, 2000. – 208 с.
- Лысюк, Л.Г. Основы психологического консультирования: учеб. пособие / Л.Г. Лысюк. – Минск: Тесей, 2007. – 136 с.

Тема 7. Основные теоретические направления психологического консультирования

План:

1. Поведенческий подход в психологическом консультировании.
2. Когнитивный подход в психологическом консультировании.
3. Психодинамический подход в психологическом консультировании.
4. Экзистенциальный подход в психологическом консультировании.
5. Клиент-центрированный подход в психологическом консультировании.

Поведенческий подход в психологическом консультировании.

Исходная методологическая позиция психологов этого подхода состоит в том, чтобы дать клиенту контроль над своими действиями, вызвать конкретные перемены в его поведении.

Исторически этот подход идет от работ Д. Уотсона и Б. Скиннера. Психолог вместе с клиентом пытается вмешаться в жизненные условия клиента с целью их изменения. Это строится на следующих основных составляющих бихевиоральной психологии: 1) отношение психолога и клиента; 2) определение проблемы через операционализацию поведения; 3) понимание контекста проблемы через функциональный анализ; 4) установление социально важных целей для клиента.

1. Психолог-бихевиорист делится своими планами с клиентом, надеясь на активность клиента во взаимодействии с собой.

2. Психолог-бихевиорист основывается на ясных и четких данных о поведении и поступках клиентов. Анализ предполагает ясное знание психологом того, что клиент делает и как он себя ведет.

Цель операционализации поведения – перевести неясные слова в объективные, наблюдаемые действия. Психолог-бихевиорист задает себе и решает вопрос: «Могу ли я видеть, чувствовать, осязать понятия, которые употребляет мой клиент?»

3. Функциональный анализ предполагает исследование событий, предшествующих поступку, сам поступок и его последствия, то есть результат. Так выясняются причинно-следственные связи в последовательности событий, определяющих внешнее поведение клиента.

4. Установление социально важных целей для клиента обязательно предполагает участие клиента. Психолог выбирает и вырабатывает с клиентом достижение для него цели, предполагающие конкретный план действий на будущее.

Бихевиоральный анализ – это акцент на конкретных действиях и поступках человека. Психолог-бихевиорист делает упор на действиях человека, а не на его размышлениях по поводу действий.

Точно определив проблему, психолог готов предлагать клиенту ответы на решения.

Психолог-бихевиорист пользуется многими техниками, среди них наиболее популярной является тренировка настойчивости. Тренировка настойчивости позволяет большинству клиентов преодолеть беспомощность и неадекватность.

При тренировке настойчивости в ходе интервью кроме открытых и закрытых вопросов психолог использует ролевые игры, в ходе которых психолог с помощью директив задает направленные интервью.

Вопросы, ролевые игры и перечисление альтернатив для принятия решения, по мнению бихевиористов, способствуют изменению поведения клиента.

Среди процедур изменения поведения психолог-бихевиорист использует, кроме тренировки настойчивости, тренировку релаксации, целенаправленное уменьшение тревожности (фобии), основанное на обучении глубокой релаксации, построении иерархии страхов и увязыванием объекта тревоги с иерархией страхов на фоне упражнений на релаксацию.

Моделирование поведения и поощрение за желаемое поведение – это тоже бихевиористские методы обучения клиентов новому поведению.

Психологи-бихевиористы широко используют дневниковые и иные записи клиентов, которые они ведут во время работы с психологом.

Когнитивный подход в психологическом консультировании.

Основы когнитивного консультирования, или когнитивной терапии, разработал доктор Аарон Бек в начале 1960-х годов, профессиональная деятельность которого бы, связана с Университетом штата Пенсильвания в Америке. В когнитивном консультировании наибольшее значение придается процессу обработки информации; когнитивные консультанты исходят из предпосылки, что способ, которым люди интерпретируют опыт, определяет то, как они чувствуют себя и как они действуют. В ходе когнитивного развития клиенты приобретают неправильные навыки обработки и интерпретации информации. Когнитивные консультанты стремятся исправить вредные укоренившиеся стереотипы мышления и пытаются выявить искажения у клиентов и помогают им овладеть навыками более реалистической обработки информации.

Бек признает, что на развитие теории и практики когнитивного консультирования оказали влияние многие философы, психологи и психиатры. Что касается когнитивной теории, то еще греческие философы-стоики, а также такие философы, как Кант и Хайдеггер, психиатры Адлер и Салливан подчеркивали значение влияния на поведение мнения индивида о себе и своем внутреннем мире. Теория Фрейда внесла свой вклад в структурирование Беком познания в виде первичных и вторич-

ных процессов. Концепция личностных конструктов, разработанная Келли, имеет много общего с идеей Бека относительно схем.

На развитие практики когнитивного консультирования повлияли Роджерс, Эллис и поведенческие терапевты. Спокойный стиль ведения беседы и акцент на безусловном принятии частично взяты из личностно-центрированного консультирования. Акцент на поиске решений проблем, связанных с сознанием, делается и в РЭПК. Постановка целей и формулирование повесток дня сессий, проверка гипотез, использования специфических процедур, направленных на изменение поведения, домашние задания все это привнесено в теорию и практику когнитивного консультирования поведенческой терапией.

Психодинамический подход в психологическом консультировании.

Главная задача психолога-консультанта состоит в том, чтобы создать для нормального, психически здорового клиента условия для создания им осознанных нешаблонных способов действия, которые позволили бы ему действовать в соответствии с возможностями культуры.

Психологу-консультанту надо вступить в такое взаимодействие с клиентом, чтобы он смог найти новые способы действия, новые переживания, новые мысли, новые цели для дальнейшей жизни.

При этом психолог, независимо от его теоретической ориентации, использует в своей работе такие понятия, как жизнь, смысл жизни, место человека в жизни, ценности, индивидуальность.

Я кратко остановлюсь на характеристике возможных подходов к практике психологического консультирования, сложившихся в настоящее время в психологии, взяв за основу характеристики ее основные направления:

Итак, глубинная психология или психодинамические теории, основоположником которых был З. Фрейд. Сегодня психодинамическая теория, созданная З. Фрейдом, существует во множестве модификаций и представлена работами А. Адлера, Э. Эриксона, Э. Фромма, К. Хорни, К. Юнга, В. Рейха и др. Популярными сегодня транзактный анализ Э. Берна, гештальттерапия Р. Перлза, биоэнергетика А. Лоуэна родились на основе работы их авторов в классической теории Фрейда.

Главной задачей психоанализа является выявление и изучение подсознательной сферы, которая управляет человеком. Психолог, работая с клиентом с позиции психодинамической теории, стремится к тому, чтобы клиент осознал свои подсознательные процессы и научился воздействовать на них. В этом случае считается, что цель взаимодействия психолога и клиента достигнута.

В этой теории считается, что устойчивые личностные характеристики обычно формируются очень рано. Эти детские стереотипы

потом в разных вариантах воспроизводятся во взрослом поведении. Жизнь человека определяется его прошлым.

Психолог, работающий с клиентом, выделяет эти стереотипы, устанавливает их связь друг с другом и с детским опытом человека. Затем мысли и действия клиента обозначаются в терминах психоанализа, то есть интерпретируются.

3. Фрейд сформулировал теорию развития личности, выделив и обозначив в ней периоды, реализующие различные задачи развития личности, и описал кризисы развития; психолог работает с содержанием этих кризисов и помогает человеку достичь интенциональности.

Распознавание эмоциональных и поведенческих стереотипов можно осуществить через изучение защитных механизмов личности. Психоаналитическая консультация ставит в центр осознание истоков проблем клиента. Инсайта как момента осознания часто бывает достаточно для начала личностного изменения.

Личностные конфликты З. Фрейд описывал в терминах Оно, Я и Сверх-Я. В современных модификациях теории задачей психолога является нахождение с помощью Я человека определенного непротиворечивого отношения между Оно и Сверх-Я. Оно – это область бессознательного. Сверх-Я – то, что личность приобрела в процессе социализации. Я – это проводник между Сверх-Я и Оно. Сильное Я, регулирующее отношения между Оно и Сверх-Я, – важнейшее условие достижения интенциональности.

Так как основной задачей Я является сохранение баланса между внешними (социальными) силами, действующими на человека и внутренними (бессознательными), то психолог постоянно работает с самозащитными механизмами личности. В психодинамических теориях считается, что большинство защитных механизмов применяется для подавления сексуальности.

Важными механизмами самозащиты являются также фиксации (задержка на одной стороне развития), регрессия (возврат при угрозе стресса на более раннюю стадию развития), перенос бессознательных переживаний в физическую сферу (например в головную боль), провокационное поведение (вести себя таким образом, чтобы человек был вынужден обнаружить чувства, на которые неспособен сам провоцирующий, например, высказать гнев или любовь).

В процессе интервью психолог, работающий на основе психодинамической теории, использует следующие приемы:

1. Анализ символов повседневности, например, направленная ассоциация клиента на заданное слово.

2. «Фрейдовская ошибка» – это ошибки, описки, обмолвки клиента, которые рассказывают подсознательные чувства клиента. Свободное ассоциирование является лучшим способом понять смысл этих ошибок.

3. Анализ сновидений через поток свободных ассоциаций по поводу содержания сна.

4. Анализ сопротивления как проявление более широкого механизма вытеснения.

5. Анализ содержания переноса клиента. Перенос относится к чувствам клиента и по отношению к психологу. Обратный перенос – это содержание чувств психолога по отношению к клиенту. Психолог обязан идентифицировать, понять и проработать свои чувства к клиенту.

Осознание своих чувств по отношению к клиенту и умение обращаться со своими чувствами – составная часть работы практического психолога любого направления.

Итак, свободное ассоциирование – основа всех техник, применяемых психологами, использующими психодинамическую теорию.

Экзистенциальный подход в психологическом консультировании.

Экзистенциальное консультирование, создателями которого являются Мэй и Ялом, – это динамическая теория, в которой главный акцент делается на противостоянии клиентов универсальным экзистенциальным беспокойства. Экзистенция (существование) является активным процессом, который приводит в итоге к превращению во что-то значимое. Индивид может пребывать во внешнем мире (Unwelt), совместном мире (Mitwelt) или во внутренне мире (Eigenwelt).

Тревога может быть нормальной или невротической. Экзистенциальные консультанты считают своей главной задачей помогать клиентам успешно справляться с чувством тревоги, которое человек неизбежно испытываете протяжении всей своей жизни. Вина может быть нормальной, невротически или экзистенциальной; последняя связана с выходом данной личности за пределы своего потенциала.

На протяжении человеческой жизни «сталкиваются» друг с другом четыре экзистенциальных предельных беспокойства: смерть, свобода, изоляция и бессмысленность.

И молодые, и старые люди пользуются отрицанием как средством, помогающим справляться со страхом смерти. Быстрый распад традиционных структур и высокая скорость технического прогресса с каждым годом все сильнее вынуждают людей противостоять проблемам, связанным с ответственностью, поисками смысла и изоляцией.

Экзистенциальное консультирование предлагает психодинамическую модель, в которой основные внутренние конфликты сосредотачиваются вокруг осознания экзистенциальных беспокойств, ведущих к возникновению чувства тревоги, с которым можно справиться с помощью механизмов защиты. В данной главе рассматриваются методы защиты от тревоги, порождаемой мыслили о смерти, свободой, изоляцией и бессмысленностью.

Главная цель экзистенциальных консультантов – добиться того, чтобы клиенты переживали свое существование как реальное. В пределах контекста аутентичных отношений экзистенциальные консультанты помогают клиентам противостоять их внутренним конфликтам, связанными со смертью, свободой, изоляцией и бессмысленностью, и мириться с наличием этих конфликтов. Консультанты концентрируют свое внимание на ситуациях, сложившихся у клиентов к настоящему времени, и на охватывающих клиентов страхах.

Консультационные подходы к страху смерти включают в себя предоставление клиентам разрешения говорить об этом страхе, идентификацию механизмов защиты, а также работу со сновидениями и напоминания о недолговечности всего земного.

Консультационные подходы к свободе и ответственности включают в себя определение стратегии защиты и стратегии уклонения, высвобождение у клиентов способности желать, развитие у клиентов способности к совершению левых усилий и к принятию решений.

Консультационные подходы к тревоге, обусловленной изоляцией, включают в себя оказание клиентам помощи в противостоянии изоляции, в определении механизмов защиты и развития межличностной патологии, а также предположение исцеляющих отношений клиент – консультант.

Консультационные подходы к тревоге, связанной с бессмысленностью, включают в себя пересмотр проблемы, определение механизмов защиты и оказание клиентам помощи в совершении ими попыток участвовать в жизненном процессе.

Хотя экзистенциальное консультирование является, прежде всего, индивидуальным подходом, оно может с пользой для клиентов проводиться в группах.

Клиент-центрированный подход в психологическом консультировании.

В лично-центрированной, или клиент-центрированной, теории подчеркивается важность Я-концепции людей, зависящей от способностей, они осознают и определяют себя.

Стремление к актуализации, свойственное организму и делающее возможным его самосохранение и самоусиление, – единственный мотивирующий стимул для людей. Я-концепция складывается у людей рано. Многие представления о себе, которые формируют Я-концепцию вероятно, основываются на собственном организмическом оценочном процессе. Однако другие представления о себе отражают усвоенные понятия, основанные на ценностях других, рассматриваемые как понятия, основанные на собственном организмическом оценочном процессе. Таким образом, возникает конфликт между стремлением к актуализации и Я-концепцией, которая является под-

системой стремления актуализации. Этот конфликт препятствует правильному восприятию как внутреннего, так и внешнего опыта.

Предвосприятие – это механизм, с помощью которого организм ощущает, в чем опыт не согласуется с Я-концепцией. В зависимости от степени угрозы, которую несет с собой опыт, организм может защищать свою Я-концепцию, отвергая опыт или искажая его восприятие. Люди психологически благополучны в той степени, в какой их представления о себе позволяют им воспринимать существенный сенсорный и висцеральный опыт.

Рассматриваются цели Роджерса и Маслоу в консультировании и в жизни. Определены шесть ключевых характеристик представлений о себе полноценно функционирующих, или самоактуализирующихся, людей: открытость для опыта, рациональность, личная ответственность, чувство собственного достоинства, способность к установлению и поддержанию хороших личных отношений и ведение этического образа жизни.

В практике личностно-центрированного консультирования акцент делается на качестве межличностных отношений. Центральное исходное положение следующее: если консультанты создают определенную атмосферу при налаживании отношений с клиентами, то личность этих клиентов конструктивно меняется. Не дается никакая предварительная оценка. Личностно-центрированный консультант обеспечивает всем клиентам конгруэнтность в отношениях, безусловное положительное отношение и эмпатию.

Создание такой атмосферы способствует тому, что у клиентов возрастает конгруэнтность в отношениях, усиливаются чувства собственного достоинства и эмпатии. Таким образом, клиенты находятся в процессе становления личности и регулирования собственной жизни.

Литература:

- Абрамова, Г.С. Практическая психология / Г.С. Абрамова. – М.: «Академия», 1997. – 368 с. (с. 140-150).
- Нельсон – Джоунс Р. Теория и практика консультирования / Р. Нельсон – Джоунс. – СПб.: Питер, 2000.
- Немов Р.С. Основы психологического консультирования / Р.С. Немов. – М.: ВЛАДОС, 1999.
- Психологическая помощь и консультирование в практической психологии / ред. Тутушкина М.К. – СПб.: Дидактика Плюс, 2001.

Тема 8–9. Процесс и методы психологического консультирования

План:

1. Организация процесса консультирования.
2. Беседа как основной метод консультирования, ее предмет и структура.
3. Директивный и не директивный стили беседы.
4. Пятишаговая модель консультативной беседы.
5. Техника активного слушания и ее функции, навыки внимания.
6. Техника наблюдения за клиентом и ее обусловленность целями консультирования.
7. Психологическая защита.

Организация процесса консультирования.

Независимо от того, проводится ли разовая консультация или осуществляется пролонгированная работа в виде ряда психотерапевтических сессий, консультирование можно рассматривать как диалектический процесс, включающий ряд стадий:

1. *Заключение контракта* между клиентом, от которого поступает добровольный заказ на консультацию, и консультантом, дающим согласие оказать помощь, обеспечивая безопасность и поддержку в ходе консультирования.

2. *Пояснение запроса и анализ проблемной ситуации.* На этой стадии консультанту необходимо сориентироваться в проблеме клиента, внимательно слушая его, используя открытые вопросы, перефразирование и переспрашивание для получения достаточной информации. В то же время консультант рефлексировывает свои чувства и чувства клиента, помогая ему глубже погрузиться в проблему и подойти к постановке психотерапевтической цели.

3. *Переформулирование проблемы и постановка психотерапевтической цели, уточнение контракта.* На данной стадии по мере выяснения условий и ситуации возникновения проблемы, анализа чувств и отношений клиента к ней определяется суть проблемы, т. е. та психологическая трудность, которая мешает клиенту найти выход из сложившейся ситуации. При этом главным является осознание самим клиентом сути проблемы с психологической точки зрения.

4. *Поиск способов решения проблемы.* На данном этапе необходимы согласие клиента на исследование собственных психологических трудностей, поиск и принятие на себя ответственности за выбираемые решения.

В процессе консультирования у клиента происходят изменения, которые могут в той или иной мере повлиять на его личность и жизнь

в целом. В любом случае клиенту предоставляется возможность получить новый опыт, и чем глубже он осознает это, тем благоприятнее. Для него окажутся последствия консультации, а следовательно, выше ее эффективность.

Процесс консультирования может осуществляться в диапазоне от одной (45-60-минутной) до некоторого числа психологических сессий. Последствия консультирования можно рассматривать с точки зрения изменений, происходящих в личности клиента, и степени его удовлетворенности результатами консультирования.

Важно выделить предположительные последствия консультативной работы в зависимости от уровня изменений, происходящих в клиенте:

- усиление внимания к собственным потребностям, переживаниям и мыслям; развитие способности к самопознанию и осознанию нового опыта;

- изменение отношений к себе и окружающему миру; приобретение способности заботиться о себе, самостоятельно решать свои проблемы, делая выбор, принимая решения и неся за них ответственность.

Можно содержательно рассмотреть эффективность процесса консультирования, связывая его с личностным продвижением и ростом клиента.

Беседа как основной метод консультирования, ее предмет и структура.

К принципам ведения беседы относят:

1. *Ограничение речи консультанта при диалоге.* В ходе беседы реплики, замечания должны быть по возможности наиболее краткими и редкими. Это необходимо для того, чтобы максимально использовать время, побольше узнать о человеке, который обратился за консультацией, не забывая о том, что один из древних приемов психотерапии состоит в том, чтобы дать человеку выговориться. За счет того, что собеседник внимательно слушает, создавая, таким образом, атмосферу полного доверия, у рассказчика возникает ощущение облегчения, освобождения от напряжения и беспокойства.

Появление другого заставляет человека быть более критичным, более логически осмысливать различные факты, останавливаться на деталях; ориентированный на собеседника рассказ более осмыслен, завершен. Это углубляет понимание человеком, пришедшим на консультацию, собственных проблем, способствует принятию необходимых решений, является составляющей психологического воздействия. Кроме того, много говоря о себе, человек оказывается как бы в собственной реальности, где легче вспоминаются детали, связываются события, меньше проявляется сопротивление.

При слушании, если человек говорит по делу, нужно стараться ничем не перебивать его, с пониманием и уважением относиться к тем паузам и остановкам, которые встречаются в рассказе.

2. *Приближение разговорной речи психолога к речи консультируемого.* Первым шагом в реализации этого требования является освобождение речи психолога от профессиональных слов и выражений которые не могут быть поняты другим человеком (консультируемым). Непонимание сложной речи специалиста ведет к тому, что клиент замыкается, эмоционально отдаляется, перестает интересоваться тем, что происходит.

3. *Краткость и точность высказываний консультанта.* При этом необходимо:

а) не пускаться в излишние объяснения по поводу беседы или заданных вопросов;

б) использовать краткие вопросы, в которых по возможности опущены все те слова, которые так или иначе могут быть поняты из общего контекста беседы;

в) собирать дополнительную информацию о клиенте и об окружающих его людях.

4. *Анализ эмоциональных переживаний.* В рассказе человека о себе и других можно условно выделить два плана. Первый – это оправдания, объяснения, логическое выстраивание деталей рассказа. Обычно в подобных рассуждениях содержится значительный элемент социальной желательности, стремления поддержать свой авторитет и престиж в глазах консультанта; мысли и оценки, которые приходят в голову консультируемого по поводу себя и окружающих, меняются в зависимости от отношений со значимыми людьми, личности собеседника и т. д.

