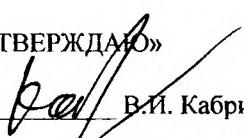


Министерство образования и науки РФ
Томский государственный университет

«УТВЕРЖДАЮ»

декан ФП

 В.И. Кабрин

 «do»

 05 2005 г.

Методическое пособие

«ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ»

Автор ст. преподаватель Е.Н. Скавинская

Томск-2005

Программа рассмотрена и одобрена учебно-методической комиссией факультета психологии.

Протокол № 2 от « 16 » 03 2005 г.

Председатель комиссии О.М. Краснорядцева

Данное пособие посвящено основам психологического консультирования.

В пособии нашли свое отражение смежные к консультированию понятия как психокоррекция и психотерапия, описаны цели и задачи консультативного процесса, даны теоретические основы консультативной помощи.

В пособии уделено значительное внимание концепциям и методам психологической помощи, начиная с классического психоанализа З.Фрейда и заканчивая эклектическим подходом к консультированию.

Пособие рассчитано и на практикующих психологов, поэтому достаточно подробно описаны процесс и технологии психологического консультирования, для закрепления материала можно использовать практические задания. Особое значение имеет описание специальных тем в консультировании.

Пособие будет полезно тем, кто желает прикоснуться к теме психологического консультирования, выбрать собственную концепцию психологической помощи и осознать терапевтическую эффективность диалога консультанта и клиента. Пособие создано в помощь студентам факультетов психологии, практикующим психологам, изучающим курс «Психологическое консультирование».

Содержание

РАЗДЕЛ 1. ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ	4
<i>ТЕМА 1. ПОНЯТИЕ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ</i>	<i>4</i>
<i>ТЕМА 2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КОНСУЛЬТАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ</i>	<i>6</i>
<i>ТЕМА 3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОЦЕССА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ.....</i>	<i>11</i>
<i>ТЕМА 4. КОНЦЕПЦИИ И МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ.18</i>	
РАЗДЕЛ 2. ПРОЦЕСС ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ.....	26
<i>ТЕМА 1. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ КОНСУЛЬТАНТА</i>	<i>26</i>
<i>ТЕМА 2. ТЕХНОЛОГИЯ ВЕДЕНИЯ КОНСУЛЬТАТИВНОЙ БЕСЕДЫ....30</i>	
<i>ТЕМА 3. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТЕМЫ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ.....</i>	<i>42</i>
КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО КУРСУ «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ»	50
ТЕМЫ КУРСОВЫХ РАБОТ	51
СПИСОК НЕОБХОДИМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:	52

Раздел 1. Предмет психологического консультирования

Тема 1. Понятие о психологическом консультировании

История развития психологической помощи. Эберс (XVI в. до н.э.), античные книги по «консультированию», А. Месмер, Джеймс Бред (гипноз), Зигмунд Фрейд (психоанализ), Фредерик Перлз (гештальт-терапия), Милтон Эриксон (нетрадиционный гипноз), Виржиния Сатир (семейная терапия) и т.д. Организационное обоснование консультативной психологии.

«Корни» консультативной психологии – психология индивидуальных различий и прикладная психология. Ветви прикладной психологии – образовательная и промышленная психология (до 1950-х г.). Соотношение понятий консультирование и психотерапия. *Психотерапия* – комплексное лечебное, вербальное и невербальное воздействие на эмоции, суждения, самосознание человека при многих психических, нервных и психосоматических заболеваниях (словарь «Психология», 1990).

Клинически ориентированная психотерапия и личностно-ориентированная.

Неврачебная психотерапия (Эйдемиллер, Юстицкий, 1989).

Психокоррекция – направлена на коррекцию тех или иных расстройств, но лечение рассчитано не на полное устранение патологических нарушений, а лишь на компенсацию (Кабанов, Личко, Смирнов, 1983).

Отличия психотерапии, психокоррекции и консультирования по целям, субъекту и объекту воздействия. *Основные отличия* психологического консультирования от психотерапии по ориентации на психически здоровых людей. Конкретные процедурные отличия консультирования от психотерапии по Ю.Е.Алешиной: связанные с характером жалобы; с процессом диагностики; с процессом оказания воздействия; со сроками работы; с типом клиентов; с уровнем подготовки.

Психологическое консультирование зародилось и развилось в русле психотерапии. Консультирование работает с внешними причинами внутренних расстройств – образцами поведения,

общения. Консультирование как вид отношений помощи (приверженцы теории и практики личностно-центрированного консультирования). Консультирование как репертуар воздействий (кто-как-кому фактор Корсини). Консультирование как психологический процесс (обмен мыслями между консультантами и клиентами, подходы фокусируются на изменении чувств, мыслей и действий людей).

Ключевые понятия:

- психотерапия
- психокоррекция
- неврачебная психотерапия
- клинически-ориентированная психотерапия
- личностно-ориентированная психотерапия
- психологическое консультирование
- консультирование как вид отношений помощи
- консультирование как репертуар воздействий
- консультирование как психологический процесс
- психологическая помощь

Практические задания к семинарам.

1. Представьте сходство и различие близких понятий как «психотерапия», «психокоррекция» и «психологическое консультирование» в виде таблицы с параметрами: направление, субъект воздействия, объект, цель воздействия и вид жалобы.
2. Вспомните ситуацию в жизни, напоминающую консультирование.
Опишите (для удобства нарисуйте) образ консультанта и консультируемого.
Какой метафорой можно обозначить взаимодействие помогающего и получающего помошь? Обсудите.
3. Придумайте схему различий психологического воздействия в профессиях врача, журналиста, юриста, педагога и психолога.
Дайте определение профессиональной позиции психолога.

Тема 2. Цели и задачи консультативной психологии

Диалог – основная форма человеческого общения. Мартин Бубер – о диалоге.

«Всякая настоящая жизнь есть встреча». Два способа человеческого существования – отношения «Я-Ты» и «Я-ОНО». Свойство задавать вопросы, оценивать ситуацию, классифицировать и категоризовать проблемы в помощи другому человеку. «Встреча людей происходит в *межчеловеческой сфере*, полностью присутствующими друг для друга, готовыми к открытости, выслушиванию и ответу при обоюдном уважении автономности».

Михаил Бахтин о диалоге. Центр Вселенной – личность. «Личность должна быть, и ее бытие – поступок Сущность поступка – ответственность. Ответственность предполагает напряженную осознанность и удержание всей полноты жизни. Она состоит, в первую очередь, в осознании чужого слова...». Диалог протекает на нескольких уровнях: *телесном, душевном и доходит до духовного*.

Диалог как ответственный поступок придает смысл жизни. Вступить в диалог – значит, сказав свое слово, вступить в отношение ко всему, что уже было сказано, стать причастным к миру, описанному чужими словами, но изменившемуся благодаря новому диалогу.

Психологическая помощь – оказание человеку поддержки. Разные формы оказания помощи: интервьюирование, консультирование, психотерапия.

Модели помощи:

- «врач помогает пациенту»
- «человек помогает человеку»
- «специалист помогает клиенту»

Отличия по критериям дистанции, позиции и ответственности помогающего.

«Мифы о помощи» (интраконцепции, мифологии клиента):

- житейский;
- философский;
- религиозный;
- оккультный;
- медицинский;
- психологический;

- псевдонаучный.

Постоянные характеристики мифа: *представление о природе страдания и имя субъекта*, удовлетворяющего потребность.

Цели и задачи консультирования определяются в зависимости от подхода к психологическому консультированию, в рамках которого специалист работает.

Цели консультирования:

Алешина Ю.А.(1994) – оказание психологической помощи, т.е. помощь в решении его проблем и налаживании взаимоотношений с окружающими.

Задачи:

- выслушивание клиента;
- облегчение эмоционального состояния;
- принятие клиентом ответственности за происходящее с ним;
- определение возможных изменений в ситуации.

Абрамова Г.С. (2001) – культурно-продуктивная личность клиента, чтобы человек обладал чувством перспективы, действовал осознанно, был способным разрабатывать различные стратегии поведения.

Кочюнас Р-А.Б. (1999) – появление у клиента черт зрелой личности.

Обозов Н.Н.(1993) – прояснить клиенту причины и следствия жизненных ситуаций, доведение до клиента психологической информации.

Флоренская Т.А. (1994) – *духовно-ориентированный* подход к консультированию. Основная задача – помочь клиенту осознать реальность своего «Духовного Я».

Копьев А.Ф. (1992) – *диалогический* подход к консультированию. Достижение высших степеней диалогического общения.

Формы блокады диалогической интенции по Копьеву:

- психологическая интоксикация;
- эстетизация личностных проблем;
- манипуляция-пристрастие.

Капустин С.А. (1993) – разрушение полярности оценочной позиции (т.е. пристрастного отношения клиента к своей жизни).

Горностай П.П. и Васьковская С.В. (1995) – *проблемный* подход – решение клиентом своих психологических проблем.

Мастеров В.М.(1998) – *реконструктивный* подход – реконструкция фрагмента субъективной картины мира, имеющей отношение к проблеме.

Суть психологического консультирования – психолог, пользуясь своими профессиональными знаниями, создает условия для другого человека, в которых он переживает свои новые возможности в решении его психологических задач.

Виды психологического консультирования:

- проблемно-ориентированное консультирование;
- личностно-ориентированное консультирование;
- решение-ориентированное консультирование.

Виды социально-психологического консультирования: индивидуальное, групповое; краткосрочное, длительное; очное, заочное. Письма и книги в консультировании, интернет-консультирование.

Особый вид дистантного консультирования – *телефонное психологическое консультирование*. Специфика телефонного консультирования. Преимущества консультирования по телефону доверия: доступность, анонимность, конфиденциальность, экстренность, адекватная форма вывода человека из кризисного состояния, эффективность помощи подросткам. Проблемные области, связанные с консультированием по телефону доверия: трудность контролирования вовлеченность в диалог, удаленность благодарности, единичное консультирование, отсутствие визуального контакта, переутомление консультантов от интенсивности эмоционального контакта.

Ключевые понятия:

- диалог
- формы консультирования
- модели помощи
- «мифы о помощи»
- цели консультирования

- задачи консультирования
- виды психологического консультирования
- подходы к консультированию
- телефонное консультирование.

Практические задания к семинарам.

1. Создайте тексты, исходя из разных мифологий клиентов о помощи (житейский, философский, религиозный, оккультный, медицинский, психологический, псевдонаучный).

Обменяйтесь текстами и продолжите диалог в рамках психологического интервью.

Какой вариант взаимодействия вы выберете:

- а) поддержите миф клиента;
- б) переведете в психологический миф;
- в) откажитесь консультировать;
- г) другое.

Например: « Я понял, что никто никогда по жизни меня не выслушал до конца. Родным некогда, друзья меня не понимают. По сути я один в своих мыслях. Тяжело накапливать в себе рассуждения и не делиться ни с кем. Вот уж правда, хоть на лавочку иди. Раньше осуждал стариков и разговорчивых попутчиков. Сейчас понимаю, как это важно быть выслушанным.» (житейский миф)

2. Представьте, что вы консультант Телефона Доверия.

Заполните анкету:

- работа на ТД – для меня это...
- самая большая трудность, которая меня ждет на ТД...
- консультант ТД отличается от очного
- люди, которые обращаются на ТД -...
- в данной деятельности меня пугает ...
- мои слабые стороны в качестве консультанта ТД ...
- мои сильные стороны консультанта...
- мои личные проблемы, мешающие эффективности работы на ТД...

Обсудите данные вопросы и сделайте выводы о том, что мешает и что помогает психологу быть квалифицированным специалистом на ТД.

3. Познакомьтесь с пониманием К.Роджерсом *целей психологического консультирования*. Обсудите в группе.

Какими теоретическими знаниями должен обладать, на ваш взгляд, консультант, чтобы добиваться данных целей в консультировании?

Цели консультативной помощи по К.Роджерсу:

1. Цели большей части бесед с клиентом – вызвать конструктивные изменения психических установок клиентов.

2. Консультирование как свободное от предписаний взаимодействие позволяет клиенту достичь осознания себя настолько, что это дает ему возможность сделать позитивные шаги в свете его новой ориентации.

3. Цель личностно-ориентированного подхода – не решить отдельную проблему, а помочь индивиду «вырасти» таким образом, чтобы он сам смог справляться с существующей, а также последующей проблемами, будучи уже более интегрированной личностью.

4. Одна из основных целей эффективного консультирования – помочь клиенту в свободном выражении эмоциональных отношений, лежащих в основе его проблем и конфликтов, связанных с приспособлением.

5. Вслед за новым восприятием себя и выбором новых целей следуют инициируемые самим субъектом практические действия, которые направлены на достижение выбранных целей. Эти шаги наиболее значимы с точки зрения роста. Они порождают в человеке новые чувства – уверенность и независимость – и таким образом усиливают новую ориентацию, развивающуюся по мере углубления инсайта.