Для понимания и анализа глубинных причин поведения человека большой интерес представляет второй план – эмоции, чувства, переживания связанные с ситуациями и отношениями. О чем бы не рассказывал человек, психологу следует больше узнать о том, что он переживал и чувствовал в определенное время.

5. *Контакт с клиентом во время беседы.* Для того чтобы общение психолога с клиентом состоялось, необходим хороший контакт на вербальном и невербальном уровнях.

– *Вербальный контакт.* К первой группе относятся все те формы общения, которые направлены на установление доверительных и откровенных отношений между психологом и человеком, обратившимся за помощью. Это подбадривание, похвала, выражение поддержки и т. п. Необходимо использовать такие формы общения в самых разных случаях: в начале беседы, чтобы установить контакт и

снять напряжение; когда обсуждаются слишком важные и щепетильные вопросы; когда человек расстроен и плачет.

Одним из важнейших косвенных вербальных средств является использование имени человека, которое влияет на поддержание контакта. Само упоминание имени работает на контакт с человеком, способствует возникновению у последнего ощущения, что его слушают с уважением и пониманием. Это способствует установлению более доверительного и откровенного уровня беседы.

Также необходимо выражение согласия и одобрения со стороны психолога. Важен в данном случае сам факт, что психолог не молчит, а кивает, подбадривает, соглашается: «Да», «Конечно» «Угу». Это способствует возникновению ощущения, что человека внимательно слушают и понимают.

– *Невербальный контакт.* Включает ряд составляющих:

1) «контакт глаз». Психологу следует смотреть во время беседы на клиента, иначе у последнего возникнет ощущение, что его не слушают. Оптимальное пространственное положение во время беседы – психолог и клиент сидят под углом, чуть наискось;

2) «выражение лица». За этим следует внимательно следить. Лучше всего, если на лице можно будет прочесть доброжелательное участие (стоит специально понаблюдать за собой перед зеркалом, затем выбрать то выражение, которое больше всего подходит к ситуации консультирования). Независимо от ситуации выражение лица и голос не должны выдавать растерянности и смуты. Выражение спокойствия и уверенности на лице психолога само по себе имеет психологический эффект, способствуя ощущению, что все нормально, со всем можно справиться;

3) «поза тела». Поза консультанта не должна быть напряженной и закрытой (закрытость позы связывается со скрещенными руками или ногами; напряженность проявляется в судорожном сжимании ручки кресла, сидении на краю стула, демонстрации чего-то непривычного или неестественного в поведении). Не стоит близко придвигаться собеседнику или сидеть на кресле, наклонившись прямо вперед (это вызывает ощущение давления и нарушения личного пространства). Не стоит забывать о том, что консультируемый зеркально отражает поведение консультанта, а изменение в позе влечет за собой изменение психологического состояния;

4) «тон и громкость голоса». Тон консультанта должен быть не просто доброжелательным, но и соответствовать тому, что говорится. Не стоит говорить с клиентом слишком громко. Скорее наоборот приглушенный голос в большей мере способствует возникновению у собеседника ощущения доверительности, интимности;

5) «использование паузы». Соблюдая паузу, психолог предоставляет возможность говорить клиенту, стимулирует монолог. Пауза подчеркивает значительность сказанного, необходимость осмыслить и понять ситуацию. Пауза дает возможность добавить нечто новое к тому, что уже сказано, поправить, уточнить. Для нормальной паузы вполне достаточно 30-40 с.

Директивный и не директивный стили беседы.

Важную роль в процессе консультирования играют взаимоотношения между клиентом и консультантом, которые могут по-разному смотреть на ожидаемый результат и пути выполнения заданий.

Наиболее известными являются следующие позиции консультанта по отношению к клиенту:

- позиция равенства,
- позиция "сверху",
- позиция "снизу".

В разных теоретических ориентациях консультанту приписываются различные позиции, но, пожалуй, наиболее традиционной в консультировании является позиция равенства и партнерства по отношению к клиенту, хотя и в этом случае направляющая и определяющая роль остается за психологом.

Наиболее эффективно разрешение проблем осуществляется в ситуации, когда между клиентом и консультантом создаются и поддерживаются отношения активного сотрудничества. Консультанту трудно что-либо решить, если клиент не хочет сотрудничать, скрывает какие-нибудь факты, относящиеся к решению проблемы. Такое консультирование препятствует обучению консультируемого.

В случае директивного поведения консультант занимает позицию руководителя или является инициатором действий. В процессе консультирования консультант оказывает влияние на клиента. При этом важно активизировать клиента и пробудить его инициативу, но не манипулировать им.

Отдельный человек меняется на нескольких уровнях знания отношений, индивидуального и межличностного поведения. Сопротивление изменениям может быть обусловлено множеством как психологических, так и иных причин, из которых необходимо особо выделить следующие:

- отсутствие убежденности в необходимости изменений;
- недовольство переменами, насаждаемыми извне;
- желание избежать неожиданностей;
- страх перед неизвестностью и возможной неудачей;
- нарушение установленного порядка, привычек и взаимоотношений;
- отсутствие уважения и доверия к лицу, иницирующему осуществление изменений.

Перед тем как приступить к консультированию, необходимо провести предварительный диагноз, который ограничивается беседой с клиентом и сбором предварительных сведений о нем. При этом следует выявить основные проблемы клиента. Часто на этом этапе клиент затрудняется сформулировать свои проблемы, принимая симптомы за проблемы, имея предвзятое мнение о причинах проблем, односторонность взгляда и т. п.

Проблема, которая существует у клиента, должна быть описана с помощью основных аспектов или характеристик:

- 1) сущность или содержание;
- 2) сфера, к которой относится проблема;
- 3) уровень владения проблемой;
- 4) возможная степень интенсивности влияния проблемы на поведение клиента;
- 5) временная перспектива (как давно существует данная проблема).

Придя на консультацию, клиент по возможности должен иметь ответы на следующие вопросы:

- какая у него есть проблема;
- какова цель его визита;
- сможет ли он принять активное участие в совместной работе с консультантом по решению своей проблемы.

Пятишаговая модель консультативной беседы.

На основании эмпирических исследований выявлена 5-шаговая модель беседы.

1-й шаг – «знакомство». Продолжительность его от нескольких секунд до 10-15 минут, основная цель: установление контакта с обратившимся за консультацией или группой, собравшейся для беседы. Более успешному прохождению стадии знакомства способствует проведение консультаций в удобном, изолированном помещении. Консультанту поможет выражение радости от общения, использование фаз единомыслия, местоимений «мы», неявное повторение элементов поведения консультируемого (например, темпа и громкости речи, преимущественного использования слов, жестов, позы).

2-й шаг – «суть проблемы». Состоит в сборе информации о самой проблеме, условиях ее возникновения и развития. Консультант должен всячески избегать интерпретации проблемы со стороны консультируемого и стараться сосредоточиться на фактических сведениях, например, на времени существования проблемы, ее влиянии на поведение консультируемого, ее связи с прошлым опытом. На этом уровне можно использовать некоторые психодиагностические методы, особенно при наличии компьютерной техники. Стоит запомнить некоторые особенности поведения консультируемых, понять, в чем

они видят причины неудач и затруднений: во внешней сфере жизнедеятельности (родственники, жена, начальник, сотрудники, соседи, друзья) или в недостаточном собственном анализе ситуации и собственных промахах (экстернальный и интервальный типы поведения).

3-й шаг – «*желаемый результат*» от взаимодействия с консультантом. Существуют определенные требования к желаемому результату. Прежде всего, он должен быть позитивным типа. Результат должен быть конкретен и сопоставим с текущим временем, в противном случае его целесообразно разбить на ряд промежуточных результатов. Естественно, желаемый результат должен находиться в гармонических отношениях с другими целями консультируемого, дополнять их.

4-й шаг – «*вариативность*». На этой стадии обсуждаются различные способы решения задачи, причем за консультируемым остается право выбрать или самому придумать способ достижения желаемого результата.

5-й шаг – *обобщение всех предыдущих стадий*. Основные ошибки консультанта связаны с нарушением последовательности перечисленных шагов.

Типичные ошибки в консультационной беседе

- не установлен необходимый психологический контакт, что препятствует созданию благоприятного для беседы психологического климата;
- переход к решению проблемы без достаточного изучения ее сути;
- жесткая привязанность первоначально выбранной гипотезе;
- авторитарность по отношению к собеседнику, навязывание ему своего мнения;
- мнение собеседника не выслушивается или игнорируется и подвергается критике;
- тем или иным способом создаются препятствия для разъяснения и обоснования собеседником своей точки зрения;
- постановка собеседнику прямых вопросов («в лоб») при неясных ему мотивах самой постановки вопросов.

Техника активного слушания и ее функции, навыки внимания.

Базовая способность консультанта – это умение слушать клиента. «Присутствие», «существование с клиентом» реализуется во внимании к нему, сопровождается глубинным переживанием-сопереживанием. В дальнейшей работе с клиентом это будет основой отношений сотрудничества. Очень важно показать клиенту, что он услышан. Это можно сделать, применяя техники вербализации. Техники вербализации – это техники повтора слов клиента, когда клиент слышит свои слова из уст консультанта, он понимает, что его слушали и слышали. Техники вербализации могут быть 3-х уровней.

Техника наблюдения за клиентом и ее обусловленность целями консультирования.

Главная задача консультанта в терапевтической беседе – подвести клиента к пониманию, осознанию себя, своего поведения, своих ведущих мотивов и ценностей, своих ресурсов.

Продвижение клиента к цели может происходить с разной скоростью – быстрое, медленное, что зависит от многих причин. Иногда клиент застревает в собственных инсайтах о себе. "Разбрасывание", не сосредоточенность, бессвязность разрушают процесс консультирования, его фокусировку. Искусство консультанта заключается в регулировании интенсивности процесса в соответствии с индивидуальными возможностями клиента.

Мастерство консультанта при выполнении многообразных функций в процессе консультирования требует безупречного речевого мастерства. Учет личностной семантики клиента, нюансировка стилей, оттенков употребления синонимов, притч, иносказаний в высказываниях предъявляет требования к тончайшему искусству владения речью, языком, знанию фольклора и слэнга консультантом.

Нельзя не обратить внимания на интонационную выразительность речи консультанта – невербальная составляющая речевого мастерства – едва ли не главный его инструментарий. На развитие способности к выражению интонаций могут быть предложены специальные упражнения, а также методики аудиторского анализа.

При реализации директивной или недирективной модели консультирования консультант использует соответствующие высказывания – директивные или недирективные.

Высказывания:

– *директивные* – отнесены к другому человеку или к абстрактной ценности вне ситуации общения, несут изъявительное, запретительное или повелительное наклонения. Например, "В современном обществе без дисциплины жить нельзя", "Приправляйте блюда укропом!";

– *недирективные* – предметно соотносены с "я" говорящего в конкретной ситуации (состоянием, действием, проблемами). Например: "Мне трудно запомнить ваше имя", "Я волнуюсь".

Так как недирективная модель консультирования представляется более эффективной, то предпримем более подробный анализ недирективных высказываний консультанта на различных этапах беседы.

Основы данной техники разработаны А.Ф. Бондаренко. Недирективные высказывания могут иметь различную форму. Примеры недирективных высказываний в вопросительной форме:

1. "Я рад, что ты готов поделиться своими переживаниями", "Я горжусь тем, что завоевал твое доверие", "Знаешь, тут, если я правильно тебя понял, у тебя была неточная реакция, что-то об одиночестве".

2. "Когда сидишь вот так рядом с незнакомым человеком, приходят смешанные чувства: желание говорить и опасение, что тебя не поймут, что ты – всего лишь один из многих, верно?"

Когда человек волнуется, в речи его преобладают глаголы, "сорные" слова. Форма сослагательного или условного наклонения, выражающая обычно настоящее время.

Например: "Мне бы хотелось, чтобы я, мои знания, мой опыт смогли принести вам пользу".

Недирективное высказывание несет себе ценность непосредственности живого действия, функцию помощи: "В вашем вопросе я услышала, как вам хотелось бы помочь мне".

Недирективные высказывания обычно используют придаточные предложения, союзы сопоставительные, уступительные. Например: "Я полностью согласна с тобой, хотя по мере того как ты говорил, я чувствовал все более глубокие сомнения. По-моему, мне передались твои сомнения".

Форма гиперболы, метафоры.

Например: 1. "Да, неопределенность какая-то. Что-то пока туманно, туман. Надо ждать, когда кристаллы какие-то появятся. Мы, то всплываем, то снова в туман ныряем" (гештальт-терапия). 2. "Когда Света подошла к тебе, она тебя любила таким, как ты есть. Ты же, сидя или лежа в своей глубокой яме, конечно, не увидел оттуда этого. Попытайся как-то выбраться из этой ямы" (группа гештальт-терапии).

Аллегория, метонимия, аналогия:

Например: 1. "Насколько я понимаю, ваша гордыня восстала из пепла. Что ж, наш театр вам рукоплещет. Но что означает ваша стойкость?" (психоаналитическая группа). 2. "Меня ужасает даже не то, что люди бесцеремонно трогают чужие раны. Я поражен тем, сколько готовности в нас отделиться от собственных чувств (группа встреч).

Недирективная модель консультирования, основанная на субъект-субъектных взаимоотношениях консультанта и клиента, адекватно может быть реализована, кроме формы недирективных высказываний, в диалогической форме.

Психологическая защита.

Психологическая защита – система стабилизации личности, проявляющаяся в устранении или сведении к минимуму отрицательных эмоций, чувства тревоги, возникающих при рассогласовании внутренних составляющих структуры личности «Оно», «Я» и «Сверх Я».

«Оно» регулируется принципом удовольствия, «Сверх Я» – моральная цензура и совесть, «Я» руководствуется принципом реальности. Очень часто возникают конфликты между этими началами в структуре личности-индивидуальности. Для того чтобы психический мир человека оставался стабильным, включаются различные виды

психологической защиты. Общая черта всех видов защиты – неосознанность.

Наиболее важные, из них в процессе консультирования:

Фрустрация – вынужденный отказ, внутреннее состояние или психологический конфликт, когда личность сталкивается с каким-либо препятствием на пути к достижению своих осознаваемых или неосознаваемых целей.

Вытеснение – устранение из сферы сознания конкретного психического содержания (мыслей, желаний, влечений), не совместимого с установками личности.

Замещение – перевод бессознательно обусловленных и неприемлемых для личности по моральным причинам мыслей и желаний в социально приемлемые формы.

Подавление – выталкивание в подсознание нежелательной информации.

Рационализация – якобы разумное (рациональное) объяснение собственных подсознательных желаний, оправдание своего поведения.

Проекция – склонность приписывать другим людям собственные (чаще порочные) мысли, желания, влечения.

Перцептивная защита – снижение чувствительности анализаторов под влиянием нежелания воспринимать неприятную информацию.

В процессе личностного роста в силу огромного количества трудностей и кризисов может возникнуть так называемое сопротивление. Впервые этот термин был употреблен известным австрийским врачом и психотерапевтом Зигмундом Фрейдом. Он определил сопротивление как своеобразную оппозицию, включающую все контролируемые силы пациента, которые противодействуют психоанализу. Фрейд считал, что каждый прогрессивный шаг личности в процессе лечения (психотерапии) сопровождается сопротивлением, представляющим собой компромисс между силами, которые стремятся к выздоровлению, и силами, которые противодействуют этому. Сопротивление может быть осознанным либо, что случается чаще, неосознанным.

Проявления сопротивления многообразны – это эмоции, отношения, идеи, побуждения, фантазии или действия, т.е. практически каждая психическая функция возможна в качестве сопротивления. В этом смысле вид сопротивления показывает, как человек обычно защищается от проблем в своей жизни. Ученик З. Фрейда Вильгельм Райх, а позднее Фредерик Перлз, внесший в свою концепцию гуманистические представления о личности, стали рассматривать сопротивление как переживание внутренней преграды, возникающей у людей по отношению к возможным изменениям в поведении или при осознании значимых переживаний. Сопротивление зачастую подобно бессознательному нежеланию что-то делать, это проявление определен-

ной защиты от стресса (как неопределенной угрозы) при помощи ухода от нерешенных проблем.

В определенных ситуациях реакции сопротивления являются адекватными, и нет необходимости навсегда и полностью избавляться от них. Однако преувеличение опасности может привести человека к предохраняющим (защитным) действиям слишком часто, и это ограничит процесс его свободного развития. Дж. Буженталь считает, что с помощью сопротивления человек поддерживает идентичность самому себе в этом изменяющемся мире, защищая некий конструкт «Я и внешний мир».

Литература:

- Немов, Р.С. Основы психологического консультирования / Р.С. Немов. – М.: ВЛАДОС, 1999.
- Шеховцова, Л.Ф. Теоретические и практические аспекты психологического консультирования / Л.Ф. Шеховцова. – СПб.: С.-Петербургского университета педагогического мастерства, 1996. – 108 с.

Тема 10. Процесс и методы психологического консультирования

План:

1. Систематизация психологических проблем.
2. Теория как средство оценки проблем клиентов.
3. Типология проблем клиентов и пути преодоления проблем.

Систематизация психологических проблем.

Прежде чем оказывать психологическую помощь клиенту психологу-консультанту необходимо оценить, в каком состоянии находится «объект» его деятельности, и лишь на основе этого принимать решение о конкретных путях и методах оказания психологической поддержки. Оценивание предполагает, во-первых, определение существенных для решения поставленных задач фактов, характеризующих внутренний мир людей, с которыми работает психолог, а также выбор методов сбора информации об этих фактах. Очевидно, что эта процедура будет обусловлена теорией (или теориями) личности, которую исповедует консультант. Именно понимание консультантом сущности личности человека будет определять его видение и целенаправленный поиск определенных фактов поведения клиента и их дальнейшую интерпретацию.

Важность постановки психологического диагноза.

Способы систематизации проблем клиентов: по сфере жизнедеятельности, в которой возникают те или иные трудности (профес-

сиональная, эмоциональная и образовательная) и по причинам, лежащим в основе этих трудностей (отсутствие информации об окружающем или непонимание его, внутренний мотивационный конфликт, конфликт со значимыми другими, отсутствие умений, требуемых для поведения в конкретной ситуации).

Знания проблем, с которыми люди, принадлежащие к одному социуму, чаще всего обращаются к психологу, является основанием для рациональной организации деятельности профессионального сообщества. Именно на изучение причин возникновения и путей преодоления этих трудностей, прежде всего, нужно направлять усилия специалистов.

Итак, в качестве необходимых предпосылок для анализа конкретных проблем, с которыми люди обращаются к психологу, выступают личные знания, представления консультанта о нормативном функционировании человека в той или иной сфере жизнедеятельности, а также понимание того, какие проблемы доминируют в социуме.

Теория как средство оценки проблем клиентов.

Для психоаналитически ориентированного консультанта в качестве важных для понимания сути проблем клиента являются такие характеристики его поведения, как перенос и сопротивление, рассматриваемые как защитные механизмы проникновения в бессознательное. Перенос может быть как положительный, так и отрицательный. Анализируя перенос, психолог рассматривает эти реакции как актуализацию неразрешенного невротического конфликта, возникшего на ранних этапах развития человека. К сопротивлению относятся все формы поведения, которые препятствуют проникновению в бессознательное и защищают его от болезненных переживаний (тревога, вина, стыд). Показателями сопротивления могут являться молчание, нежелание что-либо рассказать, поза (застывшая, неизменная), чрезмерная подвижность, болтливость, разговор только о прошлом или только о настоящем, опоздания, отсутствие сновидений, пациент не изменяется и т.д. Фактически любой вид поведения может рассматриваться как сопротивление. Для того чтобы обнаружить эти факты, психоаналитик, во-первых, строит определенные отношения с клиентом, характеризующиеся отстраненностью и бесстрастностью, выступая как своеобразный экран для проекций клиента. Во-вторых, использует специальные методы для обнаружения интересующих его фактов: метод свободных ассоциаций, толкование сновидений и наблюдение за отношением клиента к психоаналитику. Интерпретация обнаруженных фактов осуществляется в терминах психоаналитической теории, т.е. в терминах динамических отношений между тремя структурами психики: «Оно», «Я» и «Сверх-Я».

Гуманистически ориентированный психолог будет стремиться понять индивидуальный и неповторимый внутренний мир человека.

Воротами в этот мир будут служить эмоциональные переживания клиента, ибо они являются сигналами того, насколько реализуется врожденная тенденция к самоактуализации, насколько человек искренен и открыт. Именно исследование эмоций позволяет обнаружить условия ценности, препятствующие полноценному функционированию человека. Эмпатическое слушание, отражение чувств, пересказ служат для понимания чувств другого человека и их актуализации.

Оценка проблем клиентов, основанная на идеях Дж. Келли, также направлена на выявление особенностей уникальности внутреннего мира клиента. Однако, в отличие от К. Роджерса, Дж. Келли полагает, что для понимания проблем другого человека необходимо разобраться в том, что человек думает о мире, жизни, себе. «Каковы мысли в душе его (человека), таков и он», – обращается он среди прочего к «Притчам» Соломона. Именно представления клиента о мире, его понимание жизни как части этого мира или, как говорит сам Дж. Келли, «личные версии реального мира», названные личностными конструктами, и являются предметом анализа консультанта – приверженца взглядов Дж. Келли. Задача консультанта – совместное с клиентом обнаружение его субъективных принципов понимания мира. В качестве основных методов исследования проблем клиентов используются интервьюирование и тесты, направленные на выявление личностных конструктов. Внимательное слушание позволяет выделить некоторые ключевые слова, которые часто использует клиент. Эти языковые конструкции отражают систему его убеждений. Дж. Келли выделяет жесткие и свободные конструкции. Жесткие конструкции негибки, с их помощью клиент пытается объяснить все, что угодно. Свободные конструкции отражают ненаправленность мысли, чрезмерную абстрактность взглядов, отсутствие обязательности клиента. Одним из основных тестов, используемых при консультировании клиентов, является тест «хранилище», помогающий выявить конструкты, которыми пользуется клиент при оценке личности других людей. Это классический вариант теста, разработанный самим Дж. Келли. Вместе с тем, весьма продуктивными в работе с клиентами являются и различные его модификации, в частности методика «пирамиды» и «лестницы».

Бихевиористски ориентированный консультант для понимания проблем клиента предметом своего анализа сделает факты взаимодействия человека со средой. Он будет искать все факты, которые способны пролить свет на проблему клиента. Для этого будут проанализированы все основные сферы жизнедеятельности человека: его межличностные отношения (в семье, супружестве, социуме, на работе), карьера, финансы, здоровье, образование, сексуальные отношения, отдых, религиозные и моральные ценности, личные достижения, – выделены те сферы, в которых существует проблема, и те, которые не

являются проблематичными. Последние будут служить источником позитивной мотивации для преодоления трудностей. Все факты, обнаруженные в проблемных областях, должны быть подвергнуты функциональному микроанализу и описаны в ясной и недвусмысленной манере. При этом консультанту важно уметь отделять объективные факты от неверифицируемых предположений, толкований и интерпретаций. Консультант-бихевиорист стремится описать поведение клиента таким образом, чтобы его можно было «увидеть» в реальности, чтобы это описание было максимально объективным. Функциональный анализ включает в себя три основных направления. Во-первых, собираются данные о проблемных областях. Они включают в себя личностные (биологические, поведенческие, аффективные, когнитивные) переменные и характеристики окружающей среды (физические и социальные). Во-вторых, рассматривается время возникновения проблем, продолжительность проблемного поведения, частота его возникновения. В-третьих, анализируется то, как клиент ведет себя в проблемной ситуации, т.е. анализируются стимулы, которые вызывают то или иное поведение, представленное как последовательность внешне наблюдаемых действий, а также последствия такого поведения. Методами сбора необходимой для понимания сути проблем клиента информации служат интервью, наблюдение за поведением клиента в ситуации интервью и в естественной обстановке, а также в моделируемых ситуациях, вопросники и данные самонаблюдения.

Типология проблем клиентов и пути преодоления проблем.

Использованные при анализе психологических трудностей клиентов мировоззренческие координаты (ответственность и мораль) были положены в основу разработки типологии проблем и путей их преодоления (По Л.Г. Лысюк, 2007).

Было выделено три типа проблем.

Первый тип характеризуется тем, что причины возникших психологических трудностей клиенты и основном видят в других людях, приписывая им явно выраженные негативные характеристики и зачастую воспринимая их действия как направленные против них лично. Клиенты с проблемами этого типа, как правило, не формулируют целей, т.е. не говорят о том, чего они хотят добиться. Если же высказывания о целях есть, то эти цели содержат намерения изменить других людей. Соответственно этому выбираются и способы решения проблем: беседы, уговоры, скандалы или игнорирование партнера и ситуации в целом (не обращать внимания, умалчивать, поступать по своему желанию). Очевидно, что другой человек в таких ситуациях выступает как помеха для свободного поведения клиента. Естественно, такая позиция, которая может быть охарактеризована как эгоистическая, не способствует разрешению психологически трудной ситуа-

ции. Если говорится о каком-то улучшении состояния дел, то клиенты связывают это, как правило, с определенными внешними обстоятельствами (муж стал зарабатывать деньги, между матерью и дочерью произошел крупный скандал; жена обнаружила компрометирующее мужа письмо и т.п.). Констатируя изменение ситуации в лучшую сторону (нет острых конфликтов; увидела, что муж боится потерять, и стала спокойнее и пр.), клиенты тем не менее не уверены в том, что такое положение дел сохранится: «На данном этапе проблема отсутствует. Но я не уверена в том, что и дальше так будет»; «Прошло уже почти три недели. За это время у меня с мамой пока не возникало конфликтных ситуаций, упреков, оскорблений... В чем причина, я не знаю. С моей стороны ничего нового, я веду себя как всегда. Но я боюсь, что все вернется и станет как прежде». Такая неуверенность и беспокойство вполне естественны, поскольку в действительности проблема клиентами даже и не решалась, они не размышляли о ее возможных причинах и своей роли в возникновении психологических трудностей.

Второй тип характеризуется тем, что причины возникших проблем клиенты видят либо только в других людях, либо в сочетании с пониманием того, что некоторые личные их особенности могут способствовать возникновению психологических трудностей. Причины, кроющиеся в самом человеке, как правило, сводятся к индивидуальным (а не личностным!) особенностям (повышенная эмоциональность, импульсивность, «отсутствие сил пойти и попросить»). Они воспринимаются клиентом как неотъемлемая часть самого себя, от которой, скорее всего, невозможно избавиться, но с которой нужно научиться обращаться так, чтобы она не мешала. Поэтому ищутся способы, направленные на то, чтобы не допустить проявления этих особенностей (контроль, сдерживание их проявления или, наоборот, усиление желаемого состояния различными психотехническими приемами). Наряду с попытками изменить свое поведение используются различные пути воздействия на других людей, которые во многом идентичны тем, что применяют клиенты с проблемами первого типа. Вместе с тем, клиенты с рассматриваемым типом проблем обычно понимают, что другого человека, даже если он и является причиной возникших проблем, изменить практически невозможно, но «ложно изменить к нему отношение». Последнее обычно означает освободиться от тягостных переживаний и, соответственно, достичь эмоционального комфорта. Для этого нужно посмотреть на источник своих проблем по возможности отстраненно и «беспристрастно» и постараться понять, почему этот человек такой, какой он есть, почему он так несправедливо, но мнению клиентов, поступает по отношению к ним. Обычно объяснение этому находят в тяжелых семейных и жизненных обстоя-

тельстввах, в неудовлетворенности каких-либо насущных потребностей (в общении, в любви). «Я стала думать, в чем же причина. Стала интересоваться ее семьей. Меня посетило озарение. Все из семьи!!! ...Я поняла, в чем причина. Мне легко! Для меня конфликта больше не существует». Размышления о себе, направленные на понимание того, почему возникло именно такое отношение к партнеру, у наших клиентов практически отсутствует. Завершается описание этого типа проблем обычно тем, что авторы говорят о своей жалости по отношению к людям, с которыми связано возникновение их психологических трудностей, выражают им сочувствие (в душе), стараются проявлять заботу. Кроме того, они говорят о том, что нужна работа над повышением своей самооценки, развивают навыки самоконтроля за проявлением нежелательных качеств, развивают позитивные, по их мнению, навыки поведения. «Я буду мучиться, волноваться, но я все равно пойду настою на своем (пойду просить путевку для себя)». «Если я чувствую, что во мне нарастает волна гнева и агрессии, я даю себе команду: "Спокойно". При этом я начала заниматься дыхательной гимнастикой... Это здорово помогает». Клиенты считают, что их психологические трудности преодолены.

Третий тип характеризуется тем, что причину возникших проблем авторы видят как в других людях, так и в самих себе. Принципиально важным является то, что они начинают рассматривать свое поведение, свои мысли, свое отношение к другим людям как не соответствующие моральным нормам и представлениям. Если в семейных отношениях возникла трещина из-за измены, то клиент стремится найти твердую и однозначную позицию в этом вопросе: «Бог против развода». Если исследуется проблема взаимоотношений с детьми-подростками, то мама начинает размышлять о сущности родительской любви: «Я старалась особо не проявлять свою любовь... Как я сейчас в этом раскаиваюсь!». При первичном описании проблемы это содержание может быть представлено лишь в форме вопроса, сомнения, размышления. В процессе консультирования клиенты осознают различные варианты ответов и принимают решение следовать нравственному долгу: «Когда я начала думать о том, что все хорошее в прошлом умопомрачение, наркотический кайф, который бы не принес не то что ничего хорошего, но и многочисленные беды, как ни странно, скоро мне стало гораздо легче... Я решила наладить жизнь». Принятию такого решения содействуют размышления не только о своем поведении и его соответствии или несоответствии понятиям нравственности, но и размышления о другом человеке, его потребностях и мотивах, целях, состояниях, причем трудности и переживания другого

связывают со своими собственными поступками: «Им было плохо и в школе, и дома, ведь я никогда не посочувствовала им, я еще больше нагнетала обстановку, читая морали, упрекая, предупреждая...». В результате этого обнаруживается и в сознании клиентов становится представленной взаимосвязь и взаимозависимость поведения и переживаний двух людей. Осознание собственного «вклада» в возникновение проблемы через соотнесение с моральными нормами приводит к возникновению чувства вины, стыда и раскаяния. Признание собственной вины вызывает желание изменить ситуацию и облегчить переживания того, кому клиенты принесли страдания, искупить свою вину. Такой процесс разрешения психологически грудной ситуации можно рассматривать как процесс личностного развития, поскольку клиенты говорят о тех изменениях, которые происходят с ними, в их взглядах на ситуацию, в отношении к себе и близким. Определение своей моральной позиции в той или иной ситуации ведет к постановке четких целей по изменению своего внешнего поведения, которое соответствовало бы новому внутреннему состоянию человека, сквозь призму которого он по-другому понимает ситуацию. Появление нового в себе воспринимается лишь как начало изменений, люди понимают, что еще много предстоит сделать, но они уверены в необратимости начавшихся перемен.

Как показывают результаты анализа проблем, у половины клиентов понимание психологически трудных ситуаций принадлежит к первому типу. Немного более трети клиентов, обычно те, кто читает популярную литературу по психологии, представляют свои проблемы по второму типу. Тех, кто способен увидеть в своих трудностях моральную основу и взять ответственность за них на себя, насчитывается около 15% (По Л.Г. Лысюк, 2007).

Еще один подход к оценке проблем клиентов, разрабатываемый в отечественной психологии, заслуживает особого внимания, прежде всего благодаря четко обозначенным методологическим и теоретическим позициям. И хотя он описывается только применительно к консультированию детей и подростков, принципы организации анализа проблем, предлагаемые авторами, могут быть перенесены и на оказание помощи взрослым людям, поскольку процессы развития подчинены тем же общим закономерностям, которые лежат и в основе развития человека в период становления его как личности. Оценка проблем в рамках возрастно-психологического консультирования, предлагаемого Г.В. Бурменской, Е.И. Захаровой, О.А. Карабаповой, А.Г. Лидерсом, строится на основе представлений о движущих силах психического развития, закономерностях и условиях развития, представлений

о соотношении психического развития и деятельности, развития и обучения, а также на основе концепции возраста и критериев возрастной периодизации. Основные понятия, характеризующие процессы развития, задают вполне конкретную систему координат, которая позволяет увидеть определенные симптомы в контексте целостного процесса развития ребенка. Кроме того, эта система координат рассматривается как нормативная модель возрастного развития ребенка, включающая в себя специфику социальной ситуации развития, особенности деятельности, основные новообразования, развитие психических процессов и личности человека. Разумеется, если в этом возникает необходимость, выявляются индивидуальные особенности детей и подростков. Психологическая квалификация проблем осуществляется через выявление связей возникших трудностей с условиями и источниками развития. Авторы подчеркивают, что для понимания причин имеющихся проблем необходимо анализировать не только объективные условия и обстоятельства жизни ребенка, но главным образом характер и степень влияния этих условий на развитие ребенка. Единство внешних и внутренних, субъективных условий развития выражается в понятии «переживание», введенное Л.С. Выготским и разработанное Л.И. Божович. В рамках такого понимания психолога интересуют не только объективные события жизни ребенка, стрессовые факторы и факторы риска, но и его реакция на них. Оценка психологических трудностей, понимание причин их возникновения требует достаточно объемной работы, состоящей из ряда этапов, на каждом из которых используется комплекс психологических методов: беседа, наблюдение в различных ситуациях, экспериментально-психологическое обследование, анализ продуктов деятельности.

Какой системой оценки проблем будете пользоваться психолог зависит от его личного мировоззрения и выбранной им теории или теорий личности. В конечном счете, каждый психолог, как отмечают практически все работающие консультанты, вырабатывает свою теорию, но только тогда, когда он познакомится с теми, которые уже существуют.

Литература:

- Алешина, Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю.Е. Алешина. – Изд. 2-е. – М.: Класс, 2000. – 208 с.
- Лысюк, Л.Г. Основы психологического консультирования: учеб. пособие / Л.Г. Лысюк. – Минск: Тесей, 2007. – 136 с.

Тема 11. Возрастно-психологическое консультирование

План:

1. Проблемы и задачи возрастно-психологического консультирования.
2. Теоретические основы возрастно-психологического консультирования.
3. Психологические трудности и проблемы в сфере развития ребенка.

Проблемы и задачи возрастно-психологического консультирования.

Общая задача возрастного консультирования – это контроль за ходом психического развития ребенка на основе представлений о нормативном содержании и периодизации этого процесса.

Конкретные подзадачи возрастного консультирования (по Т.В. Бурменской):

- Ориентация родителей, учителей в возрастных особенностях ребенка.
- Своевременное первичное выявление детей с различными отклонениями и нарушениями психического развития и направления их в медико-психолого-педагогические комиссии.
- Предупреждение вторичных психических осложнений у детей с ослабленным соматическим или нервно-психическим здоровьем – рекомендации им по психогигиене и психопрофилактике.
- Психологическое просвещение населения с помощью лекционной и других форм работы.

Как известно, значительную трудность в деятельности возрастного психолога по консультированию представляет недостаточная «стыковка» общетеоретических и методологических установок, с одной стороны, и используемых на практике средств и методов решения конкретных индивидуальных проблем ребенка – с другой. Действительно, работами Л.С. Выготского и его последователей были заложены общие теоретические основы диагностики и коррекции психического развития ребенка, но в значительной мере они до сих пор не доведены до необходимой степени конкретизации. Здесь остро сказывается недостаток исследований «промежуточного» типа.

Отметим в этой связи, что не только в нашей стране, но и за рубежом лишь в самое последнее время стали проводиться достаточно масштабные исследования по прикладной психологии развития. Требуется прочная база специальных, новых научных данных как для решения проблем общественного воспитания и образования, так и для индивидуального консультирования.

Безусловно, что проблемы развития ребенка не могут быть решены и без учета его психофизиологических особенностей и без анализа общего контекста семейных отношений, однако целиком они к

этим аспектам никогда не сводятся. Между тем в текущей литературе и в реальной практике консультирования можно встретить немало примеров «растворения» возрастного аспекта в иной, смежной проблематике.

Наибольшее значение в вопросах возрастнo-психологического консультирования должно придается обсуждению концепции психологического возраста, понятий психологического диагноза, прогноза, схемы обследования ребенка.

Теоретические основы возрастнo-психологического консультирования.

В отечественной психологии необходимость систематического контроля за ходом психического развития детей была признана с первых же лет ее становления. В работах Л.С. Выготского, Н.М. Щелованова и др. советских ученых эта задача с самого начала понималась весьма широко. Из представлений о детстве как периоде подлинного формирования личности ребенка закономерно следовали выводы об особом значении условий жизни и развития ребенка и необходимости психологического контроля за развитием нормального ребенка с целью своевременного обнаружения даже легких, далеких от патологии трудностей и отставаний, профилактики возможных неблагоприятных вариантов развития. В этой связи Л.С. Выготский ориентировал исследователей на изучение «всех особенностей каждого возраста всех основных типов нормального и аномального развития, всей структуры и динамики детского развития в их многообразии».

Теоретически возрастнo-психологический анализ и диагноз развития давно признаны необходимой основой для совершенствования системы условий воспитания и обучения ребенка, как в семье, так и в различных детских учреждениях, обществе в целом. Однако практическая реализация этого требования и сегодня представляется весьма отдаленной.

Усложняет условия развития детей рост числа разводов и неблагополучных *семей*. По мнению многих специалистов, распад семьи относится к категории весьма сильных психогенных факторов, ставящих ребенка в тяжелую ситуацию, на психологическое преодоление которой, как показывают исследования, детям требуется в среднем не менее двух лет. Разумеется, «проблемные» не только неполные семьи. Так, к группе существенного «воспитательного риска» обоснованно относят и многих детей, растущих в семьях с единственным ребенком. По существу, в любой семье с низкой культурой межличностных отношений формирование личности ребенка не может протекать благополучно.

Важнейшее место среди источников разнообразных психологических проблем, осложняющих развитие ребенка, занимает *школа*. Не углубляясь в эту обширную самостоятельную проблематику, приве-

дем лишь некоторые данные, указывающие на истинные масштабы неблагополучия, порождаемого современной школой. Только по медицинским критериям 15–20% детей школьного возраста находятся в состоянии школьной дезадаптации и нуждаются либо в кратковременной, либо в более или менее систематической психотерапии. Спектр распространенных психологических проблем школьников чрезвычайно широк: потеря учебной мотивации, низкая успеваемость, неорганизованность, конфликтные отношения с учителями и сверстниками, низкая самооценка, склонность к участию в асоциальных группировках, различные формы отклоняющегося поведения и др.

Многие из перечисленных проблем имеют в качестве одной из общих причин недостаточный учет современной школой и обществом в целом глубинных закономерностей и потребностей возрастных этапов формирования личности, а также игнорирование индивидуальных психологических и психофизиологических особенностей детей как результат стандартизованных требований к их поведению. Как правило, в школе не находится места настоящей творческой активности, присущей каждому ребенку, и подлинно коллективным формам жизни, от которых прямо зависит формирование личности детей в школьном периоде детства. Между тем консультирование родителей и учителей показывает, что большинство из них недооценивают степень расхождения между практически создаваемыми школой условиями и условиями, необходимыми для реализации их возрастных возможностей. Серьезные трудности и осложнения развития части детей, с которыми столкнулась попытка начала всеобщего школьного обучения с шести лет, также являются прямым следствием устоявшейся в обществе недооценки объективного характера законов психического развития ребенка.

В связи с этим необходимо подчеркнуть, что радикальное разрешение многих острых психологических проблем детства находится за рамками возможностей индивидуальной консультативной помощи. Устранение их причин и источников лежит на пути коренной реформы существующей системы общественного воспитания и образования и не менее коренного оздоровления социальной, культурной, материально-бытовой и других сторон жизни семьи. Что же касается функций индивидуально-психологической помощи, то в сложившихся в настоящее время условиях она, очевидно, может быть направлена на поиск и определение таких конкретных способов адаптации ребенка к наличным условиям (в том числе и к существующей системе общественного воспитания), которые бы в наименьшей степени ущемляли интересы развития личности ребенка, способствовали бы нормализации и оздоровлению микросоциальной среды, в которой растет ребенок (использование психосберегающих технологий).

Показательно, что многие специалисты-медики признают перво-степенную роль психологии в ранней диагностике негрубых нарушений нервной деятельности у детей. Подчеркивается, в частности, что диагностика пограничных расстройств психики у детей и подростков «не может считаться полноценной без личностно-динамического подхода при обследовании состояния и динамики психического здоровья детей и без использования методов социально-психологического анализа развития детей и окружающей их микросреды». Другим своеобразным свидетельством того, что именно психологический контроль развития выдвигается на первый план, служит предложение некоторых медиков вооружить врачей-педиатров психологическими методами обследования и критериями оценки психического развития детей. Очевидна, однако, неосуществимость этого предложения из-за отсутствия у медиков необходимой подготовки в области психологии, а значит, заведомо большого риска ошибочной диагностики.