Тема 3. Теоретические основы процесса психологического консультирования

Теоретические основы психологического консультирования лежат в работах по исследованию мышления. Потребность в мышлении возникает, когда в ходе жизни перед человеком появляется новая цель, обстоятельства и условия деятельности, а старые средства и способы недостаточны для их достижения.

Проблемная ситуация – когда человек «натыкается» на что-то непонятное, неизвестное; именно в этот момент возникает потребность в психологическом консультировании. Происхождение психологической проблемы. Классификация психических травм по интенсивности. Понятие психологической проблемы зависит от теоретической ориентации исследователя.

Факторы, ведущие к психологическим проблемам:

- биологические (влияние физических, химических, климатических и др.);
- социальные (материальные лишения, безработица и т.д.);
- психологические (обусловлены взаимоотношениями с другими лицами).

Этапы мыслительного процесса:

- осознание задачи;
- предварительная ориентировка в ее условиях;
- выдвижение и перебор гипотез;
- решение.

Процесс психологического консультирования во многом повторяет этапы мыслительного процесса. Теоретические основания консультирования лежат и в сфере изучения эмоций. Взгляд на эмоциональную сторону проблемы – переживания клиента в проблемной ситуации. Эмоциональный вклад в процесс консультирования консультанта.

Точка зрения на противопоставление *проблемной ситуации и критической*. (Василюк Ф.Е.).

Вклад различных теоретических ориентаций в консультирование. Основанием для появления разных теорий, разных позиций является содержание переживаний их авторов своей собственной связи с другими людьми, которая для каждого человека проявляется в его *концепции жизни* (Абрамова Г.С.).

Если психолог (для себя и для других), обозначает данность словом (понятием), он уже вносит в содержание своего мышления закономерность, отражающую эту данность. Теоретическая ориентация позволяет психологу осознать идеальный объект, определить по отношению к нему свою позицию, степень личной ответственности за его использование и меру своего воздействия на другого человека с помощью этого теоретического идеального объекта.

Э.Фромм – биофильная человеческая ориентация (любовь к живому, сохранение жизни, соединение, рождение, рост); некрофильная ориентация (живут прошлым, установка на силу, механистичность). Главное свойство психической реальности – быть живой.

Культурно-историческая теория в практике психологического консультирования (Выготский Л.С.). Предмет психологического консультирования – логика индивидуальной жизни. *Психологическое консультирование в свете теории Выготского* – ситуация создания «зоны ближайшего развития» для человека, являющегося заказчиком профессиональной деятельности.

Психолог с клиентом формулирует и решает задачу познания человеком новых для него свойств психической реальности. Знаковое пространство определяет выбор средств и способов решения задач клиента.

Три типа позиций:

- «делай, как Я»
- «делаем вместе»
- «давай вместе подумаем, как нам сделать».

Специфика научного психологического знания. Теоретический мир науки, помогающий психологу в построении обоснованного воздействия на клиента в ходе практики, представляет собой единую систему. Психолог и ситуация выбора знания – *житейского или научного*. Консультант имеет дело с собственным житейским знанием и житейским знанием клиента. Обобщенный опыт проявляется в *текстах* человека в виде житейских истин. Психолог может осознать как свой, так и житейский опыт другого человека с помощью научных понятий.

Специфическое свойство научного знания – то, что оно связано с особым видом человеческой активности – интеллектуальной деятельностью. Научное знание адресно. Психолог сам

контролирует свое мышление, т.е. мыслит профессионально, применяя житейский опыт своих переживаний для структурирования его в системе научных понятий. (Абрамова Г.С.).

Система ценностей консультанта. Жизненная философия консультанта. Роль и место психолога в консультировании. Существенная составляющая процесса консультирования – личность консультанта. Требования к личности консультанта.

Представители гуманистического направления в психологии выделяют личностные черты эффективного консультанта: аутентичность, идентичность, открытость собственному опыту, толерантность, принятие ответственности, безоценочный характер, эмпатичность, стремление к самопознанию. К.Шнейдер выделяет три постулата квалифицированного консультирования:

- личная зрелость консультанта;
- социальная зрелость;
- зрелость консультанта как процесс.

Национальная ассоциация профессиональной ориентации США выделяет такие свойства личности: проявление глубокого интереса к людям; чувствительность к установкам и поведению других людей; эмоциональная стабильность; способность вызывать доверие; уважение прав людей.

L.Wolberg к вредным чертам консультанта относит авторитарность, пассивность и зависимость, замкнутость, склонность использовать клиентов для удовлетворения своих интересов, неумение быть терпимым.

Модель эффективного консультанта. Личность психолога, его жизнь, жизненный опыт – инструмент психологического консультирования.

Мысленно увидеть клиента по-разному, один и тот же факт проинтерпретировать, зафиксировать и оценить в разных системах координат, психологу помогает существование разных школ и теорий.

Эклектизм. Эклектик признает достоинства многих методов и теорий и намеренно подбирает различные аспекты этих теорий, которые могут оказаться полезными для разнообразной клиентуры. Сильная сторона эклектизма – в гибкости и широте охвата. Эклектики все более систематичны в своем мышлении, они развивают обобщенную теорию психологической помощи.

- понимают, что реакция клиента может быть разной и, возможно, потребуется другой теоретический подход;
- уважение к теории, отличной от собственной;
- умение видеть то, каким образом разные теории можно увязать вместе для пользы клиента.

Ключевые понятия:

- мышление;
- проблемная ситуация;
- этапы мыслительного процесса;
- переживания;
- понятие травмы;
- эмоциональная составляющая консультирования;
- воздействие на другого;
- культурно-историческая концепция Выготского;
- житейское и научное знание;
- ценности консультанта;
- личность консультанта;
- модель эффективного консультанта;
- зрелость консультанта;
- эмпатичность; ответственность; идентичность;
- эклектизм.

Практические задания к семинарам.

1. Выберите предпочтительную тему для самораскрытия. Проведите дискуссию на тему «Проблемы создания помогающих отношений» по вопросам, составленным К.Роджерсом:
 - 1) Могу ли я восприниматься другим человеком как достойный доверия, надежный, последовательный человек в самом глубинном смысле этого слова?
 - 2) Могу ли я достаточно выразительно передать, что я есть в данный момент, чтобы это выглядело недвусмысленно?
 - 3) Могу ли я позволить себе испытывать положительные чувства к другому человеку – чувства симпатии, привязанности, любви, интереса, уважения?
 - 4) Достаточно ли я сильный человек, чтобы позволить себе быть отличным от других? Способен ли я непреклонно уважать собственные чувства так же, как чувства и нужды других людей?