В то же время и сугубо положительные особенности ребенка, к примеру: рано проявившаяся яркая одаренность в музыке, поэзии, математике и т.д. или резко ускоренный темп общего психического развития, во многих случаях могут, как известно, стать источником немалых психологических и педагогических проблем. Они связаны с необходимостью индивидуализации сроков и содержания обучения, трудностями межличностных отношений такого ребенка в коллективе более старших учеников, нестандартностью его интересов и многих личностных качеств, опасностью формирования чрезмерных ожиданий и уровня притязаний как у самого ребенка, так и у его близких (родителей, учителей). Примечателен в этой связи факт создания в США и ФРГ психологических консультаций, специализирующихся на вопросах помощи детям с высокими способностями.

Специфика индивидуальной консультативной деятельности связана с психологическим обследованием, диагностикой развития ребенка и составлением программы помощи. Относятся к этой области и понятия психологического прогноза, коррекции и некоторые другие. Кратко остановимся на них.

Понятие *психологического диагноза* относится к числу наименее разработанных в современной психологии и не имеет, по существу, четкого обоснования. В практической психологии термин «диагноз» получил распространение в предельно широком и неопределенном значении – как констатация количественной или качественной характеристики признака. В зарубежной психологии и психометрии данное понятие является производным от процедур тестового измерения и не имеет, по сути, самостоятельного значения. Достаточно сказать, что психологическая диагностика определяется как «идентификация психологических характеристик индивида с помощью специальных мето-

дов». Такое понимание психологического диагноза широко распространилось и в отечественных работах, сохраняя в первоисточниках связь с логикой психометрического подхода. Вместе с тем указанный подход не является единственным. Предпосылки иного, содержательного подхода к построению понятия психологического диагноза были намечены Л.С. Выготским, а затем развиты Д.Б. Элькониным, Л.А. Венгером, Н.Ф. Талызиной и др.

Признавая очевидную недостаточность знаний о природе и механизмах психического развития, в том числе его осложнений и нарушений, Л.С. Выготский тем не менее отвергал редуccionистский путь в решении вопроса о психологическом диагнозе. Он подчеркивал, что этот вопрос с самого начала может и должен быть методологически правильно поставлен. Это означало, прежде всего опору на четкую возрастную периодизацию, на закономерности «всей последовательности хода детского развития», ориентацию на тщательный учет «всех особенностей каждого возраста, стадии и фазы, всех основных типов нормального и аномального развития, всей структуры и динамики детского развития в их многообразии».

С этой точки зрения недостаточно выявить симптоматику, представить психологический статус, «определить уровень и характер развития, который достигнут ребенком на настоящий момент». Необходимо установить целостный процесс развития, «лежащий в основе этих симптомов» или фактических данных. Поэтому единственно научный путь построения психологического диагноза Выготский видел в квалификации данного этапа развития ребенка в контексте этапов и закономерностей всего психологического онтогенеза, в исследовании механизмов формирования установленных трудностей («видов трудновоспитуемости»).

Подчеркнем, что в сферу психологического диагноза Выготский включал всю полноту процесса развития, подразумевая под этим, прежде всего позитивную характеристику уровня психического развития ребенка, его качественного своеобразия на данной стадии, а также характеристику совокупности условий, его определяющих. Выготский не ставил в центр психологического диагноза негативные или болезненные проявления даже в случае аномалий развития: «Диагноз всегда должен иметь в виду сложную структуру личности». В плане изучения конкретного случая это означало необходимость двустороннего анализа: как в направлении «расчленения психологических функций», выяснения их качественного своеобразия, так и по линии установления «сложных структурных и функциональных связей между развитием отдельных сторон личности ребенка». К указанным требованиям к возрастному диагнозу были дополнения: не только определять уровень достигнутого, актуального развития, но и исследовать «зону

ближайшего развития», т.е. характеризовать состояние развития ребенка «как со стороны созревшего, так и несозревшего процесса». Реализация этого требования представляется трудной задачей и для современной психологии.

Значительные трудности связаны с *методическим обеспечением* возрастно-психологического консультирования. К настоящему времени в результате многочисленных исследований по детской психологии разработан большой арсенал методик, направленных как на определение состояния, так и на формирование самых разных сторон психического развития ребенка. В то же время в своем большинстве эти исследовательские методики слишком трудоемки и громоздки, чтобы прямо использоваться в практике консультативного обследования ребенка, его социальной ситуации развития и т.д. Требуется, следовательно, большая работа по выделению методик, наиболее адекватных целям консультирования, с последующей их модификацией, в том числе и стандартизацией на соответствующих выборках детей (возрастных или каких-либо специфических, например группах риска), а значит, и с получением так недостающих сегодня детализированных нормативов. В итоге могут быть составлены методические наборы (батареи) нового типа, тесно увязанные с моделью периодизации и имеющие под собой прочную фактическую базу. Однако переработка исследовательских методик в собственно диагностические и коррекционные (наглядным примером этой большой и сложной работы могут служить методики диагностики умственного развития дошкольника, созданные коллективом психологов под руководством Л.А. Венгера) потребует целого этапа в построении научных средств, обеспечивающих практику возрастно-психологического консультирования.

В настоящее время, когда почти полностью отсутствуют специально созданные теоретически адекватные и надежные методические средства, практические психологи вынуждены использовать имеющийся арсенал диагностических и коррекционных методик разного рода, внося в них модификации, подсказываемые собственным опытом профессиональной деятельности. В этих условиях нам представляются оптимальными систематическое сочетание в обследовании клинических и стандартизованных методик, а главное, подбор их направленности и интерпретация результатов с точки зрения сведений о нормативном содержании развития ребенка в соответствующем периоде детства, т. е. с учетом основных выделенных психологических новообразований, структуры и видов деятельности и общения, специфики социальной ситуации развития. При этом, говоря словами Выготского, задача «субъективной обработки», «расшифровки, интерпретации, вскрытия разумных осмысленных связей, зависимостей и отношений» сохраняется и продолжает составлять «главную и основ-

ную задачу исследования в интересующей нас области» индивидуального консультирования.

Подходы к определению «возрастная норма»:

- Статистический подход (базируется на изменении индивидуальных различий по показателям. Распределение большинства присущих людям свойств или признаков подчиняется нормальному закону).
- Функционально-системный подход (норма понимается как процесс, определяющий функциональный оптимум деятельности живого организма. Здесь сохраняется оптимальная связь со средой и оптимальное согласование всех функций организма).
- Медико-биологический подход (в основе лежит функциональное состояние организма, в том числе ЦНС).

Таким образом, норму можно рассматривать как конкретную исторически обусловленную систему показателей данной популяции, в пределах которой существует многообразие индивидуальных вариантов развития.

Психологические трудности и проблемы в сфере развития ребенка.

Практика психологического консультирования ставит на повестку дня и вопрос о разработке научно обоснованной *систематики* психологических трудностей и проблем в сфере развития ребенка. В настоящее время в отечественной литературе происходит активное накопление результатов исследований, анализирующих психологические механизмы различного рода трудностей и нарушений в конкретные возрастные периоды (например, конфликты подросткового возраста, вопросы психологической готовности к школьному обучению, причины школьной дезадаптации и др.). В то же время попытки создания целостной, системной картины возможных психологических трудностей и нарушений у детей разных возрастных групп в литературе пока не представлены. Что же касается намного более длительного опыта работы над этой проблемой в зарубежной психологии, то существующие в ней на сегодняшний день «классификации» трудностей носят эмпирическо-описательный характер и строятся не по единому, а по весьма различным, часто внешним критериям. К примеру, в объемном руководстве по психологическому консультированию, созданном коллективом словацких психологов под руководством И. Кожчо, приводится следующий перечень проблем «трудных детей»: высокая психологическая напряженность, психомоторная неустойчивость, психологическая незрелость (инфантилизм), интрапунитивная направленность, дисгармоническое развитие личности, парциальные недостатки познавательных процессов, расстройства двигательных функций, социальная запущенность, интеллектуальная не-

достаточность и низкая норма интеллекта. В специальном разделе рассматриваются также проблемы одаренных детей.

Аналогичным образом решается проблема систематики случаев, требующих психологической помощи, и в других авторитетных источниках. Есть основания полагать, однако, что вскрытие и подробное описание возрастно-специфических механизмов формирования психологических затруднений позволят преодолеть имеющий место сегодня преимущественно симптоматический характер их квалификации и систематики.

Назрела необходимость и в специальной группе исследований, направленных на углубленное психологическое изучение таких актуальных вопросов формирования личности и характера ребенка, как, например, леность, лживость и др. Следует заметить, что многие из них до сих пор осмысливались главным образом как проблемы педагогические, воспитательные и, по существу, выпадали из сферы собственно психологического анализа. Между тем, как показывает практика консультирования, названные явления должны рассматриваться в контексте целостного процесса формирования личности ребенка.

Наконец, как уже говорилось ранее, психологическое консультирование предполагает анализ развития ребенка не только в возрастном аспекте, но и в плане его индивидуальных психологических особенностей. Однако второй из названных аспектов применительно к детскому развитию разработан еще совершенно недостаточно, в отличие, например, от индивидуально-типологических особенностей высшей нервной деятельности, активно изучавшейся и в онтогенетическом плане. Несмотря на очевидную важность проблемы индивидуальных различий, обнаруживающихся уже в младенческом возрасте, отечественная психология располагает крайне малым числом работ, направленных на исследование возрастной динамики индивидуальных различий у детей, в том числе и проявлений полового диморфизма. Другими словами, проблема «индивидуальных вариантов» развития в детской психологии лишь намечена. По-видимому, перспективы развития практики возрастно-психологического консультирования тесно связаны с проведением как нормативных, так и углубленных лонгитюдных исследований.

Случаи обращения к психологу (по Бурменской Т.В.):

✓ Случаи, группирующиеся вокруг проблемы плохой успеваемости: плохая успеваемость по всем предметам, плохо с чтением, отставание по математике; плохая память, невнимательный, рассеянный, неорганизованный; молчит на всех устных опросах; двойки по письменным классным работам (по устным – хорошо); боится отвечать на уроках, хотя знает; не уверена в себе, срывы на экзаменах (в средней школе, в музыкальной школе, в балетной школе) – «глаза, полные

слез»; готовит уроки до позднего вечера, не ложится спать, пока не приготовит уроки; занижена самооценка; отсутствует желание учиться, ничего не интересует, пассивное отношение к жизни, неверие в себя, халтурит; разочарование в школе, не хочет ходить в школу, побеги из школы, не доходит до школы.

✓ Случаи, группирующиеся вокруг тревожащих родителей индивидуально-личностных качеств ребенка: медлительный, инертный, неорганизованный; быстро утомляется; упрямый, неуправляемый; некоммуникабельный; эгоист, драчлив, взрывной, агрессивный, озлобленный, жестокий; страхи (оставаться одному дома, спать в отдельной комнате); боязнь – каждый день! – опоздать в школу; вранье; скандалистка; плаксивая; нет ли у сына излишней женственности и т.п.

✓ Случаи, группирующиеся вокруг особенностей межличностных отношений ребенка со сверстниками и взрослыми: необщительный, замкнутый, нет друзей; задрали в школе, бьют в классе; не умеет вести себя со взрослыми; «моего ребенка не понимает учитель», учитель предвзято относится к ребенку, учитель «развалил» весь класс; сын дерется с братьями, плохие отношения между братьями и сестрами; не ходит гулять, так как с ним не дружат; «ребенок тянется к «плохим» детям – не знаю, что делать»; «у меня растущее раздражение дочкой, меня выводят из себя ее истерики»; «не понимаю душевного склада ребенка, мы не понимаем друг друга, я боюсь потерять сына»; «мы слишком замыкаемся друг на друга»; «можно ли «еще» нажать на ребенка, справедливы ли мои требования к сыну, как воспитывать сына, чтобы не навредить ему», и др.

✓ Отдельно можно выделить случаи обращения в консультацию, когда жалобы как таковой нет. Просят определить уровень повышенной нагрузки (можно ли еще водить в спортивную школу, не вредна ли музыкальная школа), оценить общие способности, дать совет, как увлечь чем-нибудь ребенка и как развить внешкольные интересы. Иной раз запрос звучит совсем просто: проверьте, все ли соответствует возрасту.

✓ Иногда речь идет об уникальных – с точки зрения родителей – способностях ребенка и необходим совет, как быть дальше: мальчик семи лет читает взрослые книги, решил все задачи на уровне третьего класса. Как составить ему план индивидуальных занятий, сколько часов в неделю с ним желательно заниматься индивидуально, в какой класс (из первого) можно перевести; с чем связаны уникальные способности ребенка, например, он может моментально подсчитать количество звуков в произнесенной вами фразе или может моментально повторить сказанную вами фразу или слово с конца, т.е. наоборот.

Любопытна статистика: родители мальчиков обращались в консультацию два раза чаще, чем родители девочек; до 70% проконсульту-

тированных детей определенное время стояли (порой и на момент консультации) на учете у детского врача-психоневролога; примерно одна пятая детей уже консультировалась у специалистов – психологов, психиатров, дефектологов помимо их основного детского врача-психоневролога.

Схема написания заключения о консультировании ребенка:

- Информация об истории развития ребенка и его здоровья.
- Особенности социальной обстановки (семья, коллектив сверстников, окружение).
- Особенности поведения и деятельности ребенка.
- Дифференцированная характеристика развития познавательной и эмоционально-личностной сферы ребенка.

Литература:

- Ануфриев, А.Ф. Как преодолеть трудности в обучении детей. Психодиагностические таблицы. Психодиагностические методики. Коррекционные упражнения / А.Ф. Ануфриев, С.Н. Костромина – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: "Ось-89", 2000.
- Бурменская, Т.В. Возрастно-психологическое консультирование. Проблемы психологического развития детей / Т.В. Бурменская, О.А. Карабанова, А.Г. Лидерс – М.: Издат. МГУ, 1990.
- Семаго, Н.Я. Теория и практика оценки психического развития ребенка. Дошкольный и младший школьный возраст / Н.Я. Семаго, М.М. Семаго – СПб.: Речь, 2006.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Тема 1. Предмет и цели психологического консультирования

- 1.1. История становления психологического консультирования.
- 1.2. Сфера деятельности психолога-консультанта.
- 1.3. Функции психологического консультирования.

Рекомендуемая литература

- Глэддинг, С. Психологическое консультирование / С. Глэддинг. – СПб.: Питер, 2002. – 736 с.
- Лысюк, Л.Г. Основы психологического консультирования: учеб. пособие / Л.Г. Лысюк. – Минск: Тесей, 2007. – 136 с.
- Нельсон-Джоунс, Р. Теория и практика консультирования / Р. Нельсон-Джоунс. – СПб.: Питер, 2000. – 464 с.

Тема 2. Предмет и цели психологического консультирования (продолжение)

- 2.1. Психодиагностика, психокоррекция, клиническая психология, психотерапия и психологическое консультирование.
- 2.2. Профессиональные сообщества психологов-консультантов и их задачи.
- 2.3. Понятие о целях консультирования, общие и специфические цели консультирования. Цели консультанта и цели клиента.

Рекомендуемая литература

- Абрамова, Г.С. Практическая психология / Г.С. Абрамова. – М.: Академия, 1997. – 368 с.
- Алешина, Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю.Е. Алешина. – Изд. 2-е. – М.: Класс, 2000. – 208 с.
- Лысюк, Л.Г. Основы психологического консультирования: учеб. пособие / Л.Г. Лысюк. – Минск: Тесей, 2007. – 136 с.

Тема 3. Принципы оказания психологической помощи

- 3.1. Принцип системности, отказа от манипулирования, уважения личности клиента, безоценочности, конфиденциальности, ориентации на нормы и ценности клиента, принцип добровольного и информированного согласия клиента и др.
- 3.2. Профессиональная этика психолога-консультанта.
- 3.3. Этические аспекты взаимоотношений с коллегами и в процессе подготовки консультантов.

Рекомендуемая литература

- Андрущенко, Т.Ю. Диагностические пробы в психологическом консультировании / Т.Ю. Андрущенко. – М.: Академия, 2002.
- Кондрашенко, В.Т. Общая психотерапия / В.Т. Кондрашенко, Д.И. Донской. – Мн.: Выш. шк., 1997. – 464 с.
- Лысюк, Л.Г. Основы психологического консультирования: учеб. пособие / Л.Г. Лысюк. – Минск: Тесей, 2007. – 136 с.
- Мэй, Р. Искусство психологического консультирования / Р. Мэй. – М.: Апрель Пресс, ЭКСМО ПРЕСС, 2001. – 256 с.
- Таланов, В.Л. Справочник практического психолога / В.Л. Таланов, И.Г. Малкина-Пых. – СПб.: Сова, М.: ЭКСМО, 2004. – 928 с.

Тема 4. Характеристика консультативных отношений

- 4.1. Консультативные отношения как вид человеческих отношений.
- 4.2. Специфика мотивов консультанта, понятие о продуктивных и непродуктивных мотивах консультативных отношений. Характеристика мотивов клиента.
- 4.3. Инициативность и активность консультанта и клиента в построении консультативных отношений и зависимость этих характеристик от теоретической позиции консультанта.
- 4.4. Эмпатия, уважение и искренность консультанта как основа доверия клиента. Когнитивные и эмоциональные аспекты эмпатии, развитие эмпатии у консультанта.

Рекомендуемая литература

- Лысюк, Л.Г. Основы психологического консультирования: учеб. пособие / Л.Г. Лысюк. – Минск: Тесей, 2007. – 136 с.
- Мэй, Р. Искусство психологического консультирования / Р. Мэй. – М.: Апрель Пресс, ЭКСМО ПРЕСС, 2001. – 256 с.
- Немов, Р.С. Основы психологического консультирования / Р.С. Немов. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 528 с.
- Таланов, В.Л. Справочник практического психолога / В.Л. Таланов, И.Г. Малкина-Пых. – СПб.: Сова, М.: ЭКСМО, 2004. – 928 с.

Тема 5. Личность консультанта как инструмент его профессиональной деятельности

- 5.1. Адекватные и неадекватные мотивы профессиональной деятельности.
- 5.2. Необходимость развития самосознания консультанта.
- 5.3. Значимые личностные качества консультанта: доброжелательность, альтруизм, уверенность, ответственность, толерантность к неопределенности, уважительное отношение к людям, оптимизм, деликатность, эмоциональная отзывчивость и др.

Рекомендуемая литература

- Абрамова, Г.С. Практическая психология / Г.С. Абрамова. – М.: Академия, 1997. – 368 с.
- Алешина, Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю.Е. Алешина. – Изд. 2-е. – М.: Класс, 2000. – 208 с.
- Горноста́й, П.П. Теория и практика психологического консультирования / П.П. Горноста́й, С.В. Васьковская – Киев, 1995. – 128 с.
- Климов, Е.А. Психология профессионала / Е.А. Климов. – М., 1996. – 481 с.
- Лысюк, Л.Г. Основы психологического консультирования: учеб. пособие / Л.Г. Лысюк. – Минск: Тесей, 2007. – 136 с.

Тема 6. Личность консультанта как инструмент его профессиональной деятельности (продолжение)

- 6.1. Синдром профессионального выгорания.
- 6.2. Мировоззрение и ценности консультанта и их влияние на профессиональную деятельность.
- 6.3. Концепция человека и ее связь с теорией консультанта и методами оказания помощи.
- 6.4. Личные проблемы консультанта, снижающие качество консультирования.

Рекомендуемая литература

- Казьмина, Е.Г. Развитие субъектности как основного звена профессионального самоопределения будущих рабочих посредством психологического тренинга // Мир психологии, № 3, 2008. – С. 229-240.
- Кованов, А.Ю. Личное и профессиональное Я в практике психосоциального консультирования // Мир психологии, № 2, 2002. – С. 135-143.
- Кочюнас, Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия / Р. Кочюнас. – М.: Академический проект: Триста, 2004. – 464 с.
- Ожогова, Е.Г. Синдром «психического выгорания» в работе педагога и профессиональные стратегии поведения // Психология и школа, № 2, 2006. – С. 107-120.
- Психологическая помощь и консультирование в практической психологии / Ред. Тутушкина М.К. – СПб.: Дидактика Плюс, 2001.

Тема 7. Основные теоретические направления психологического консультирования

- 7.1. Поведенческий подход в психологическом консультировании.
- 7.2. Когнитивный подход в психологическом консультировании.
- 7.3. Психодинамический подход в психологическом консультировании.
- 7.4. Экзистенциальный подход в психологическом консультировании.
- 7.5. Клиент-центрированный подход в психологическом консультировании.

Задания для самостоятельной работы

Выписать следующие понятия: конгруэнтность, аутентичность, клиент-центрированная терапия, бихевиоральная терапия, психоанализ, когнитивный подход в консультировании, экзистенциальный подход в консультировании, нарративный подход в психологическом консультировании из: Психологический словарь / Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. – М.: Педагогика-пресс, 1996. – 440 с.

Рекомендуемая литература

- Жорняк, Е.С. Нарративная психотерапия // Журнал практической психологии, № 4, 2005. – С. 14-22.
- Лысюк, Л.Г. Основы психологического консультирования: учеб. пособие / Л.Г. Лысюк. – Минск: Тесей, 2007. – 136 с.
- Нельсон-Джоунс, Р. Теория и практика консультирования / Р. Нельсон-Джоунс. – СПб: Питер, 2000. – 464 с.
- Немов, Р.С. Основы психологического консультирования / Р.С. Немов. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 528 с.
- Психологический словарь / Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. – М.: Педагогика-пресс, 1996. – 440 с.

Тема 8. Процесс и методы психологического консультирования

- 8.1. Организация процесса консультирования.
- 8.2. Беседа как основной метод консультирования, ее предмет и структура.
- 8.3. Директивный и не директивный стили беседы.
- 8.4. Пятишаговая модель консультативной беседы.
- 8.5. Техника активного слушания и ее функции, навыки внимания.
- 8.6. Техника наблюдения за клиентом и ее обусловленность целями консультирования.

Задания для самостоятельной работы

Выписать сущность техник активного, пассивного, эмпатического слушания из книги: Столяренко, Л.Д. Основы общей психологии. – Ростов-на-Дону: Сфера, 1999.

Рекомендуемая литература

- Абрамова, Г.С. Практическая психология / Г.С. Абрамова. – М.: Академия, 1997. – 368 с.
- Бурнард, Ф. Тренинг навыков консультирования / Ф. Бурнард. – СПб.: Питер, 2002. – 256 с.
- Глэддинг, С. Психологическое консультирование / С. Глэддинг. – СПб.: Питер, 2002. – 736 с.
- Лысюк, Л.Г. Основы психологического консультирования: учеб. пособие / Л.Г. Лысюк. – Минск: Тесей, 2007. – 136 с.

- Столяренко, Л.Д. Основы общей психологии / Л.Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону: Сфера, 1999.
- Шнейдер, Л.Б. Основы консультативной психологии / Л.Б. Шнейдер. – М.: МПСИ, Воронеж: МОДЭК, 2005. – 352 с.

Тема 9. Процесс и методы психологического консультирования (продолжение)

- 9.1. Обратная связь или техника ответов в консультировании.
- 9.2. Отражение чувств и содержания. Резюме и его функции.
- 9.3. Молчание и его функции. Виды вопросов в консультировании.
- 9.4. Конфронтация, информирование, рекомендации, самораскрытие, интерпретации как методы консультативного воздействия.
- 9.5. Психологическая защита.

Задания для самостоятельной работы

Выписать понятие психологической защиты и виды психологических защит из источников: Фрейд, А. Психология «Я» и защитные механизмы / А. Фрейд. – М.: Педагогика-Пресс, 1993. Субботина, Л.Ю. Психологические защиты / Л.Ю. Субботина. – Ярославль: Академия развития, 2006.

Рекомендуемая литература

- Лысюк, Л.Г. Основы психологического консультирования: учеб. пособие / Л.Г. Лысюк. – Минск: Тесей, 2007. – 136 с.
- Нельсон-Джоунс, Р. Теория и практика консультирования / Р. Нельсон-Джоунс. – СПб.: Питер, 2000. – 464 с.
- Психологический словарь / Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. – М.: Педагогика-пресс, 1996. – 440 с.
- Субботина, Л.Ю. Психологические защиты / Л.Ю. Субботина. – Ярославль: Академия развития, 2006.
- Фрейд, А. Психология «Я» и защитные механизмы / А. Фрейд. – М.: Педагогика-Пресс, 1993.

Тема 10. Оценка проблем клиентов

- 10.1. Понятие об оценивании проблем. Систематизация проблем, с которыми клиенты обращаются к психологу, как средство для постановки психологического диагноза.
- 10.2. Культурная и мировоззренческая обусловленность психологических проблем.
- 10.3. Необходимость знаний о нормативном функционировании человека в разных сферах жизнедеятельности.
- 10.4. Теория личности как средство сбора фактов и анализа сути психологической проблемы. Понимание проблемы самим клиентом, ее динамика и цели клиента.

- 10.5. Психологическая диагностика в консультировании.
- 10.6. Структурирование получаемой информации. Построение «картины» проблемы и гипотетических моделей помощи клиенту.

Рекомендуемая литература

- Абрамова, Г.С. Практическая психология / Г.С. Абрамова. – М.: Академия, 1997. – 368 с.
- Алешина, Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю.Е. Алешина. – Изд. 2-е. – М.: Класс, 2000. – 208 с.
- Лысюк, Л.Г. Основы психологического консультирования: учеб. пособие / Л.Г. Лысюк. – Минск: Тесей, 2007. – 136 с.
- Нельсон-Джоунс, Р. Теория и практика консультирования / Р. Нельсон-Джоунс. – СПб.: Питер, 2000. – 464 с.

Тема 11. Возрастно-психологическое консультирование

- 11.1. Проблемы и ее задачи возрастно-психологического консультирования.
- 11.2. Психология развития как теоретическая основа возрастно-психологического консультирования.
- 11.3. Виды и формы консультирования.
- 11.4. Особенности консультирования в различные периоды детства и подросткового возраста.
- 11.5. Консультирование родителей по проблеме ребенка.

Задания для самостоятельной работы

Зафиксировать типичные проблемы для детей дошкольного, младшего школьного, подросткового возраста из источников: Ануфриев, А.В. Как преодолеть трудности в обучении детей. Психодиагностические таблицы. Психодиагностические методики. Коррекционные упражнения / А.В. Ануфриев, С.Н. Костромина. – М.: Ось-89, 2000. – 272 с. Бурменская, Т.В. Возрастно-психологическое консультирование. Проблемы психологического развития детей / Т.В. Бурменская, О.А. Карабанова, А.Г. Лидерс – М.: Издат. МГУ, 1990. – 136 с.

Рекомендуемая литература

- Александровская, Э.М. Психологическое сопровождение школьников / Э.М. Александровская. – М.: Академия, 2002.
- Бурменская, Т.В. Возрастно-психологическое консультирование. Проблемы психологического развития детей / Т.В. Бурменская, О.А. Карабанова, А.Г. Лидерс – М.: Издат. МГУ, 1990. – 136 с.
- Гарбузов, В.И. Практическая психотерапия, или как вернуть ребенку и подростку уверенность в себе, истинное достоинство и здоровье / В.И. Гарбузов. – СПб: АО Сфера, 1994. – 160 с.
- Дубровина, И.В. Школьная психологическая служба / И.В. Дубровина. – М.: Педагогика, 1991.
- Овчарова, Р.В. психологическое сопровождение родительства / Р.В. Овчарова. – М.: Институт психотерапии, 2003. – 319 с.

- Основы психологии семьи и семейного консультирования / Под общ. ред. Н.Н. Посысоева. – М.: ВДАДОС-ПРЕСС, 2004. – 328 с.
- Севковская, З.А. Молодежь Беларуси на пороге третьего тысячелетия / З.А. Севковская. – Мн.: Принткорп, 2002. – 128 с.

Тема 12. Школьное консультирование

- 12.1. Разбор ситуаций обращения на консультацию по схеме: феноменология, теоретический конструкт и гипотезы.
- 12.2. Данные психологического обследования.
- 12.3. Психодиагностическое заключение, рекомендации.
- 12.4. Катамнез.

Задания для самостоятельной работы

Проработать практическую ситуацию по схеме: феноменология, теоретический конструкт и гипотезы.

Рекомендуемая литература

- Ануфриев, А.В. Как преодолеть трудности в обучении детей. Психодиагностические таблицы. Психодиагностические методики. Коррекционные упражнения / А.В. Ануфриев, С.Н. Костромина. – М.: Ось-89, 2000. – 272 с.
- Глэддинг, С. Психологическое консультирование / С. Глэддинг. – СПб.: Питер, 2002. – 736 с.
- Горностай, П.П. Теория и практика психологического консультирования / П.П. Горностай, С.В. Васьковская – Киев, 1995. – 128 с.
- Семаго, Н.Я. Теория и практика оценки психического развития ребенка. Дошкольный и младший школьный возраст / Н.Я. Семаго, М.М. Семаго. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
- Шилов, И.Ю. Фамилистика (Психология и педагогика семьи). Практикум / И.Ю. Шилов. – СПб.: Петрополис, 2000. – 416 с.
- Шнейдер, Л.Б. Основы консультативной психологии / Л.Б. Шнейдер. – М.: МПСИ, Воронеж: МОДЭК, 2005. – 352 с.

Тема 13. Основы семейного консультирования

- 13.1. Семья как целостная структура.
- 13.2. Психологические подходы к проблемам семьи.
- 13.3. Диагностика типов отношений в семье.
- 13.4. Работа с семьей в целом и отдельными ее членами.

Рекомендуемая литература

- Овчарова, Р.В. Психологическое сопровождение родительства / Р.В. Овчарова. – М.: Институт психотерапии, 2003. – 319 с.
- Основы психологии семьи и семейного консультирования / Под общ. ред. Н.Н. Посысоева. – М.: ВДАДОС-ПРЕСС, 2004. – 328 с.

- Ситников, В.Л. Образ ребенка (в сознании детей и взрослых) / В.Л. Ситников. – СПб.: Химиздат, 2001. – 288 с.
- Шилов, И.Ю. Фамилистика (Психология и педагогика семьи). Практикум / И.Ю. Шилов. – СПб.: Петрополис, 2000. – 416 с.
- Шнейдер, Л.Б. Основы консультативной психологии / Л.Б. Шнейдер. – М.: МПСИ, Воронеж: МОДЭК, 2005. – 352 с.

Тема 14. Консультирование клиентов с личными проблемами

- 14.1. Понятие о личностной проблеме.
- 14.2. Виды личностных проблем: обида, неуверенность, тревожность, страх, вина, одиночество, отсутствие смысла жизни.
- 14.3. Описание феноменологии личностных проблем.
- 14.4. Теории, объясняющие происхождение, причины и способы разрешения личностных проблем.
- 14.5. Теоретически обусловленная практика оказания помощи клиентам с различными личностными проблемами.

Рекомендуемая литература

- Глэддинг, С. Психологическое консультирование / С. Глэддинг. – СПб.: Питер, 2002. – 736 с.
- Лысюк, Л.Г. Основы психологического консультирования: учеб. пособие / Л.Г. Лысюк. – Минск: Тесей, 2007. – 136 с.
- Меновщиков, В.Ю. Введение в психологическое консультирование / В.Ю. Меновщиков. – М.: Смысл, 2000. – 109 с.
- Нельсон-Джоунс, Р. Теория и практика консультирования / Р. Нельсон-Джоунс. – СПб.: Питер, 2000. – 464 с.
- Слотина, Т.В. Психология личности / Т.В. Слотина. – СПб.: Питер, 2008. – 304 с.

Тема 15. Консультирование клиентов с депрессией

- 15.1. Симптомы депрессивных расстройств.
- 15.2. Особенности депрессивной личности и ее основные конфликты.
- 15.3. Задачи консультанта при работе с депрессивными симптомами.
- 15.4. Особенности консультирования клиентов с суицидальными намерениями.

Рекомендуемая литература

- Абрамова, Г.С. Психология в медицине / Г.С. Абрамова, Ю.А. Юдчиц. – М.: ЛПА Кафедра-М, 1998. – 272 с.
- Абрамова, Н.М. Самоотношение у лиц, совершивших суицидальные попытки путем отравления (по материалам больницы скорой

медицинской помощи г. Чебоксары) // Вестник клинической психологии, № 1, 2005. – С. 99-102.

- Мясищев, В.Н. Психология отношений / В.Н. Мясищев. – М., Воронеж, 1995.
- Психология подростка. Полное руководство. Под ред. члена-корреспондента РАО А.А. Реана – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 432 с.
- Ромек, В.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В.Г. Ромек, В.А. Конторович, Е.И. Крукович. – СПб.: Речь, 2005. – 256 с.
- Соловьева, С.Л. Психологические особенности «психосоматической» личностной структуры // Вестник клинической психологии, № 2, 2003. – С. 199-204.

Тема 16. Консультирование в кризисных ситуациях

- 16.1. Понятие о жизненных кризисах.
- 16.2. Понятие о страдании.
- 16.3. Концепция жизни и смерти консультанта; стадии проживания горя; чувство вины при утрате близкого человека; пути помощи человеку, переживающему утрату.
- 16.4. Особенности взаимодействия с тяжело больными и умирающими людьми.

Рекомендуемая литература

- Бермант-Полякова, О.В. Посттравма: диагностика и терапия / О.В. Бермант-Полякова. – СПб.: Речь, 2006. – 248 с.
- Зиновьева, Н.О. Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации / Н.О. Зиновьева, Н.Ф. Михайлова. – СПб.: Речь, 2005. – 248 с.
- Лысюк, Л.Г. Основы психологического консультирования: учеб. пособие / Л.Г. Лысюк. – Минск: Тесей, 2007. – 136 с.
- Насилие в семье: Особенности психологической реабилитации. Учебное пособие / Под ред. Н.М. Платоновой и Ю.П. Платонова. – СПб.: Речь, 2004. – 154 с.
- Пергаменщик, Л.А. Кризисная психология / Л.А. Пергаменщик. – Мн.: Выш. шк., 2004. – 239 с.
- Ромек, В.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В.Г. Ромек, В.А. Конторович, Е.И. Крукович. – СПб.: Речь, 2005. – 256 с.
- Ульенкова, У.В. Организация и содержание специальной психологической помощи детям с проблемами в развитии / У.В. Ульенкова, О.В. Лебедева. – М.: Академия, 2002. – 176 с.
- Христенко, В.Е. Психология поведения жертвы / В.Е. Христенко. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 416 с.

ПРОГРАММА КУРСА

ЛЕКЦИОННЫЙ КУРС

Предмет и цели психологического консультирования. История становления психологического консультирования. Сфера деятельности психолога-консультанта; функции психологического консультирования: психологическое просвещение, психологическая помощь, содействие личностному развитию человека, исследования в области психологического консультирования.

Предмет и цели психологического консультирования (продолжение). Психодиагностика, психокоррекция, клиническая психология, психотерапия и психологическое консультирование; профессиональные сообщества психологов-консультантов и их задачи. Понятие о целях консультирования, общие и специфические цели консультирования. Цели консультанта и цели клиента.

Принципы оказания психологической помощи. Принцип системности, отказа от манипулирования, уважения личности клиента, безоценочности, конфиденциальности, ориентации на нормы и ценности клиента и др. Профессиональная этика психолога-консультанта. Этические аспекты взаимоотношений с коллегами и в процессе подготовки консультантов. Принцип добровольного и информированного согласия клиента.

Характеристика консультативных отношений. Консультативные отношения как вид человеческих отношений. Специфика мотивов консультанта, понятие о продуктивных и непродуктивных мотивах консультативных отношений. Характеристика мотивов клиента. Инициативность и активность консультанта и клиента в построении консультативных отношений и зависимость этих характеристик от теоретической позиции консультанта. Эмпатия, уважение и искренность консультанта как основа доверия клиента. Когнитивные и эмоциональные аспекты эмпатии, развитие эмпатии у консультанта.

Личность консультанта как инструмент его профессиональной деятельности. Адекватные и неадекватные мотивы профессиональной деятельности. Необходимость развития самосознания консультанта. Значимые личностные качества консультанта: доброжелательность, альтруизм, уверенность, ответственность, толерантность к неопределенности, уважительное отношение к людям, оптимизм, деликатность, эмоциональная отзывчивость и др.

Личность консультанта как инструмент его профессиональной деятельности (продолжение). Синдром профессионального вы-

горания. Мировоззрение и ценности консультанта и их влияние на профессиональную деятельность. Концепция человека и ее связь с теорией консультанта и методами оказания помощи. Личные проблемы консультанта, снижающие качество консультирования.

Основные теоретические направления психологического консультирования. Поведенческий подход в психологическом консультировании. Когнитивный подход в психологическом консультировании. Психодинамический подход в психологическом консультировании. Экзистенциальный подход в психологическом консультировании. Клиент-центрированный подход в психологическом консультировании.

Процесс и методы психологического консультирования. Организация процесса консультирования. Беседа как основной метод консультирования, ее предмет и структура. Директивный и не директивный стили беседы. Пятишаговая модель консультативной беседы. Техника активного слушания и ее функции, навыки внимания. Техника наблюдения за клиентом и ее обусловленность целями консультирования.

Процесс и методы психологического консультирования (продолжение). Обратная связь или техника ответов в консультировании. Отражение чувств и содержания. Резюме и его функции. Молчание и его функции. Виды вопросов в консультировании. Конфронтация, информирование, рекомендации, самораскрытие, интерпретации как методы консультативного воздействия. Психологическая защита.

Оценка проблем клиентов. Понятие об оценивании проблем. Систематизация проблем, с которыми клиенты обращаются к психологу, как средство для постановки психологического диагноза. Культурная и мировоззренческая обусловленность психологических проблем. Необходимость знаний о нормативном функционировании человека в разных сферах жизнедеятельности. Теория личности как средство сбора фактов и анализа сути психологической проблемы. Понимание проблемы самим клиентом, ее динамика и цели клиента. Психологическая диагностика в консультировании. Структурирование получаемой информации. Построение «картины» проблемы и гипотетических моделей помощи клиенту.

Возрастно-психологическое консультирование. Проблемы и ее задачи возрастно-психологического консультирования. Психология развития как теоретическая основа возрастно-психологического консультирования. Виды и формы консультирования. Особенности консультирования в различные периоды детства и подросткового возраста. Консультирование родителей по проблеме ребенка.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Предмет и цели психологического консультирования. История становления психологического консультирования. Сфера деятельности психолога-консультанта; функции психологического консультирования: психологическое просвещение, психологическая помощь, содействие личностному развитию человека, исследования в области психологического консультирования.

Предмет и цели психологического консультирования (продолжение). Психодиагностика, психокоррекция, клиническая психология, психотерапия и психологическое консультирование; профессиональные сообщества психологов-консультантов и их задачи. Понятие о целях консультирования, общие и специфические цели консультирования. Цели консультанта и цели клиента.

Принципы оказания психологической помощи. Принцип системности, отказа от манипулирования, уважения личности клиента, безоценочности, конфиденциальности, ориентации на нормы и ценности клиента и др. Профессиональная этика психолога-консультанта. Этические аспекты взаимоотношений с коллегами и в процессе подготовки консультантов. Принцип добровольного и информированного согласия клиента.

Характеристика консультативных отношений. Консультативные отношения как вид человеческих отношений. Специфика мотивов консультанта, понятие о продуктивных и непродуктивных мотивах консультативных отношений. Характеристика мотивов клиента. Инициативность и активность консультанта и клиента в построении консультативных отношений и зависимость этих характеристик от теоретической позиции консультанта. Эмпатия, уважение и искренность консультанта как основа доверия клиента. Когнитивные и эмоциональные аспекты эмпатии, развитие эмпатии у консультанта.

Личность консультанта как инструмент его профессиональной деятельности. Адекватные и неадекватные мотивы профессиональной деятельности. Необходимость развития самосознания консультанта. Значимые личностные качества консультанта: доброжелательность, альтруизм, уверенность, ответственность, толерантность к неопределенности, уважительное отношение к людям, оптимизм, деликатность, эмоциональная отзывчивость и др.

Личность консультанта как инструмент его профессиональной деятельности (продолжение). Синдром профессионального выгорания. Мировоззрение и ценности консультанта и их влияние на профессиональную деятельность. Концепция человека и ее связь с

теорией консультанта и методами оказания помощи. Личные проблемы консультанта, снижающие качество консультирования.

Основные теоретические направления психологического консультирования. Поведенческий подход в психологическом консультировании. Когнитивный подход в психологическом консультировании. Психодинамический подход в психологическом консультировании. Экзистенциальный подход в психологическом консультировании. Клиент-центрированный подход в психологическом консультировании.

Процесс и методы психологического консультирования. Организация процесса консультирования. Беседа как основной метод консультирования, ее предмет и структура. Директивный и не директивный стили беседы. Пятишаговая модель консультативной беседы. Техника активного слушания и ее функции, навыки внимания. Техника наблюдения за клиентом и ее обусловленность целями консультирования.

Процесс и методы психологического консультирования (продолжение). Обратная связь или техника ответов в консультировании. Отражение чувств и содержания. Резюме и его функции. Молчание и его функции. Виды вопросов в консультировании. Конфронтация, информирование, рекомендации, самораскрытие, интерпретации как методы консультативного воздействия. Психологическая защита.