5) Достаточно ли я чувствую себя в безопасности, чтобы допустить отдельность другого человека, непохожесть на меня? Могу ли я допустить, чтобы он был тем, кто он есть, - честным или лживым, инфантильным или деятельным, отчаявшимся или чересчур уверенным в себе? Могу ли я дать ему эту свободу?

6) Могу ли я действовать с достаточной чувствительностью в отношении к клиенту, чтобы мое поведение не было воспринято как угроза?

7) Могу ли я воспринимать другого индивида как человека, который находится в процессе становления, или мое и его прошлое ограничивает мое восприятие?

2. Обсудите в парах личный опыт переживаний таких чувств как: *Обида, вина, стыд, зависть, тщеславие, гордость, злоба, ревность, страх, разочарование.*

Обобщите теоретический материал по *содержанию* данных чувств (Абрамова Г.С., Василюк и др).

3. Дайте определения и сопоставьте:

- житейское знание консультанта
- научное знание консультанта.

Приведите примеры использования бытового и профессионального знания консультантом. Каким знанием пользуется клиент?

4. Определите по высказываниям психологов, какую *позицию* занимают они по отношению к другому человеку (Абрамова Г.С.):

- «психолог – это профессия, формирующая личностные качества человека»;
- «психолог – это профессия, которая мне нужна, она моя, я хочу понимать людей глубже, чем понимаю их сейчас»;
- «психолог – это профессия одержимых душой и увлеченно-вдохновенных людей, человековедение»;
- «психолог – это профессия, которая помогает людям найти себя, свое место в жизни»;
- «психолог – это профессия, которая помогает узнать психику человека, его нравы, обычаи, возможности, открывает много нового и интересного»;
- «психолог – это профессия в данный момент очень нужна и необходима нашему обществу»;

- «психолог – профессия, требующая высокого уровня знаний, как профессиональных, так и общекультурных»;
- «психолог – профессия будущего, она требует от человека много знаний, умений, полной отдачи себя людям».

Определите свое понимание профессии психолога.

5. Определите границы собственной *ответственности* как психолога. Какую зону ответственности вы отдаете клиенту? Отличаются ли человеческая и профессиональная зона ответственности?

6. Даны высказывания психологов. Выделите варианты распределения ответственности между консультантом и клиентом:

- благодаря за комплимент, но скорее всего это преувеличение...
- я еще не решил, смогу ли я вам помочь...
- к счастью, специалистов в данной области много...
- у каждого из психологов своя специализация, видимо вы еще не встретили своего...
- психология, к сожалению, не является обязательным предметом для обучения, но, живя среди людей, мы учимся понимать друг друга на собственных ошибках...
- ваш сын действительно сложный ребенок, с ним необходимо учиться жить, и ему надо учиться жить с самим собой...
- я могу лишь направить вас в правильное русло...

Дополните высказываниями психологов разные варианты распределения ответственности.

7. а) Составьте список тех личных качеств, которыми, на ваш взгляд, должен обладать психолог-консультант.

б) Отметьте в баллах присущие вам качества:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Замкнутый, необщительный											Общительный, Открытый, легкий
Тревожный, эмоц.- неустойчивый											Спокойный, реал. оценив. обстановку
Недалекий, несоб- ранный											Умный, абстрактно мыслящий
Уступчивый, мягкий послушный											Упрямый, склонный к лидерству
Серьезный, трезвый. молчаливый											Беззаботный, жизн- радостный, веселый
Морально- независи- мый, практичный											Совестливый, акку- ратный, степенный
Робкий, несмелый, застенчивый											Смелый, стрессоус- тойчивый
Реалистичный, жест- кий, рациональный											Сентиментальный, чувствительный
Доверчивый											Подозрительный
Прагматичный											Мечтательный
Наивный, прямой, откровенный											Проницательный, изысканный
Беззатежный, уве- ренный в себе											Уязвимый, неуверенный
Консервативный, уважающий традиции											Свободомыслящий, Экспериментирующ- ий
Зависимость от группы, несамостоятельн.											Самостоятельный
Импульсивный, неор- ганизованный											Организованный, контролирующ. себя
Расслабленный, невозмутимый											Напряженный, оз- боченный планами
Тревожность (эмоц. напряжение)											Расслабленность
Интроверсия											Экстраверсия
Порог фruстрации											Порог фruстрации

Соединив отмеченные точки, вы получите профиль личности консультанта.

в) Сравните желательные черты для психолога с вашим профилем личности.

Определите ваш дальнейший план совершенствования.

Тема 4. Концепции и методы психологической помощи

Классический психоанализ З.Фрейда.

Теория трехкомпонентной структуры личности. Ид – примитивные, инстинктивные и врожденные аспекты личности. Это – компонент психического аппарата, ответственного за принятие решений. Суперэго – интернализованная версия общественных норм, система ценностей. Либидо – лежащая в основе всех сексуальных проявлений энергия, синоним сексуального влечения. Бессознательное, предсознательное, сознание. Основные защитные механизмы: отрицание, вытеснение, проекция, идентификация, рационализация, включение, замещение, изоляция, регрессия, реактивное образование, сублимация.

Особенности взаимодействия психоаналитика с клиентом: отстраненность, наблюдательность, вербальная продуктивность, проведение анализа собственных проблем и др.

Цели консультирования – перевести подсознательное в сознательное. Реконструкция личности, основанная на разработке проблем прошлого и разрешении старых конфликтов.

Методы: метод свободных ассоциаций, интерпретация сопротивления, анализ сновидений, анализ трансфера, эмоциональное переучивание, интерпретация.

Аналитическая психология Карла Густава Юнга.

Либидо – любая бессознательная психическая энергия. Структура психического бытия – две фундаментальные сферы – сознание и психическое бессознательное.

Бессознательная сфера психического проявляется в: нознаваемом материале сугубо личного происхождения (вытесненные побуждения и забытые травмы) и в классе содержаний не индивидуального происхождения (коллективном бессознательном).

Коллективные паттерны – *архетипы*. В форме архетипов по наследству передается опыт предшествующих поколений. Самость – архетип в теории Юнга, который становится центром структуры личности.

Цель: самость должна заменить Оно, т.е. интеграция содержаний сознательного и бессознательного.

Методы: ассоциативный эксперимент, тест словесных ассоциаций; анализ сновидений; «активное воображение».

Индивидуальная психология Альфреда Адлера.

Структура личности закладывается в раннем детстве в виде стиля жизни.