Оценка проблем клиентов. Понятие об оценивании проблем. Систематизация проблем, с которыми клиенты обращаются к психологу, как средство для постановки психологического диагноза. Культурная и мировоззренческая обусловленность психологических проблем. Необходимость знаний о нормативном функционировании человека в разных сферах жизнедеятельности. Теория личности как средство сбора фактов и анализа сути психологической проблемы. Понимание проблемы самим клиентом, ее динамика и цели клиента. Психологическая диагностика в консультировании. Структурирование получаемой информации. Построение «картины» проблемы и гипотетических моделей помощи клиенту.

Возрастно-психологическое консультирование. Проблемы и ее задачи возрастно-психологического консультирования. Психология развития как теоретическая основа возрастно-психологического консультирования. Виды и формы консультирования. Особенности консультирования в различные периоды детства и подросткового возраста. Консультирование родителей по проблеме ребенка.

Школьное консультирование. Разбор ситуаций обращения на консультацию по схеме: феноменология, теоретический конструкт и гипотезы, данные психологического обследования, психодиагностическое заключение, рекомендации, катамнез.

Основы семейного консультирования. Семья как целостная структура. Психологические подходы к проблемам семьи. Диагностика типов отношений в семье. Работа с семьей в целом и отдельными ее членами.

Консультирование клиентов с личными проблемами. Понятие о личностной проблеме. Виды личностных проблем: обида, неуверенность, тревожность, страх, вина, одиночество, отсутствие смысла жизни. Описание феноменологии личностных проблем. Теории, объясняющие происхождение, причины и способы разрешения личностных проблем. Теоретически обусловленная практика оказания помощи клиентам с различными личностными проблемами.

Консультирование клиентов с депрессией. Симптомы депрессивных расстройств; особенности депрессивной личности и ее основные конфликты; задачи консультанта при работе с депрессивными симптомами. Особенности консультирования клиентов с суицидальными намерениями.

Консультирование в кризисных ситуациях. Понятие о жизненных кризисах. Понятие о страдании. Концепция жизни и смерти консультанта; стадии проживания горя; чувство вины при утрате близкого человека; пути помощи человеку, переживающему утрату. Особенности взаимодействия с тяжело больными и умирающими людьми.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

1. Что понимается под "психологическим анамнезом"?
 - а) генетические влияния;
 - б) этапы профессионального становления;
 - в) особенности проявлений личности на разных этапах жизни;
 - г) роль перенесенных заболеваний в развитии настоящего заболевания.
2. Ученые выделяют одну из следующих функций детей в жизни семьи и личности:
 - а) удовлетворение "родительских амбиций";
 - б) радость от взаимного общения;
 - в) достижение материального благополучия семьи;
 - г) самореализации личности родителей, проявления и воплощения отцовских и материнских потенциалов.
3. К году у ребенка на первое место выходят:
 - а) речь, символы, подражание, усвоение нравственных норм;
 - б) конкретно-образное мышление;
 - в) абстрактно-логическое мышление;
 - г) овладение навыками самообслуживания.
4. В начале второго года жизни следующим шагом в развитии ребенка становится:
 - а) способность выделять лицо матери из окружающих лиц;
 - б) способность самостоятельно ходить;
 - в) способность к замещению и использованию предметов не по назначению;
 - г) способность оперировать сложными понятиями.
5. Для детей от двух до трех лет характерно:
 - а) формирование произвольного внимания;
 - б) стремление к изучению строения своего тела;
 - в) явление "удвоенности реальности";
 - г) овладение навыками самообслуживания.
6. Способность понимать эмоциональное состояние других людей появляется у детей:
 - а) после появления самосознания;
 - б) до появления самосознания;
 - в) в периоде между одним и двумя годами;
 - г) в периоде между пятым и шестым годом развития.
7. Для дошкольного периода (3-6 лет) характерно:
 - а) окончание перехода внешней речи во внутреннюю;
 - б) формирование норм правильного поведения в тех или иных ситуациях;

- в) высокое развитие образной памяти и образного воображения;
- г) появление способности вводить вместо себя в играх игрушку.

8. В младшем школьном возрасте:

- а) формируется произвольное внимание;
- б) конкретно-образное мышление все больше уступает место абстрактно-логическому;
- в) развивается самосознание;
- г) интенсивно развивается смысловая память, а воображение принимает преимущественно словесное оформление.

9. В препубертатном возрасте:

- а) познавательные способности развиваются интенсивно и появляется потребность в учебе;
- б) появляется способность к "рефлексии";
- в) появляется способность становиться на позицию другого человека;
- г) заканчивается переход внешней речи во внутреннюю.

10. Для подросткового периода характерно:

- а) впервые появление способности оперировать абстрактными категориями, строить гипотезы и проверять их правильность;
- б) самоуверенность и безапелляционность в суждениях;
- в) интенсивное развитие познавательных потребностей;
- г) явление "удвоенности реальности".

11. Эмоциональная депривация это:

- а) неспособность правильно понимать свои ощущения;
- б) подчеркнута выразительное поведение;
- в) лишение/утрата возможности получения необходимых эмоций от значимых людей;
- г) нехватка межличностных контактов ребёнка с другими людьми.

12. Какое направление соответствует теории привязанности:

- а) гуманистическое;
- б) экзистенциальное;
- в) когнитивное;
- г) психодинамическое.

13. Какая психологическая модель включает категорию "обусловливание":

- а) психодинамическая;
- б) поведенческая;
- в) системная;
- г) гуманистическая.

14. Какой фактор способствует развитию депрессии с точки зрения поведенческого подхода:

- а) избыток подкреплений;

- б) высокая интенсивность раздражителей;
- в) ошибка возбуждения и торможения;
- г) недостаток подкреплений.

15. Центральным элементом модели выученной беспомощности является:

- а) позитивный прошлый опыт;
- б) высокий уровень контроля;
- в) ожидание негативного результата;
- г) ожидание перемен.

16. Целью адаптивного копинг-поведения является:

- а) совладание со стрессовой ситуацией;
- б) снятие эмоционального напряжения в стрессовой ситуации;
- в) избегание стрессовой ситуации;
- г) игнорирование стрессовой ситуации.

17. Механизмы психологической защиты направлены на:

- а) совладание со стрессовой ситуацией;
- б) снятие эмоционального напряжения в стрессовой ситуации;
- в) избегание стрессовой ситуации;
- г) игнорирование стрессовой ситуации.

18. Среди перечисленных копинг-реакций выберите копинг, ориентированный на оценку:

- а) бегство;
- б) пассивность;
- в) придание смысла;
- г) поиск информации.

19. Психоэволюционная теория описывает:

- а) механизмы психологической защиты;
- б) совладание со стрессом;
- в) развитие психосоматических расстройств;
- г) структуру Я-концепции.

20. Какой механизм психологической защиты лежит в основе обвиняющего стиля поведения:

- а) компенсация;
- б) замещение;
- в) регрессия;
- г) проекция.

21. Какая из перечисленных проективных методик более всего направлена на диагностику агрессии:

- а) тест Люшера;
- б) тест руки;
- в) тест незаконченных предложений;
- г) тест "Рисунок человека".

22. Эмпатия – это:

- а) проявление врачом внимания и интереса к больному;
- б) интеллектуальное понимание врачом внутреннего мира пациента;
- в) сострадание врачом страданиям пациента;
- г) чувственное переживание врачом внутреннего мира пациента.

23. К триаде взаимоотношений К. Роджерса относится:

- а) понимание клиента;
- б) безусловное положительное принятие клиента;
- в) самовосприятие психолога-консультанта;
- г) поддержка клиента.

24. Аутентичность – это:

- а) разобщенность вербальной и невербальной частей коммуникации;
- б) соответствие вербальной и невербальной частей коммуникации;
- в) валидизация невербальной частью вербальной части коммуникации;
- г) получение ожидаемых реакций от собеседника.

25. Конгруэнтность – это:

- а) разобщенность вербальной и невербальной частей коммуникации;
- б) соответствие вербальной и невербальной частей коммуникации;
- в) валидизация невербальной частью вербальной части коммуникации;
- г) получение ожидаемых реакций от собеседника.

26. Что одно из перечисленного имеют в виду, говоря о человеке, что он "конгруэнтен"?

- а) его поведение адекватно ситуации;
- б) его реальное и идеальное "Я" достаточно близки;
- в) его переживания реальности не искажены аффективными установками;
- г) его опыт и представления о себе соответствуют друг другу.

27. Оптимальное время первичной беседы с пациентом составляет?

- а) не более 30 минут;
- б) примерно один час;
- в) не менее полутора часов;
- г) около двух-трех часов.

28. Когда чувства психолога по отношению к клиенту становятся очень сильными из-за того, что клиент напоминает ему кого-то из его прошлого опыта, это называется?

- а) контрпереносом;
- б) проекция;

- в) идентификация;
- г) перенос.

29. Как называется возврат к поведению, присущему более ранним стадиям развития?

- а) репрессия;
- б) регрессия;
- в) реактивация;
- г) рекапитуляция.

30. Какая из перечисленных защит является сознательным процессом?

- а) вытеснение;
- б) смещение;
- в) проекция;
- г) подавление.

31. "И почему ты так любишь спорить?" – спрашивает 14-летняя девочка мать, с которой сама этот спор и затеяла. Какой механизм защиты иллюстрирует этот пример?

- а) перенос;
- б) смещение;
- в) рационализация;
- г) сублимация.

32. Приписывание собственных неосознаваемых чувств другим людям называется?

- а) проекция;
- б) вытеснение;
- в) перенос;
- г) рационализация.

33. Какую защиту представляет собой проекция?

- а) высокоадаптивную;
- б) искажающую образ;
- в) отрицающую;
- г) блокирующую психику.

34. Отреагирование – это?

- а) синоним отыгрывания вовне;
- б) нормальный способ освобождения от чересчур сильного аффекта;
- в) разрядка сильных эмоций в сексуальных действиях;
- г) патологическое недержание аффекта.

35. Кто из перечисленных исследователей сформулировал и разработал личностно-центрированный подход?

- а) А. Эллис
- б) К. Хорни
- в) З. Фрейд
- г) К. Роджерс

36. Какой из перечисляемых подходов основан на представлении о том, что человеческая мотивация вдохновляется присущей человеку тенденцией стремиться к самореализации и смыслу жизни?

- а) психодинамический;
- б) гуманистический;
- в) поведенческий;
- г) когнитивный.

37. Контракт психотерапевта/консультанта и пациента/клиента имеет в виду?

- а) договоренность о частоте сессий и длительности терапии;
- б) установление информированного согласия;
- в) определение стоимости работы и способа оплаты;
- г) информированное согласие относительно цели, модальности, формата, длительности, стоимости и взаимных обязательств в ходе работы.

38. В отличие от психотерапии, психологическое консультирование преследует следующие цели?

- а) полностью раскрыть личностные особенности клиента;
- б) выслушать клиента;
- в) помочь клиенту установить связь актуальной проблемы с личностными факторами;
- г) выявить те связи, которые помогут клиенту по новому посмотреть на себя и справиться с трудностями.

39. Использование вводных оборотов типа: "Мне показалось, что...", "У меня возникло предположение ..." и т.п.?

- а) является нежелательным в работе консультанта, так как подчеркивает его неуверенность;
- б) подчеркивает право клиента принять или не принять сказанное консультантом;
- в) нежелательно, так как может очень затягивать консультативную беседу;
- г) нежелательно, так как свидетельствует о возникновении психологической защиты у консультанта.

40. Как называется обусловливание, при котором установка поведения вырабатывается через его подкрепление:

- а) реактивное;
- б) классическое;
- в) условное;
- г) оперантное.

41. Ребенка шлепают всякий раз, когда он бьет младшего брата. Что из перечисленного используется для отучения его от агрессии в адрес брата:

- а) позитивное подкрепление;
- б) негативное подкрепление;

- в) наказание;
- г) симпатическое угашение.

42. Процесс освоения новых способов поведения через имитацию поведения других людей называется:

- а) классическое обусловливание;
- б) моделирование;
- в) социальное познание;
- г) подкрепление.

43. Моделирование (социальное научение) – это:

- а) конструирование сложных видов поведения из единиц поведения;
- б) создание продуктивных поведенческих паттернов методом проб и ошибок;
- в) выработка когнитивных моделей продуктивного поведения;
- г) научение через наблюдение и подражание.

44. Викарное обусловливание (научение) – это понятие, описывающее:

- а) способ формирования и переформирования поведения на основе контроля исполнения;
- б) научение методом поощрения-наказания;
- в) формирование поведения на основе образцов поведения других людей как условного стимула;
- г) изменения поведения на основе рационализации.

45. Согласно Л.С. Выготскому, состояние умственного развития может быть оценено с учетом, как минимум, двух моментов, указанных в одном из пунктов:

- а) уровня актуального развития и зоны ближайшего развития;
- б) индивидуальных показателей ребенка и популяционных показателей для детей того же пола и возраста;
- в) показателей умственного развития и состояния памяти.

46. Какое утверждение верно описывает содержание понятия "зона ближайшего развития" по Л.С. Выготскому:

- а) те психические функции и свойства, развитие которых ожидается на ближайшем этапе;
- б) количественную меру прогресса умственного развития в случае успешного лечения;
- в) потенциальные возможности ребенка, не выявляемые им самостоятельно, но реализующиеся при помощи взрослого;
- г) те взаимоотношения, которые сложились между взрослым и ребенком.

47. В ходе консультирования локус жалоб клиента должен быть переведен:

- а) с других на себя;

- б) с себя на других;
- в) с других на других;
- г) все выше перечисленное.

48. В каких ситуациях психологу обсуждать проблемы вины и ответственности с клиентом не следует:

а) случаи, когда клиент приходит на консультацию, переживая горе или серьезную личную утрату;

б) случаи, когда возникают межличностные конфликты между супругами;

в) в случаях, когда клиент не отдает себе отчета в том, что он не только не понимает и не принимает своей ответственности за проблемы в отношениях, но и унижает другого, считая его неспособным понять и разобраться в ситуации;

- г) все выше перечисленное.

49. В ситуации переживания горя клиентом работа консультанта должна быть направлена:

а) на то, чтобы скорректировать неадекватные представления, снять лишний груз и ответственность с плеч клиента;

б) на то, чтобы усилить чувство вины или усилить ответственность клиента за произошедшее;

в) на то, чтобы ограничить негативное влияние родных и близких;

- г) все выше перечисленное.

50. В традиционном подходе позиция консультанта по отношению к клиенту считается наиболее адекватной:

а) позиция равенства;

б) позиция «сверху»;

в) позиция «снизу»;

- г) все выше перечисленное.

51. Принцип консультирования «доброжелательное и безоценочное отношение к клиенту» направлен на:

а) то, чтобы клиент чувствовал себя спокойно и комфортно во время приема;

б) то, чтобы уметь внимательно слушать, оказывать необходимую психологическую поддержку;

в) то, чтобы не осуждать, а стараться понять и помочь каждому, кто обращается за помощью;

- г) все выше перечисленное.

52. Принцип «ориентация на нормы и ценности клиента» реализуется если:

а) психолог во время своей работы ориентируется на те жизненные принципы и идеалы, носителем которых является клиент;

б) психолог во время своей работы ориентируется на социально принятые нормы и правила;

в) психолог во время своей работы ориентируется на те жизненные принципы и идеалы, носителем которых является сам;

г) все выше перечисленное.

53. Клиенту во время консультативного процесса давать советы:

а) можно;

б) нельзя;

в) и можно, и нельзя.

54. Принцип «анонимности» включает в себя:

а) то, что любая информация, сообщенная клиентом психологу, не может быть передана последним без согласия клиентом ни в какие общественные или государственные организации, частным лицам, в том числе родственникам или друзьям;

б) то, что информация, сообщенная клиентом психологу, может быть передана последним в другие инстанции, если она имеет серьезную угрозу для чьей-либо жизни;

в) то, что любая информация, сообщенная клиентом психологу, может быть передана с согласия самого клиента в государственные организации, в том числе родственникам или друзьям;

г) все выше перечисленное.

55. Сущность принципа «разграничение личных и профессиональных отношений» включает:

а) то, что в процессе консультирования психолог должен переходить с клиентом на дружеские отношения;

б) то, что психолог должен оказывать профессиональную помощь своим друзьям и ближайшим родственникам;

в) то, что психолог не должен переходить с клиентом на дружеские отношения или пытаться оказывать профессиональную помощь своим друзьям и ближайшим родственникам;

г) все выше перечисленное.

56. Контрперенос в консультировании это:

а) склонность клиента переносить и проецировать на консультанта и отношения с ним свои отношения со значимыми людьми, основные проблемы и конфликты;

б) склонность консультанта проецировать свои отношения со значимыми людьми и свои внутренние проблемы и конфликты на отношения с клиентом;

в) все выше перечисленное.

57. Понятия «перенос» и «контрперенос» были введены:

а) Адлером А.

б) Фрейдом З.

в) Юнгом Г.

г) всеми выше перечисленными.

58. Психологическое консультирование – это:

а) непосредственная работа с людьми, направленная на решение различного рода психологических проблем, связанных с трудностями в межличностных отношениях, где основным средством воздействия является определенным образом построенная беседа;

б) непосредственная работа с людьми, направленная на исправление патологических личностных проблем, лежащих в основе жизненных трудностей и конфликтов;

в) вербальное и невербальное взаимодействие психолога-консультанта с целью понимания и осознания клиентом своих жизненных затруднений (проблем);

г) все выше перечисленное.

59. За рубежом консультирование понимается как:

а) работа с более «поверхностными» проблемами клиента, не на уровне «глубинной психологии»;

б) консультант – это уровень квалификации;

в) консультант – это «психотерапевт», не прошедший сам «длительной» психотерапии с глубинной проработкой собственной проблемы;

г) все выше перечисленное.

60. Психотерапевтические (консультативные) подходы разделяются на:

а) ориентированные на проблему;

б) ориентированные на клиента;

в) ориентированные на консультанта;

г) все выше перечисленное.

61. По форме проведения консультации могут быть:

а) групповыми и индивидуальными;

б) очными и анонимными;

в) заочными;

г) все выше перечисленное.

62. Фаза подготовки имеет следующее содержание:

а) первый контакт с клиентом, предварительный диагноз проблемы, планирование задания, предложение клиенту относительно задания, контракт на консультирование;

б) обнаружение фактов, анализ и синтез фактов, детальное изучение проблемы;

в) выработка решений, оценка альтернативных решений, предложения клиенту, планирование осуществления решений;

г) обучение, помощь в осуществлении, корректировка предложений.

63. Фаза психологического диагноза имеет следующее содержание:

а) обнаружение фактов, анализ и синтез фактов, детальное изучение проблемы;

б) выработка решений, оценка альтернативных решений, предложения клиенту, планирование осуществления решений;

в) обучение, помощь в осуществлении, корректировка предложений;

г) оценка, конечный отчет, расчет по обязательствам, планы на будущее, уход консультанта.

64. Фаза планирования действий имеет следующее содержание:

а) обучение, помощь в осуществлении, корректировка предложений;

б) выработка решений, оценка альтернативных решений, предложения клиенту, планирование осуществления решений;

в) обнаружение фактов, анализ и синтез фактов, детальное изучение проблемы;

г) оценка, конечный отчет, расчет по обязательствам, планы на будущее, уход консультанта.

65. Фаза внедрения имеет следующее содержание:

а) обнаружение фактов, анализ и синтез фактов, детальное изучение проблемы;

б) выработка решений, оценка альтернативных решений, предложения клиенту, планирование осуществления решений;

в) обучение, помощь в осуществлении, корректировка предложений;

г) оценка, конечный отчет, расчет по обязательствам, планы на будущее, уход консультанта.

66. Фаза завершения имеет следующее содержание:

а) обнаружение фактов, анализ и синтез фактов, детальное изучение проблемы;

б) выработка решений, оценка альтернативных решений, предложения клиенту, планирование осуществления решений;

в) обучение, помощь в осуществлении, корректировка предложений;

г) оценка, конечный отчет, расчет по обязательствам, планы на будущее, уход консультанта.

67. Последствия консультативной работы сводятся к следующему:

а) раскрытию способности к самопознанию и осознанию нового опыта;

б) изменение отношений к себе и окружающему миру;

в) приобретение способности заботиться о себе, самостоятельно решать свои проблемы, делая выбор, принимая решение и неся за них ответственность;

г) все вышеперечисленное.

68. Наиболее эффективно разрешение проблем осуществляется в ситуации:

- а) когда между клиентом и консультантом создаются и поддерживаются отношения активного сотрудничества;
- б) когда между клиентом и консультантом создаются и поддерживаются дружеские отношения;
- в) когда между клиентом и консультантом создаются и поддерживаются интимные отношения;
- г) все выше перечисленное.

69. Придя на консультацию, клиент по возможности должен иметь ответы на следующие вопросы:

- а) какая у него есть проблема;
- б) какова цель его визита;
- в) сможет ли он принять активное участие в совместной работе с консультантом по решению своей проблемы;
- г) все выше перечисленное.

70. К основным принципам ведения беседы НЕ относится:

- а) ограничение речи консультанта при диалоге;
- б) использование метода внушения;
- в) приближение разговорной речи психолога к речи консультанту;
- г) краткость и точность высказываний консультанта

71. Схема анализа причин поведения человека (по К. Хорни) НЕ сводится к группам:

- а) от людей;
- б) к людям;
- в) против людей;
- г) за людей.

72. Для нормальной паузы в процессе консультирования вполне достаточно:

- а) 30-40 с;
- б) 60-120 с;
- в) 5 с;
- г) все выше перечисленное.

73. К типичным ошибкам в консультационной беседе НЕ относится:

- а) отсутствие необходимого психологического контакта;
- б) переход к решению проблемы без достаточного изучения ее сути;
- в) отработка гипотез по проблемным вопросам клиента;
- г) авторитарность по отношению к собеседнику.

74. Задача психолога при работе с тревожными, неуверенными в себе, эмоционально-неустойчивыми людьми заключается:

- а) в том, чтобы прояснить причины и следствия кризисной ситуации и убедительно, простым, понятным языком привести консультируемого к необходимости самому принять решение;

б) в том, чтобы подтвердить правильность принимаемого решения и убедиться в высоком уровне профессионализма самого клиента;
в) в том, чтобы внимательно, терпеливо, сочувственно выслушать;

г) все выше перечисленное.

75. Защитная реакция фрустрации – это:

а) вынужденный отказ, внутреннее состояние или психологический конфликт, когда личность сталкивается с каким-либо препятствием на пути к достижению своих осознаваемых или неосознаваемых целей;

б) устранение из сферы сознания конкретного психического содержания (мыслей, желаний, влечений), не совместимого с установками личности;

в) перевод бессознательно обусловленных и неприемлемых для личности по моральным причинам мыслей и желаний в социально приемлемые формы;

г) выталкивание в подсознание нежелательной информации.

76. Реакции сопротивления, возникающие у клиента в процессе консультирования:

а) являются адекватными;

б) являются преджевременными;

в) являются неадекватными;

г) все выше перечисленное.

77. Психолог, независимо от своей теоретической ориентации, использует в своей работе такие понятия как:

а) жизнь;

б) смысл жизни;

в) ценности;

г) все выше перечисленное.

78. Основоположителем психодинамического подхода является:

а) Перлз Р.

б) Берн Э.

в) Фрейд З.

г) Роджерс К.

79. Психолог, работая с клиентом с позиции психодинамической теории, стремится к тому, чтобы:

а) клиент осознал свои подсознательные процессы и научился воздействовать на них;

б) определял клиенту контроль над своими действиями, вызывал конкретные перемены в его поведении;

в) клиент стремился к самоизменению, самореализации, изменению своего мироощущения;

г) все выше перечисленное.

80. Наиболее частым вариантом работы в ситуации группового консультирования является анализ психологом:

- а) детско-родительских отношений;
- б) отношений между взрослыми людьми в условиях производственного конфликта;
- в) отношений между супругами;
- г) все выше перечисленное.

81. Для психокоррекционных групп характерно выделение следующих типов групп за исключением:

- а) групп лиц, сформированных по социальному признаку;
- б) групп для обучения межличностным взаимодействиям;
- в) групп роста личности;
- г) терапевтических групп.

82. Основы гуманистического недирективного направления в психотерапии (консультировании) заложил:

- а) Фрейд З.
- б) Адлер А.
- в) Роджерс К.
- г) Перлс Ф.

83. Психология малой группы включает в себя все ниже перечисленное за исключением понятий:

- а) роли;
- б) нормы;
- в) лидерство;
- г) индивидуальность.

84. Оптимальным стилем руководства психотерапевтической группой является:

- а) авторитарный;
- б) демократический;
- в) либеральный;
- г) антиавторитарный.

85. Руководитель психокоррекционной группы должен играть все нижеуказанные роли, кроме:

- а) эксперта;
- б) катализатора;
- в) дирижера;
- г) созерцателя.

86. Знания психолог – консультант может получить из книг, лекций, видеозаписей, навыки может приобрести в процессе работы, но их ценность ограничена без:

- а) добрых намерений;
- б) достижения зрелого возраста;
- в) совершенствования собственной личности;
- г) отождествления себя с клиентом.

87. Что из перечисленных не входит в предмет консультативной психологии?

- а) стрессы;
- б) возрастные кризисы;
- в) наркомания;
- г) шизофрения.

88. Что из перечисленного нельзя считать целью психологического консультирования?

- а) способствовать развитию личности;
- б) обучать новому поведению;
- в) помогать выбрать оптимальный способ действия в критической ситуации;
- г) сформировать манипулятивное поведение.

89. Консультант стремится актуализировать и опираться прежде всего на...

- а) эмоции клиента;
- б) эмпатию клиента;
- в) волю клиента;
- г) ответственность клиента.

90. Что из перечисленного не является принципом «консультативного взаимодействия», предложенным К. Роджерсом?

- а) каждая личность имеет право на такое поведение, которое ее удовлетворяет;
- б) каждая личность обладает безусловной ценностью и заслуживает внимания как таковая;
- в) каждая личность в состоянии быть ответственной за себя;
- г) каждая личность имеет право выбирать ценности и цели, принимать самостоятельные решения.

91. Почему консультантам рекомендуется кратко информировать клиентов о том, что такое психологическое консультирование?

- а) потому что обычно клиенты слабо знают, с какими проблемами можно обращаться к консультанту, чего можно и не нужно от него ожидать;
- б) потому что это страхует психолога юридически от притязаний и обвинений клиента в случае неудачного консультирования;
- в) потому что так легче всего завязать с клиентом разговор;
- г) потому что это укрепляет самооценку и рабочий настрой консультанта.

92. Выберите правильную установку консультанта.

- а) у большинства людей одного возраста или социального происхождения – сходные психологические проблемы;
- б) в консультировании практически все ситуации типичны;
- в) клиент – лучший эксперт собственных проблем;
- г) консультант может помочь любому клиенту.

93. Психологическое консультирование – это...

- а) интуитивная деятельность;
- б) психологическая технология;
- в) психологическая терапия;
- г) сфера психологической практики.

94. Психологическое консультирование не решает...

- а) этические вопросы клиента;
- б) трудовые споры;
- в) психологические проблемы клиента;
- г) внутриличностные задачи.

95. В консультировании акцентируется...

- а) независимость клиента;
- б) спонтанность клиента;
- в) ответственность клиента;
- г) ассертивность клиента.

96. Сердцевиной консультирования является...

- а) независимость клиента;
- б) консультативное взаимодействие;
- в) свобода высказываний;
- г) переживание инсайта.

97. Способности человека познавать свой внутренний мир, свободно выбирать свою судьбу, ответственности и тревоге как основным мотивирующим фактором, поиску смысла, одиночеству и отношениям с другими, временности жизни и проблеме смерти уделяется максимальное внимание в...

- а) клиент-центрированном консультировании;
- б) гештальт-консультировании;
- в) экзистенциальном консультировании;
- г) психодинамическом консультировании.

98. Идентификация проблемы, выдвижение целей и плана терапевтической работы осуществляется консультантом на...

- а) первой стадии консультирования;
- б) второй стадии консультирования;
- в) третьей стадии консультирования;
- г) четвертой стадии консультирования.

99. На первой стадии консультирования обычно осуществляется...

- а) расспрос клиента;
- б) знакомство с клиентом;
- в) коррекция;
- г) выбор альтернатив.

100. Продолжите фразу «консультирование чаще ориентируется на...», выбрав правильный вариант среди предложенных.

- а) «...настоящее и будущее клиента»;

- б) «...настоящее и прошлое клиента»;
- в) «...прошлое и будущее клиента»;
- г) «...абсолютное время клиента».

101. Укажите неправильный вариант продолжения фразы «консультирование чаще ориентируется на...».

- а) «...психически нездоровую личность»;
- б) «...клинически здоровую личность»;
- в) «...личность с ситуативными трудностями»;
- г) «...здоровые стороны личности».

102. Вставьте подходящее слово в предложение: «Не бывает <...> клиентов и ситуаций консультирования».

- а) «одинаковых»;
- б) «неразрешаемых»;
- в) «трудных»;
- г) «непохожих».

103. Эффективное консультирование – это процесс, который выполняется...

- а) вместе с клиентом;
- б) вместо клиента;
- в) самим клиентом;
- г) близкими клиента.

104. Приоритет конфиденциальности кончается там, где начинается...

- а) опасность;
- б) нравственность;
- в) любовь;
- г) альянс.

105. Конфиденциальность в работе с клиентом может быть нарушена, если...

- а) его нравственные нормы противоречат представлениям консультанта;
- б) случай консультирования необычен, нетипичен и представляет научный и практический интерес;
- в) консультируется лицо, чьи действия способны нанести вред или нарушают права третьих лиц;
- г) консультируется ребенок.

106. Эффективное консультирование – это процесс, который выполняется...

- а) вместо клиента;
- б) вместе с клиентом;
- в) независимо от желания клиента;
- г) по просьбе родственников клиента.

107. Главным во взаимодействии клиента и консультанта является...

а) отношение клиента к своим проблемам и способность к их решению;

б) взаимная симпатия;

в) отношения зависимости между ними;

г) желание консультанта разрешить проблемы клиента.

108. Основным методом психологического консультирования является...

а) гипноз;

б) интервью;

в) психодиагностика;

г) формирующий эксперимент;

109. Основная задача консультанта – ...

а) устранение психологической проблемы;

б) разрешение психологической проблемы;

в) снижение накала эмоций в психологической проблеме;

г) смена установки в отношении психологической проблемы.

110. Наиболее сложный и вероятностный компонент консультирования – это...

а) описание психологической проблемы;

б) объяснение психологической проблемы;

в) коррекция психологической проблемы;

г) прогноз в отношении психологической проблемы.

111. Что из перечисленного менее всего должно использоваться консультантом?

а) развитая интуиция;

б) богатое воображение;

в) точный расчет;

г) глубинная эмпатия.

112. Чем больше опыт консультирования, тем у психолога больше...

а) сомнений;

б) готовых решений;

в) знаний;

г) универсальных приемов работы.

113. С вашей точки зрения, профессиональной психологической помощью не должны заниматься...

а) психотерапевты;

б) психологи;

в) педагоги;

г) психиатры.

114. За каждой психологической рекомендацией в консультировании стоит...

- а) личный опыт консультанта;
- б) теоретическая модель;
- в) архетип;
- г) житейский смысл.

115. «Молчание психолога» было провозглашено в школе...

- а) гештальтпсихологии;
- б) когнитивной психотерапии;
- в) психоанализа;
- г) эмотивной психотерапии.

116. Майевтика в консультировании – это...

- а) интерпретация бессознательного;
- б) рефлексия внимания и действия;
- в) понимание особенностей сознания;
- г) эмпатическое сопереживание.

117. Этические нормы в консультировании – это...

- а) «нравственный императив» психолога;
- б) «уголовный кодекс» психолога;
- в) «кодекс законов о труде» психолога;
- г) «Библия» психолога.

118. Какая характеристика лишняя в описании ситуации консультирования?

- а) эмоциональность;
- б) интенсивность;
- в) статичность;
- г) конфиденциальность.

119. В условия эффективного консультирования не входит...

- а) профессиональное образование консультанта;
- б) опыт консультанта;
- в) мастерство консультанта;
- г) возрастно-половые характеристики консультанта.

120. Правильнее всего считать консультирование...

- а) необходимым видом социальной практики;
- б) творчеством;
- в) искусством;
- г) наукой.

121. В работе с клиентом социально опасной можно считать реализацию консультантом модели...

- а) «больной-целитель»;
- б) «ученик-учитель»;
- в) «пациент-терапевт»;
- г) «социальные партнеры».

122. Что из перечисленного является не проблемой клиента, а проблемой консультанта?

- а) определенная психологическая дисгармония;
- б) неблагоприятный поведенческий комплекс;
- в) поиск путей адекватной помощи;
- г) конфликты и их последствия.

123. Психологическая проблема – это...

- а) феномен субъективного мировосприятия;
- б) следствие психического заболевания;
- в) объективное явление;
- г) артефакт жизни человека.

124. В диагностический аспект консультирования не входит...

- а) интерпретация проблемы;
- б) идентификация проблемы;
- в) сбор информации по проблеме;
- г) ориентация клиента в проблеме.

125. Обычно клиент осознает...

- а) свои глубинные проблемы;
- б) ранние детские травмы;
- в) очевидные трудности взаимоотношений с социальной реальностью;
- г) особенности своего жизненного пути.

126. Манипулятивный запрос не включает в себя управление...

- а) поведением других;
- б) эмоциями других;
- в) психологом;
- г) саморазвитием.

127. Экзистенциальный запрос можно определить по высказыванию...

- а) «Помогите улучшить память»;
- б) «Нормально ли, что я волнуюсь перед экзаменами?»;
- в) «Помогите начать новую жизнь»;
- г) «Какой у меня характер?».

128. Результатом идентификации проблемы консультантом становится...

- а) подбор альтернатив помощи клиенту;
- б) разъяснение клиенту его проблемы;
- в) выдвижение консультативной гипотезы;
- г) психологическое просвещение клиента.

129. К уровням постановки психологического диагноза, разработанным Л. С. Выготским, не относится...

- а) симптоматический диагноз;
- б) нозологический диагноз;

- в) этиологический диагноз;
- г) типологический диагноз.

130. Какое из приведенных утверждений неправильное?

- а) Терапевтическая задача в большинстве случаев должна быть направлена не на устранение психологических проблем, а на их разрешение;
- б) Консультант должен ставить перед клиентом задачи масштабного изменения его личности;
- в) Формулирование терапевтической задачи должно быть сильнее ориентировано на причины явлений, чем на их следствия;
- г) Консультанту нужно ставить только такие терапевтические задачи, которые имеют решение.

131. Запрос «Как “влюбить” в себя девушку?» относится к...

- а) манипулятивным запросам;
- б) запросам о помощи в саморазвитии;
- в) запросам об информации;
- г) запросам о трансформации.

132. Запрос «Как заставить подростка считаться с мнением родителей, носится к...

- а) манипулятивным запросам;
- б) запросам о помощи в саморазвитии;
- в) запросам об информации;
- г) запросам о снятии симптома.

133. Запрос «Помогите научиться общаться» относится к запросам...

- а) об информации;
- б) о трансформации;
- в) о помощи в самопознании;
- г) о помощи в саморазвитии.

134. Высказывание «Он – как его отец, чистый волчонок, никому ничего доброе не сделает» может скрывать запрос о...

- а) помощи в самопознании;
- б) помощи в саморазвитии;
- в) информации;
- г) трансформации.

135. Запрос типа «Заставьте его...» свидетельствует о стремлении управлять...

- а) отношениями другого человека;
- б) желаниями другого человека;
- в) поведением другого человека;
- г) психологом.

136. Запрос типа «Скажите ему...» свидетельствует о стремлении управлять...

- а) отношениями другого человека;

- б) желаниями другого человека;
- в) поведением другого человека;
- г) эмоциями другого человека.

137. Запрос типа «Нормально ли...» характеризует запрос о...

- а) границах нормы;
- б) возможностях психологического изменения;
- в) диагностике;
- г) самопринятии.

138. Запрос типа «Помогите улучшить память (внимание и т.д.)...» характеризует запрос о...

- а) саморазвитии;
- б) саморегуляции;
- в) репрезентации;
- г) самооценке.

139. К запросам о самопознании не относится запрос...

- а) «К чему я способен?»
- б) «Какой у меня характер?»
- в) «Почему это случилось именно со мной?»
- г) «Можно ли в моем возрасте научиться игре на арфе?»

140. Какая из перечисленных процедур работы психолога не связана с запросом о трансформации?

- а) психоанализ;
- б) логотерапия;
- в) психодиагностика;
- г) психосинтез.

141. Родители дошкольников обычно жалуются на...

- а) плохую успеваемость ребенка;
- б) недостаточную произвольность поведения ребенка;
- в) низкую самооценку ребенка;
- г) отсутствие выраженных способностей.

142. Какой из перечисленных запросов носит собственно психологический характер?

- а) вопросы вероисповедания;
- б) правовые вопросы;
- в) коммуникативные трудности;
- г) вопросы здоровья.

143. Психологическое заключение в консультировании должно следовать принципу...

- а) от внешнего к внутреннему;
- б) от общего к частному;
- в) от простого к сложному;
- г) от целого к частям.

144. Главное в психологическом заключении консультанта – это...

- а) оценки;
- б) протокольные записи;
- в) интерпретация;
- г) тестирование.

145. Психологическое заключение консультанта должно в первую очередь отражать...

- а) эмоции консультанта;
- б) характеристики психики обследуемого;
- в) суждения о клиенте;
- г) сопоставление характеристик клиента с нормой.

146. Психологическое заключение консультанта должно, прежде всего, содержать анализ...

- а) причин затруднений клиента;
- б) реальных ситуаций из жизни клиента;
- в) эмоций клиента;
- г) установок клиента.

147. Принципы консультативной помощи обычно функционируют в сознании специалиста в виде:

- а) профессиональных установок;
- б) личностных переживаний;
- в) когнитивных схем;
- г) элементов самооценки.

148. Из предложенных тезисов, касающихся профессионализма консультанта, выберите наиболее правильный.

а) Принцип профессионализма состоит не в том, чтобы иметь диплом психолога, а в том, чтобы следовать духу и букве психологической помощи;

б) Консультативной практикой можно заниматься любому человеку с большим жизненным опытом и способностью понимать других;

в) Наличие профессионального образования уже само по себе гарантирует качественное оказание психологической помощи;

г) У профессионала по отношению к разным проблемам есть специфическое научно-практическое предзнание, своеобразная «база данных», обеспеченная образованием.

149. Принцип безоценочного принятия клиента в первую очередь апеллирует к...

- а) когнитивным способностям консультанта;
- б) эмпатии консультанта;
- в) профессиональным знаниям консультанта;
- г) личностной рефлексии консультанта.

150. Говоря об установке консультанта на понимание клиента, в первую очередь имеют в виду...

- а) понимание манифестного содержания высказываний клиента;
- б) понимание языка, на котором клиент изъясняется;
- в) понимание внутренних причин и автобиографических обстоятельств, приведших к эмоционально трудной для клиента ситуации;
- г) понимание эмоциональных особенностей клиента.

151. Чтобы лучше понимать клиента, психологу не требуется...

- а) использовать комплекс диагностических процедур;
- б) владеть минимальным тезаурусом субкультуры клиента;
- в) ориентироваться в жизненных сценариях клиента;
- г) различать в тексте клиента «Я повествуемое» и «Я повествующее».

152. Термин «внутреннее понимание», введенный С.Л. Франком, означает...

- а) абстрактно-логическое постижение консультантом сути сказанного клиентом;
- б) эмпатическое отношение консультанта к клиенту;
- в) новое знание, рождающееся во внутренних действиях консультанта над имеющимися знаниями о клиенте;
- г) сотворчество понимания клиента и консультанта.

153. Для клиента результатом работы консультанта по его пониманию не становится...

- а) разрушение психологических защит;
- б) переживание инсайта;
- в) новое знание о себе;
- г) возможность самопонимания.

154. Что не входит в начальный этап консультирования?

- а) знакомство с клиентом по имени;
- б) объяснение, что такое психологическое консультирование;
- в) рассказывание клиентом своей проблемы;
- г) предложение альтернатив решения проблемы.

155. Если клиент сообщает, что помощь нужна не ему, а кому-то другому, это...

- а) является поводом отказаться от консультирования такого случая;
- б) является скрытой формой сопротивления;
- в) снимает с консультанта ответственность за итог консультирования;
- г) является поводом адресовать его к другому специалисту.

156. На первой фазе распросу клиента не способствует...

- а) интерпретация проблем клиента;
- б) эмпатическое слушание;
- в) использование открытых вопросов и реплик;
- г) является поводом адресовать его к другому специалисту.

157. Наименее эффективный способ получения информации от клиента – это...

- а) задавать прямые вопросы;
- б) работать с конкретными ситуациями;
- в) использовать подробности и детали высказываний клиента;
- г) ориентироваться на эмоции и чувства, переживаемые клиентом.

158. Большинству клиентов труднее всего...

- а) описывать собственное понимание причин происходящего;
- б) описывать подробности происходящего;
- в) описывать свои чувства и переживания;
- г) описывать свои мысли по поводу происходящего.

159. Универсальной составляющей оказания психокоррекционного воздействия является...

- а) катарсис;
- б) объяснение;
- в) обретение смысла;
- г) формирование нового взгляда на проблему.

160. Завершение консультации обычно не предполагает...