Ребенок из-за недоразвитости телесных органов испытывает чувство неполноценности. Важно, чтобы стремление к превосходству, вытекающее из чувства неполноценности, сочеталось с социальным интересом. Социальный интерес – стремление к благополучию всех людей. Мать должна поощрять направление социального интереса за пределы сферы ее влияния. Преувеличение стремления преодолевать чувство неполноценности может переоформиться в комплекс неполноценности – навязчивую тенденцию преувеличивать свои способности через неадекватные действия, лишенные социального интереса.

Типы людей по Адлеру: управляющий, берущий, избегающий, социальнополезный.

Позиции консультанта при взаимодействии: принцип соглашения, диагностическая направленность и др.

Цели: снижение чувства неполноценности, развитие социального интереса, коррекция целей и мотивов с перспективой изменения стиля жизни.

Методы: адлерианское интервью, метод анализа ранних воспоминаний, поощрение инсайта, переориентация, парадоксальная интенция и т.д.

Клиент-центрированный подход Карла Роджерса.

С точки зрения Роджерса, все люди наделены врожденной тенденцией к актуализации себя, что проявляется в стремлениях:

- все к большей адаптации в окружающей среде;
- к развитию и усложнению своей внутренней организации.

Все люди обладают врожденным и уникальным потенциалом, который каждый человек призван реализовывать. На разных этапах своего развития человек сталкивается с оценками и мнениями окружающих. На их основе формируется важный орган самоконтроля – самооценка.

Поле возможного личностного роста ограничивают внутренние конфликты между реальными или ожидаемыми оценками и тенденцией к актуализации себя. Зачастую мнения окружающих

уводят человека от реализации своего врожденного потенциала. Если человек слишком ориентирован на оценки других в ущерб собственным тенденциям – его может остановить *невроз*.

Роджерс выделил три условия, необходимых для диалога консультанта клиента:

- консультант *конгруэнтен* по отношению к своему собственному опыту в отношениях с клиентом;
- консультанта переживает безусловную *положительную оценку* по отношению к клиенту;
- консультант *эмпатически воспринимает* клиента.

Цель: поощрение ориентации на врожденные потенциалы и меньшее ориентация на мнения окружающих; разрешить противоречия Я-реального и Я-идеального; исследование сложных эмоций для обеспечения роста уникальной личности; интегрирование личного опыта; поиск личностных ресурсов.

Методы: работа с настоящим временем, теплота, подлинность чувств, присоединение, вербализация, молчание-принятие, мало вопросов, работа с семьей, предоставление собственного опыта.

Эзистенциальный подход Ирвина Ялома и Ролло Мэя.

Существование – не прозябанье, а динамический рост. Человек сам может выбирать собственное бытие. В процессе жизни человек сталкивается с данностями существования: *смертью, свободой, изоляцией, бессмыслицей*. Столкновение болезненно, поэтому люди склонны защищаться от них. Сталкиваясь с таким опытом, люди могут пойти по деструктивному или конструктивному пути. *Деструктивный* – формы психологических защит, *конструктивный* – несмотря на страх, погружение в опыт, что способствует *продуктивному функционированию*. Невротик – человек, постоянно сталкивающийся с проблемами при неумении их пережить.

Цель: помочь в переключении с деструктивного на конструктивный путь понимания и переживания реалий своего существования, идентификация неадекватных механизмов психологической защиты, поиски путей совладания с тревогой.

Методы: самораскрытие консультанта, работа с напоминаниями о недолговечности существования, углубление осознания смертности, восстановление строгого контроля над тем, на что можно влиять, столкновение с реалистичными ограничениями, противостояние эзистенциальной вине,

фасилитация принятия решения, столкновение с изоляцией, идентификация видов психологической защиты.

Логотерапия Виктора Франкла.

Стремление к смыслу – фундаментальная мотивационная сила в людях. Мир существует в таком виде, в каком вы определяете его смысл. Когда фрустрируется стремление к смыслу, возникает апатия, скука. Человек обладает свободой выбора из реалистических возможностей. Каждая ситуация открывает для человека возможность найти наилучшее функционирование, и это является для человека смыслом. Состояние человека, когда фрустрировано стремление к смыслу, называется экзистенциальным вакуумом. Следствием является невротическая триада: депрессия, наркомания, агрессия.

Смысл может прийти из действия или из размышлений. Большое внимание уделяется духовной жизни человека. Тело, ум и дух составляют единое целое.

Цель: облегчить поиски смысла жизни и помочь найти смысл.

Методы: внимательное выслушивание с целью понять уникальный смысл его существования, порожденный прошлым, использование смены отношений, переключения и парадоксального намерения, переформулирование, убеждение, дерефлексия.

Гештальт-терапия Фридриха Перлза.

Для сохранения гармонии с самим собой и окружающим миром человеку необходимо доверять мудрости своего тела: прислушиваться к потребностям своего организма и не мешать их реализации. Возникновение и удовлетворение потребностей тела – ритм формирования и завершения *гештальтов*. Человек, хронически препятствующий удовлетворению потребностей тела, становится невротиком. Личность человека может быть *расколота на части*. Это расщепление, отход от цельного образа ведет к беспокойству, тревоге и патологии. Механизмы нарушения процесса саморегуляции: интроекция, проекция, ретрофлексия, дефлексия, конфлюенция.

Цель: интеграция фрагментированных частей личности, помочь в понимании жизни в настоящем и в возложении на себя ответственности за свой жизненный путь.

Методы: непосредственное переживание чувств, использование директив, речевые изменения, методика пустого кресла, разговор с частью своей личности, работа со снами, проективные игры.

Транзактный анализ Эрика Берна.

Транзактный анализ считает, что человек может решить за себя, изменяться и брать на себя ответственность за свою собственную жизнь. Понятие «Эго-состояния». Каждый человек характеризуется наличием трех видов Эго-состояний: *Родитель* (контролирующий, набор правил, запретов), *Ребенок* (адаптированный и естественный, архаичные пережитки детства), *Взрослый* (организация, адаптируемость, интеллект).

Структурный анализ Эго-состояний. *Структурирование времени.* Существуют шесть видов социального поведения или структурирования времени: уход, ритуалы, деятельность, времеяпрепровождение, игры, интимность. Обмен поглаживаниями (социальное взаимодействие) составляет *транзакцию*. Дополнительные, перекрестные и скрытые транзакции. Берн рассматривал *сценарий* как предсознательный план жизни, с

помощью которого люди структурируют свое время. Сценарии определяют судьбы людей, в частности, подход к отношениям и задачам. Возможны партнерские отношения с клиентом и экспертные.

Цель: помочь клиенту избавиться от ригидных сценариев, стереотипов, создать условия для выработки новых более свободных решений, основанных на новом знании, повысить личностную компетентность.

Методы: контракт в консультировании, непосредственное обучение понятиям ТА, анализ жизненных сценариев, исследование системы поглаживаний, игры и упражнения для разъяснения теории, интерпретация.

Бихевиорально-ориентированное консультирование. (Павлов И.П., Джон Бродус Уотсон, Фредерик Скиннер, Джозеф Вольпе)

Детерминизм бихевиористов проявлялся в том, что, по их мнению, людей полностью создает их окружение. Новые взгляды содержат больше свободы выбора при условии понимания принципов поведения. Развитие человека определяется окружающей средой, но реакции личности в свою очередь формируют и окружающую среду. Поведение имеет свои законы и

поддается объяснению. Фиксируются три рода реакции: стимул ситуационного прошлого, переменные реакции, последствия. Сложность в поведении возникает из-за неправильного обучения. Во взаимодействии с клиентом возможна позиция наставника, учителя.

Цель: устранения результатов ошибочного научения, изменение неправильного поведения на более адекватное. Направления изменения определяются самим клиентом.

Методы: функциональный анализ проблемных зон, прикладной бихевиоральный анализ, тренинг расслабления, тренинг уверенности, систематическая десенситизация, моделирование, положительное подкрепление, бихевиоральный план.

Развитие собственной теоретической ориентации в работе с клиентами.

Ключевые понятия:

- психоанализ;
- структура личности;
- сознательное и бессознательное;
- архетипы;
- социальный интерес;
- комплекс неполноценности;
- аддериансское интервью;
- инсайт;
- самооценка;
- гуманистический подход;
- конгруэнтность;
- подлинность;
- тревога; смерть; изоляция; бессмысленность;
- стремление к смыслу;
- гештальты;
- эго-состояния;
- структурирование времени;
- жизненные сценарии;
- научение;
- стимул-реакция-последствия;
- классическое обусловливание.

Практические задания к семинарам.

1. Изучите литературу, касающуюся известных концепций и методов психотерапии и психологического консультирования. Самостоятельно рассмотрите следующие теории психотерапии:
 - социально-когнитивная терапия Альберта Бандуры;
 - рационально-эмотивное поведенческое консультирование Альберта Эллиса;
 - трансактный анализ Эрика Берна;
 - консультирование по реализму Уильяма Глассера;
 - волевая терапия Отто Ранка;
 - межличностная теория психотерапии Салливана;
 - характерологический анализ Карен Хорни.

Структурируйте теоретический материал с помощью таблицы:

Концепция Представители подхода	Основные принципы Нововведения подхода	Цели консультировани я	Методы и Техники подхода

2. «Фрейдовская ошибка».

Вспомните свои речевые ошибки, обмолвки своих друзей и попытайтесь с помощью свободных ассоциаций понять их смысл. Ошибки указывают нам на забытые места, мысли, прерванные на самом важном месте, поведение, которое постоянно бессознательно повторяется и т.д. Процесс изучения психологии ошибок детально изложен во второй, третьей и четвертой лекции Фрейда.

3. Анализ сновидений.

Вспомните и запишите содержание своего сна. Затем сядьте, расслабьтесь и сфокусируйте свое внимание на одном из эпизодов сна. Позвольте своим мыслям течь свободно. Затем посмотрите, появились ли новые идеи, помогающие вам понять смысл сна. Попытайтесь установить связь между содержанием сна и ассоциациями. Проделайте такое же упражнение со знакомым.

4. При оценке типов клиентов, обратившихся к консультанту, возможно использовать типологию Г. Юнга, построенную на основе доминирования той или иной психической функции. Выделяют четыре типа личности: *сенсорный, интуитивный, мыслительный и*

эмоциональный тип. Найдите описание данных типов личности. Создайте текст, описывающий одно и то же помещение, но принадлежащий разным типам клиентов в соответствии с типологией Юнга. Обменяйтесь текстами и определите, какому типу личности они принадлежат. Найдите подтверждения в тексте.

5. В рационально-эмотивной психотерапии А.Эллиса (когнитивно-бихевиоральный подход) традиционно используются домашние задания. Описывайте письменно все, что с вами происходит некоторое время (неделя – месяц).

На практических занятиях обменяйтесь фрагментами записей.

Проанализируйте текст по следующей схеме:

- активизирующее событие (что случилось);
- рациональное суждение (о чем думал); *соответствует действительности, этому есть доказательства, логично, последовательно; обычно выражается в виде пожелания, надежды, устремления, предпочтения.*
- иррациональное суждение (что в этих мыслях было ошибочно); *неверно, недоказуемо; чрезмерное обобщение или крайняя оценка; резкое преувеличение серьезности ситуации; выражается требованиями к себе, к окружающему миру – «должен».*
- эмоциональные последствия (что чувствовал).

Предоставьте план дискуссии с клиентом о том, что в его ситуации будет более рационально и приведет к другому самочувствию.

6. Упражнение из гештальт-терапии. *Метод пустого кресла.* Выберите ведущего и клиента. Клиент думает о конфликте, амбивалентных чувствах или случае, в котором он хотел проявить настойчивость, но это не получилось. Ведущий руководит процессом и в конце комментирует произошедшее. Клиент занимает одну сторону и выражает свои мысли, чувства, переживания другой стороне, которая якобы сидит в другом кресле. После того, как он выскажет, занимает место противоположной стороны и высказывает контраргумент. Процесс продолжается, пока не достигнется понимания сути конфликта или конгруэнтности.

Наблюдающая группа анализирует, достиг ли консультант данной техникой психотерапевтических целей.

Раздел 2. Процесс психологического консультирования

Тема 1. Профессиональная компетентность консультанта

Этические аспекты психологического консультирования. Консультант *ответственен* в своей работе: перед своим клиентом, перед членами семьи клиента, перед своей организацией, перед общественностью, перед своей профессией. Клиент должен принять решение о своем вступлении в процесс психологического консультирования *осознанно*.

(Р.-А.Б. Кочюнас).

Этический кодекс профессионального терапевта:

1. Конфиденциальность. Уважение права клиента на его личную жизнь. Границы конфиденциальности.
2. Осознание пределов своей компетентности. Разграничение личных и профессиональных отношений.
3. Экологичность консультирования. Избегание застrevания на несущественных деталях.
4. Отношение к клиенту как к культурно-продуктивной личности. Уважение личности, человеческого достоинства клиента.
5. Принятие во внимание индивидуальных и культурных различий. Готовность консультанта работать с различными категориями клиентов, толерантность психолога – залог осуществления терапевтического контакта.