- а) дальнейшего продолжения отношений с клиентом;
- б) пересказа обсужденного в консультации материала;
- в) принятия совместного решения;
- г) ответов консультанта на дополнительные вопросы клиента.

161. Консультативная гипотеза обычно выдвигается на...

- а) первом этапе консультирования;
- б) втором этапе консультирования;
- в) третьем этапе консультирования;
- г) четвертом этапе консультирования.

162. Расспрос клиента осуществляется на...

- а) первом этапе консультирования;
- б) втором этапе консультирования;
- в) третьем этапе консультирования;
- г) четвертом этапе консультирования.

163. Консультативный альянс обычно строится на...

- а) первом этапе консультирования;
- б) втором этапе консультирования;
- в) третьем этапе консультирования;
- г) четвертом этапе консультирования.

164. Коррекционное воздействие осуществляется психологом на...

- а) первом этапе консультирования;
- б) втором этапе консультирования;
- в) третьем этапе консультирования;
- г) четвертом этапе консультирования.

165. Вербально выраженная гипотеза является...

- а) прогнозом;

- б) диагнозом;
- в) интерпретацией;
- г) выводом.

166. Самая объемная стадия консультирования – это...

- а) знакомство;
- б) расспрос;
- в) коррекция;
- г) завершение беседы.

167. Встречая клиента, не стоит...

- а) указывать ему место, где сесть;
- б) вставать ему навстречу;
- в) помогать ему снять верхнюю одежду;
- г) создавать атмосферу доброжелательности и комфорта.

168. Какая из перечисленных реплик не должна использоваться в консультировании?

- а) «Давайте вместе разберемся, что случилось»;
- б) «Не бойтесь, рассказывайте все как есть»;
- в) «Расскажите об этом поподробнее»;
- г) «Что вас привело к этому выводу?».

169. Консультант должен формулировать гипотезы...

- а) широко;
- б) вариативно;
- в) многозначно;
- г) однозначно.

170. Главная задача расспроса для консультанта...

- а) «разговорить» клиента;
- б) уяснить суть проблемы клиента;
- в) успокоить клиента;
- г) создать для клиента комфортную эмоциональную атмосферу.

171. Стимулирование рассказывания консультант не осуществляет путем...

- а) постановки открытых вопросов;
- б) расспрашивания о деталях и подробностях происшедшего;
- в) эмпатического слушания;
- г) собственной интерпретации происходящего.

172. В сознании консультанта рассказ клиента выглядит, прежде всего, как...

- а) комплекс поведенческих паттернов, подлежащих интерпретации;
- б) реализуемая клиентом жизненная стратегия;
- в) система мировоззренческих ориентаций;
- г) система смыслов и ценностей клиента.

173. Консультанту, прежде всего, стоит стремиться к...

- а) масштабным изменениям ценностной системы клиента;

б) моделированию новых вариантов поведения для «старых» обстоятельств клиента;

в) трансформации мировоззренческих установок клиента;

г) формированию личностных изменений клиента.

174. К процедурам, завершающим консультацию, не относятся...

а) совместное подведение итогов консультации;

б) планирование новых вопросов для совместного обсуждения;

в) обсуждение вопросов дальнейших отношений клиента с консультантом и другими специалистами;

г) прощание с клиентом.

175. К чрезвычайным обстоятельствам консультирования обычно не относят...

а) консультирование лиц с суицидальными тенденциями;

б) консультирование клиентов, представляющих социальную опасность;

в) консультирование клиентов с выраженными акцентуациями характера;

г) консультирование клиентов, требующих экстренного медицинского вмешательства.

176. Если клиент не удовлетворен результатами консультирования, консультанту стоит...

а) обязательно убедить клиента в обратном;

б) согласиться с ним, уяснить причины неудовлетворенности и сформулировать несколько дополнительных мероприятий;

в) предложить клиенту прийти еще раз;

г) направить клиента к другим специалистам.

177. Оpoznать и понять переживания клиента помогают следующие приемы, кроме одного. Исключите его.

а) Обращать внимание на слова и выражения, которые клиент употребляет для определения чувств;

б) Тщательно следить за невербальными реакциями клиента;

в) Вообразить себя на месте клиента;

г) Отыскать в личном опыте сходную проблему.

178. В беседе с клиентом консультанту рекомендуется...

а) подробно и детально объяснять клиенту происходящее с ним;

б) высказывать кратко и точно;

в) использовать метафоры, аллюзии;

г) рассказывать сходные ситуации из опыта работы с другими клиентами.

179. При перефразировании рекомендуется соблюдать три основных правила. Какое из приведенных ниже лишнее?

а) Нельзя искажать или подменять смысл утверждения клиента.

б) Перефразируется основная мысль клиента.

в) Надо избегать дословного повторения высказывания клиента.

г) Надо в высказывание клиента добавлять что-то от себя.

180. Модель активного слушания не предполагает...

- а) концентрации психолога на собеседнике;
- б) принятия чувств и мыслей собеседника такими, какие они есть;
- в) построения консультантом собственной концепции внутреннего мира собеседника;
- г) психической настройки консультанта на клиента.

181. При консультировании враждебно настроенных и агрессивных клиентов психолог не должен...

- а) преодолевать враждебность любезностью;
- б) демонстрировать ответную враждебность;
- в) оставлять враждебность без внимания;
- г) отвечать на враждебность насмешкой.

182. Если переживание вины у клиента возникает из-за воображаемых проступков или воображаемого нарушения запретов, это...

- а) экзистенциальная вина;
- б) истинная вина;
- в) невротическая вина;
- г) патологическая вина.

183. Клиенты-алкоголики, как правило...

- а) личностно незрелы;
- б) активны;
- в) независимы;
- г) эмоционально стабильны.

184. С тревожным клиентом консультант...

- а) обсуждает его состояние;
- б) обсуждает экзистенциальный смысл тревоги вообще;
- в) обсуждает стрессогенность большинства жизненных ситуаций;
- г) обсуждает напряженность ритма современной жизни.

185. Фобические клиенты от тревожных отличаются...

- а) эмоциональным напряжением;
- б) опредмеченностью страхов;
- в) физическим неблагополучием;
- г) вазомоторными реакциями.

186. Основу патологических страхов составляет...

- а) повышенная эмоциональная возбудимость клиента;
- б) низкий интеллектуальный уровень клиента;
- в) личностная инфантильность клиента;
- г) скрытая тревожность клиента.

187. В число источников экзистенциальной вины, по Р. Мэй, не входит...

- а) недостаточная самореализация;
- б) ограниченность связей с близкими людьми;
- в) избегание ответственности за собственные поступки;
- г) утрата связи с Абсолютом.

- 188.** Если клиент на консультации клиент плачет, надо...
- а) сопереживать плачу, демонстрируя материнское отношение к клиенту;
 - б) обесценить ситуацию, вызвавшую слезу;
 - в) немедленно утешить клиента;
 - г) дать ему выплакаться.
- 189.** Истерические клиенты не...
- а) стремятся придать консультированию характер легкого флирта;
 - б) добиваются придания консультированию эротического оттенка;
 - в) демонстрируют выраженную открытость в диалоге;
 - г) принимают на себя ответственность за результаты консультирования.
- 190.** Истерическому клиенту, по сути, нужен...
- а) родитель;
 - б) друг;
 - в) последователь;
 - г) опекаемый.
- 191.** Центральный конфликт обсессивной личности – ...
- а) между желанием угодить и сопротивлением авторитету;
 - б) между потребностями и возможностями;
 - в) между целями и способностями;
 - г) между Эго и Super-Эго.
- 192.** Работа с параноидными клиентами требует...
- а) соблюдения межличностной дистанции;
 - б) использования ситуаций высокого эмоционального накала;
 - в) логического переубеждения клиента;
 - г) эмоционального «вторжения».
- 193.** Выберите правильное суждение из предложенных...
- а) любого алкоголика можно избавить от пьянства;
 - б) алкоголики недостойны уважения;
 - в) у большинства алкоголиков высокий уровень самооценки;
 - г) алкоголизм отражает стремление к саморазрушению.
- 194.** К последствиям депрессивных состояний обычно не относятся...
- а) зависимость от мнения других;
 - б) неуверенность в себе;
 - в) чувствительность к критике;
 - г) самооправдание.
- 195.** «Перевернутой злобой» называют...
- а) паранойю;
 - б) истеричность;
 - в) тревожность;
 - г) депрессию.

196. Риск суицида не создается одним из следующих факторов. Каким?

- а) перенесением тяжелой утраты;
- б) тяжелым соматическим заболеванием;
- в) жизнью в семейном окружении;
- г) алкоголизмом.

197. Выберите правильное суждение из предложенных.

- а) Консультант не должен быть отягощен собственными сексуальными проблемами;
- б) Консультант никогда не должен первым заводить с клиентом разговор о сексуальных отношениях;
- в) Консультанту не обязательно быть широко осведомленным в сексуальных отношениях вообще;
- г) Консультант может позволить себе давать оценки сексуально-го поведения и сексуальных достоинств клиента.

198. К общим характеристикам людей с зависимостью не относится...

- а) переживание недостаточности;
- б) лживость;
- в) ответственность;
- г) сниженная переносимость трудностей повседневной жизни.

199. Исключите неверное суждение из предложенных.

- а) Наркозависимые клиенты часто считают, что ничего серьезного с ними не происходит и они в любой момент могут бросить употребление наркотиков;
- б) Важным моментом беседы с наркозависимым клиентом становится анализ чувств, переживание которых создает тягу к употреблению психоактивных веществ;
- в) В работе с наркозависимым клиентом исключается участие родственников, семьи, друзей, нужно опираться только на самостоятельные мотивы клиента;
- г) Медицинский диагноз наркомании или токсикомании ставится человеку в тех случаях, когда он от эпизодического употребления психоактивных веществ переходит к систематическому.

200. По сравнению с клиентами-мужчинами клиентки-женщины...

- а) тяжелее переносят стрессы;
- б) стремятся быть ведомыми;
- в) чаще готовы точно следовать намеченному плану;
- г) менее толерантны.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. История становления психологического консультирования.
2. Цели и задачи психологического консультирования.
3. Принципы консультирования.
4. Различия между психологическим консультированием и психотерапией.
5. Методологические основы психологического консультирования.
6. Виды и формы консультирования.
7. Беседа как основной метод психологического консультирования.
8. Этическая проблематика в консультировании.
9. Личные проблемы консультанта, снижающие качество консультирования.
10. Основные этапы консультирования.
11. Фазы и содержание процесса консультирования.
12. Последствия и эффективность психологического консультирования.
13. Сущность взаимоотношений клиента и консультанта.
14. Типичные ошибки в консультационной беседе.
15. Тактика проведения консультации с эмоционально неустойчивыми людьми.
16. Проведение консультации с самоуверенными людьми.
17. Проведение консультации с людьми, обнаруживающими дефицит дружеского или родственного общения.
18. Работа психолога-консультанта с психологическими защитами клиента.
19. Сущность работы психолога с клиентом с позиции психодинамической теории.
20. Приемы, используемые психологом в русле психодинамической теории.
21. Сущность работы психолога с клиентом с позиции бихевиорального направления.
22. Приемы, используемые психологом-бихевиористом.

23. Сущность работы психолога с клиентом с позиции гуманистического направления.
24. Особенности консультативной работы с группой.
25. Типы поведения в группе.
26. Стили руководства группой.
27. Сущность группового процесса.
28. Сущность групповой этики.
29. Задачи возрастно-психологического консультирования.
30. Трудности при проведении возрастно-психологического консультирования.
31. Психология развития как теоретическая основа возрастно-психологического консультирования.
32. Особенности дошкольного консультирования.
33. Особенности консультирования в школьной практике.
34. Психогенная школьная дезадаптация, как одна из основных причин неуспеваемости учащихся.
35. Консультирование родителей по проблемам ребенка.
36. Особенности проведения тестового обследования ребенка в консультативной практике.
37. Особенности проведения клинического обследования в консультативной практике.
38. Особенности составления и заполнения истории развития (анамнеза) ребенка в консультативном процессе.
39. Особенности коррекционно-консультационной работы с учителями и родителями подростка.
40. Особенности техник активного, пассивного и эмпатического слушания на различных этапах психологического консультирования.
41. Приемы установления эмоционального контакта с клиентом.
42. Профессиональные умения и мастерство консультанта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамова, Г.С. Практическая психология / Г.С. Абрамова. – М.: Академия, 1997. – 368 с.
2. Абрамова, Г.С. Психология в медицине / Г.С. Абрамова, Ю.А. Юдчиц. – М.: ЛПА Кафедра-М, 1998. – 272 с.
3. Абрамова, Н.М. Самоотношение у лиц, совершивших суицидальные попытки путем отравления (по материалам больницы скорой медицинской помощи г. Чебоксары) // Вестник клинической психологии, № 1, 2005. – С. 99-102.
4. Александровская, Э.М. Психологическое сопровождение школьников / Э.М. Александровская. – М.: Академия, 2002.
5. Алешина, Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю.Е. Алешина. – Изд. 2-е. – М.: Класс, 2000. – 208 с.
6. Андрущенко, Т.Ю. Диагностические пробы в психологическом консультировании / Т.Ю. Андрущенко. – М.: Академия, 2002.
7. Ануфриев, А.В. Как преодолеть трудности в обучении детей. Психодиагностические таблицы. Психодиагностические методики. Коррекционные упражнения / А.В. Ануфриев, С.Н. Костромина. – М.: Ось-89, 2000. – 272 с.
8. Бермант-Полякова, О.В. Посттравма: диагностика и терапия / О.В. Бермант-Полякова. – СПб.: Речь, 2006. – 248 с.
9. Бурменская, Т.В. Возрастно-психологическое консультирование. Проблемы психологического развития детей / Т.В. Бурменская, О.А. Карабанова, А.Г. Лидерс – М.: Издат. МГУ, 1990. – 136 с.
10. Бурнард, Ф. Тренинг навыков консультирования / Ф. Бурнард. – СПб.: Питер, 2002. – 256 с.
11. Гарбузов, В.И. Практическая психотерапия, или как вернуть ребенку и подростку уверенность в себе, истинное достоинство и здоровье / В.И. Гарбузов. – СПб: АО Сфера, 1994. – 160 с.
12. Глэддинг, С. Психологическое консультирование / С. Глэддинг. – СПб.: Питер, 2002. – 736 с.

13. Горноста́й, П.П. Теория и практика психологического консультирования / П.П. Горноста́й, С.В. Васьковская – Киев, 1995. – 128 с.
14. Дубровина, И.В. Школьная психологическая служба / И.В. Дубровина. – М.: Педагогика, 1991. –
15. Жорняк, Е.С. Нарративная психотерапия // Журнал практической психологии, № 4, 2005. – С. 14-22.
16. Зиновьева, Н.О. Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации / Н.О. Зиновьева, Н.Ф. Михайлова. – СПб.: Речь, 2005. – 248 с.
17. Казьмина, Е.Г. Развитие субъектности как основного звена профессионального самоопределения будущих рабочих посредством психологического тренинга // Мир психологии, № 3, 2008. – С. 229-240.
18. Климов, Е.А. Психология профессионала / Е.А. Климов. – М., 1996. – 481 с.
19. Кованов, А.Ю. Личное и профессиональное Я в практике психосоциального консультирования // Мир психологии, № 2, 2002. – С. 135-143.
20. Кондрашенко, В.Т. Общая психотерапия / В.Т. Кондрашенко, Д.И. Донской. – Мн.: Выш. шк., 1997. – 464 с.
21. Кочюнас, Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия / Р. Кочюнас. – М.: Академический проект: Триста, 2004. – 464 с.
22. Лысюк, Л.Г. Основы психологического консультирования: учеб. пособие / Л.Г. Лысюк. – Минск: Тесей, 2007. – 136 с.
23. Меновщиков, В.Ю. Введение в психологическое консультирование / В.Ю. Меновщиков. – М.: Смысл, 2000. – 109 с.
24. Мэй, Р. Искусство психологического консультирования / Р. Мэй. – М.: Апрель Пресс, ЭКСМО ПРЕСС, 2001. – 256 с.
25. Мясищев, В.Н. Психология отношений / В.Н. Мясищев. – М., Воронеж, 1995.
26. Насилие в семье: Особенности психологической реабилитации. Учебное пособие / Под ред. Н.М. Платоновой и Ю.П. Платонова. – СПб.: Речь, 2004. – 154 с.
27. Нельсон-Джоунс, Р. Теория и практика консультирования / Р. Нельсон-Джоунс. – СПб.: Питер, 2000. – 464 с.

28. Немов, Р.С. Основы психологического консультирования / Р.С. Немов. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 528 с.
29. Овчарова, Р.В. психологическое сопровождение родительства / Р.В. Овчарова. – М.: Институт психотерапии, 2003. – 319 с.
30. Ожогова, Е.Г. Синдром «психического выгорания» в работе педагога и профессиональные стратегии поведения // Психология и школа, № 2, 2006. – С. 107-120.
31. Основы психологии семьи и семейного консультирования / Под общ. ред. Н.Н. Посысоева. – М.: ВДАДОС-ПРЕСС, 2004. – 328 с.
32. Пергаменщик, Л.А. Кризисная психология / Л.А. Пергаменщик. – Мн.: Выш. шк., 2004. – 239 с.
33. Психологическая помощь и консультирование в практической психологии / Ред. Тутушкина М.К. – СПб.: Дидактика Плюс, 2001.
34. Психологический словарь / Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. – М.: Педагогика-пресс, 1996. – 440 с.
35. Психология подростка. Полное руководство. Под ред. члена-корреспондента РАО А.А. Реана – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 432 с.
36. Ромек, В.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В.Г. Ромек, В.А. Конторович, Е.И. Крукович. – СПб.: Речь, 2005. – 256 с.
37. Севковская, З.А. Молодежь Беларуси на пороге третьего тысячелетия / З.А. Севковская. – Мн.: Принткорп, 2002. – 128 с.
38. Семаго, Н.Я. Теория и практика оценки психического развития ребенка. Дошкольный и младший школьный возраст / Н.Я. Семаго, М.М. Семаго. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
39. Ситников, В.Л. Образ ребенка (в сознании детей и взрослых) / В.Л. Ситников. – СПб.: Химиздат, 2001. – 288 с.
40. Слотина, Т.В. Психология личности / Т.В. Слотина. – СПб.: Питер, 2008. – 304 с.
41. Соловьева, С.Л. Психологические особенности «психосоматической» личностной структуры // Вестник клинической психологии, № 2, 2003. – С. 199-204.
42. Столяренко, Л.Д. Основы общей психологии / Л.Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону: Сфера, 1999.

43. Субботина, Л.Ю. Психологические защиты / Л.Ю. Субботина. – Ярославль: Академия развития, 2006.
44. Таланов, В.Л. Справочник практического психолога / В.Л. Таланов, И.Г. Малкина-Пых. – СПб.: Сова, М.: ЭКСМО, 2004. – 928 с.
45. Ульенкова, У.В. Организация и содержание специальной психологической помощи детям с проблемами в развитии / У.В. Ульенкова, О.В. Лебедева. – М.: Академия, 2002. – 176 с.
46. Фрейд, А. Психология «Я» и защитные механизмы / А. Фрейд. – М.: Педагогика-Пресс, 1993.
47. Христенко, В.Е. Психология поведения жертвы / В.Е. Христенко. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 416 с.
48. Шилов, И.Ю. Фамилистика (Психология и педагогика семьи). Практикум / И.Ю. Шилов. – СПб.: Петрополис, 2000. – 416 с.
49. Шнейдер, Л.Б. Основы консультативной психологии / Л.Б. Шнейдер. – М.: МПСИ, Воронеж: МОДЭК, 2005. – 352 с.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Психологическое консультирование является одной из важнейших функций практического психолога. Как отрасль психологической науки и практики консультирование включает в себя знания об особенностях внутреннего мира человека, оказавшегося в затруднительной или сложной жизненной ситуации. Профессиональная беседа, лежащая в основе проведения консультативной деятельности, психолога с лицом, обратившемся к нему за помощью, должна поспособствовать разрешению психологического вопроса или проблемы.

В учебно-методический комплекс включены: содержание курса, задания для самостоятельной работы, контрольные вопросы, тестовые задания, литература. В предлагаемом комплексе представлены практические задания, выполнение которых поспособствует лучшему освоению данной дисциплины.

Осознание собственных представлений, убеждений, взглядов является исходным моментом для профессионального развития, поскольку направлены на становление исследовательских навыков, являющихся значимой частью профессии консультанта. Они включают в себя сопоставление разных подходов и методов консультирования, развитие навыков анализа профессиональной деятельности, а также формирование профессиональных навыков взаимодействия с другими людьми.

Репозиторий ВГУ