Теоретическая компетентность консультанта, содержание теоретического круга знаний. Инstrumentальная компетентность консультанта, навыки, умения. Личностное развитие и профессиональное становление консультанта. Трудности начинающих консультантов. Проблемы профессиональной подготовки консультантов. Требования к личности эффективного консультанта.

Ответственность. Позиции консультанта по отношению к клиенту: *содержание действий консультанта и эмоциональный тон* этих действий. Позиции, обусловленные содержанием: советчик, помощник, эксперт. Позиции относительно эмоционального тона:

директивный, недирективный, промежуточный подход. Г.С.Абрамова выделяет: взаимодействие на равных, с позиции «сверху», с позиции «снизу».

Квалифицированный психолог в сравнении с неквалифицированным (А.Е.Айви, М.Б.Айви, Л.Саймен-Даунинг).

Типы клиентов и их ориентации. Особенности клиентов по: полу, возрасту, уровню образования, социальному статусу.

В.Столиным выделены три основных *ориентации клиентов*:

1. Деловая ориентация: адекватная и неадекватная.
2. Рентная ориентация: «обаятельный рантье» и «требовательный».
3. Игровая ориентация.

«Эффект сгорания» и его профилактика в психологическом консультировании. Факторы, способствующие «выгоранию». Ослабление психологических защит консультанта. «Выгорание» - состояние физического и морального «истощения» (Фрейденберг, 1974). «Выгорание» - результат неявных противоречий в ролевой позиции профессионала «помогающих профессий» (Г.Черназ, 1980). «Выгорание» - результат неустановленных хронических стрессовых воздействий (К.Маслач). Сущность «феномена сгорания». Стадии «выгорания». Системы психологической поддержки.

Супервизорство в становлении консультанта-профессионала. Функции супервизии: образовательная, поддерживающая, направляющая. Фокусы супервизии: наставническая, обучающая, консультирующая, направляющая.

Уровни супервизии: ориентация на себя, на клиента, на процесс, на контекст. Семимерная модель супервизии. (П.Хоккинс и Р.Шохет) Удовлетворенность работой как следствие супервизии.

Ключевые понятия:

- этический кодекс;
- ответственность;
- компетентность профессиональная;
- конфиденциальность;
- позиции консультанта;
- личностное развитие;
- квалифицированный консультант;

- ориентации клиентов;
- эффект сгорания;
- супервизия.

Практические задания к семинарам.

1. Соберите информацию об эмпатии. Воспользуйтесь авторскими определениями эмпатии К.Роджерса, Х.Кохута, К.Ясперса, З.Фрейда, Ференци, Г.Этчегоена и т.д.

Подготовьте доклад о природе эмпатии и ее роли в психотерапии.

2. Проанализируйте ситуации и определите в каждом случае проявление или отсутствие профессионально-личностных качеств консультанта: принятие, уважение клиента, ответственность, понимание профессиональной позиции, рефлексия границ взаимодействия и т.д.

- консультант на первом этапе работы говорит клиенту, что полностью в его распоряжении;
- консультант на первой встрече обсуждает с клиентом о частоту и продолжительность их встреч;
- клиент обратился в связи с конфликтами с начальником, консультант задает вопросы о его семейных отношениях, увлечениях;
- клиент узнал домашний телефон консультанта и изредка звонит, просит совета по поводу своих проблем;
- консультант ловит себя на мысли, что симпатизирует клиенту и что ему хочется быть ближе с ним в личном и социальном планах;
- клиент не симпатичен консультанту, он неопрятен, шокирует рассказом, консультант чувствует, что встреча прошла впустую;
- консультант понял, что клиент абсолютно беспомощный человек, и начинает проявлять заботу, звоня ему домой, устраивая на работу.

4. Проанализируйте, какое высказывание на первом этапе интервью принадлежит квалифицированному, а какое – неквалифицированному психологу.

- вы можете рассчитывать на мой профессиональный опыт и знания;
- беседа еще не началась, а вы уже разочарованы;
- неужели молодая цветущая женщина может думать о смерти?
- поторопитесь, иначе мы не успеем закончить;
- лучше бы вам обратиться к психиатру;

- я обязательно вам помогу;
- я вижу, вы серьезно относитесь к ситуации;
- я вижу людей насквозь, вот и вы что-то недоговариваете;
- трудно начинать работать с таким сопротивлением с вашей стороны;
- я некомпетентен в данном вопросе.

5. Побеседуйте с двумя-тремя своими знакомыми на личные темы. Опишите свои отношения, создавшиеся в процессе общения. Благодаря каким вашим качествам консультанта беседа оказалась удачной, за счет чего общение не состоялось?

6. Группа делится на две подгруппы, участники садятся • друг напротив друга. Эксперты наблюдают. Первые выдвигают все возможные аргументы в пользу «принятия и позитивного отношения». Вторые атакуют их критическими замечаниями и вопросами.

В процессе взаимодействия можно переходить в другую подгруппу. Эксперты записывают аргументы «за» «принятия и позитивного отношения» и «против», одновременно анализируя происходящее через призму этого же критерия.

7. Вспомните представителей близкого окружения и дайте каждому из них оценку (2 – отношусь с большим принятием; 1 – с незначительным принятием; 0 – совершенно не принимаю):

- членов группы;
- родственников;
- общественных деятелей.

Сделайте выводы о потенциальных клиентах, к которым вы относитесь позитивно и принимаете:

- тех, кто самовлюблен и эгоцентричен
или тех, кто живет, проявляя самоотдачу и альтруизм;
- тех, кто выглядит привлекательным
или тех, кто не очень привлекателен;
- тех, кто ведет себя как пессимист или тех, кто бодр и оптимистичен;
- тех, кто дает выход ярости и гневу
или тех, кто не проявляет негативных чувств;
- тех, кто исповедует свободу в сексуальных отношениях
или тех, кто отвергают сексуальную свободу;

- тех, кто доминирует или тех, кто приспосабливается.

Продолжите список тех, к кому вы будете расположены.

8. Представьте, что вы – супервизор. Какие аспекты психологического консультирования вы бы отслеживали? Чему бы вы в первую очередь обучили консультантов?
Попробуйте создать «оценочный лист супервизора».

Тема 2. Технология ведения консультативной беседы

Консультативный контакт. Необходимые и достаточные условия, способствующие позитивным изменениям личности (C.Regers, 1975). Доверительный контакт консультанта и клиента, основанный на уважении, эмпатии, искренности. Консультативный контакт – специфически интимный процесс (Henry, 1973). Консультативный контакт – уникальный динамичный процесс, во время которого один человек помогает другому использовать свои внутренние ресурсы для развития в позитивном направлении (George. Cristiani, 1990). Характер консультативного контакта зависит от теоретической ориентации консультанта (Р.Кочюнас).

Организация процесса консультирования. Терапевтический климат. Физические компоненты терапевтического климата. Обстановка консультирования. Консультативное пространство: этикет, гостеприимство, расположение психолога и клиента, дистанция, личные границы. Проблема структурирования времени консультирования. Определение продолжительности, частоты встреч. Возможности и ограничения в достижении целей. Формы протоколирования беседы. Контрактные отношения между консультантом и клиентом. Административный и профессиональный контракт. Виды контрактов. Обсуждение прав и обязанностей клиента и консультанта.

Навыки поддержки консультативного контакта.

Невербальное общение.

Gazda с соавт.(1984) распределил невербальные реакции на основные модальности (Р.Кочюнас):

1. Невербальное поведение и структурирование времени.
 - а) опознание;

- б) приоритеты.
- 2. Невербальное общение с использованием тела.
 - а) контакт глаз;
 - б) глаза;
 - в) кожа;
 - г) поза;
 - д) выражение лица;
 - е) руки и жесты;
 - ж) манипулирование своим телом;
 - з) монотонное поведение;
 - и) командные сигналы;
 - к) прикосновение.
- 3 Невербальное общение посредством голоса.
 - а) тон голоса;
 - б) темп речи;
 - в) громкость голоса;
 - г) произношение.
- 4. Невербальное общение и структурирование окружения.
 - а) дистанция;
 - б) предметы обстановки;
 - в) одежда;
 - г) позиция в пространстве.

Невербальное поведение клиента – дополнительная информация о мыслях и чувствах. Невербальное поведение – ключ к пониманию чувств и мотивов клиента. Умение контролировать собственное невербальное поведение консультанта для превращения его в инструмент консультирования.

Вербальное общение. Слушание и понимание вербальных сообщений. Базисное эмпатическое слушание и понимание. Опережающее эмпатическое слушание. Слушание и понимание реальности клиента. Распознавание предубеждений и их преодоление. Неадекватное, оценочное, фильтрующее, симпатизирующее слушание. Схема слушания, когда клиенты говорят о своем: опыте, поведении, аффекте (Дж.Иган, 1986). Уровни слушания. Роли слушателей.

Этапы ведения консультативной беседы.

Оценка проблем клиентов. Психологические оценки, согласно Kleintuntz (1982), это системные или стандартизированные процедуры наблюдения за поведением. Сох (1988) говорит о трех аспектах возможной оценки клиента: нозологическом, психодинамическом и экзистенциальном. Проблемы и их вербализация. Спонтанные жалобы клиента, по мнению В.В.Столина, могут быть структурированы таким образом:

1. Локус жалобы:
 - субъектный (на кого жалуется): на ребенка, на семейную ситуацию, на супруга, на самого себя, на третьих лиц.
 - объектный (на что жалуется): на нарушение психосоматического здоровья, на ролевое поведение, на поведение с точки зрения соответствия психическим нормам, на индивидуальные психические особенности, на психологическую ситуацию, на объективные обстоятельства.
2. Самодиагноз – собственное объяснение: «злая воля», «психическая аномалия», «органический дефект», «генетическая запрограммированность», «индивидуальное своеобразие», «собственные неверные действия», «личностная недостаточность», «влияние третьих лиц», «неблагоприятная ситуация», «направление».
3. Проблема – то, что клиент хочет, но не может изменить.
3. Запрос – конкретизация формы помощи, ожидаемой клиентом от консультации.

Виды запросов. Запрос на психологическую помощь. Социальный компонент в структуре запроса. Диагностика начального состояния клиента. Диагностика : «за» и «против». *Психологический диагноз* опирается на анализ и объяснение проблем клиента. Он включает причины трудностей, их развитие во времени, отнесение к определенному классу проблем, определение социальных видов помощи и прогноз вероятности благоприятного исхода (Corey, 1986). Критика диагностического подхода. Настоящий консультант, подчеркивают Brammer и Shostrom (1982), «понимает клиента и диагностически, и психотерапевтически».

Вопросы, которые должен задать себе консультант (Р.Кочюнас):

- Что происходит сейчас в жизни клиента?
- Что ожидает клиент от консультации?

- Каковы потенциальные возможности клиента и его ограничения?
- Как глубоко и далеко можно заходить в консультировании?
- Какова основная психодинамика в теперешней жизни клиента?

Стадия сбора информации. Психологический анамнез. Различные схемы сбора информации. Выделяются три основных блока:

1. Демографическая информация: возраст, семейное положение, образование, профессия.
2. Актуальные проблемы и нарушения: возникновение, развитие, продолжительность затруднений, события, изменение отношений личности, причина обращения, попытки разрешения, употребление лекарств, семейный анамнез.
3. Психосоциальный анамнез: детство, дошкольный период, средний возраст, отрочество и юность, взрослый возраст.

Разумные критерии объема информации. Понимание клиента зависит от характера опроса. Консультанты оказывают разное влияние на клиентов – получают разные ответы. Консультанты фиксируют разные аспекты информации. Интерпретация сходной информации может быть различна.

Стадия формирования и проверки консультативных гипотез.

Задачи этапа. «Правильное» решение для консультанта не обязательно является таковым для клиента. Решение (в психологии) – формирование мыслительных операций, снижающих исходную неопределенность проблемной ситуации. В процессе решения выделяют стадии *поиска, принятия и реализации решения*. Типичная структура поведения человека в ходе решения – разделение проблемы на множество более простых промежуточных задач соответственно плану решения.

Выдвижение первоначальных гипотез клиентом. Обсуждение и оценка на приемлемость. Выбор вариантов решения, удовлетворяющего всем параметрам. Каждая *гипотеза* – это попытка консультанта понять ситуацию клиента, и она предполагает варианты более конструктивных позиций в ситуации, вероятные способы переориентации клиента в его отношении к своим проблемам (А.Ф.Ануфриев).

Работа с текстом высказываний клиента, фиксация темы взаимодействия. Ключевое слово высказывания.

Стадия оказания воздействия и обобщения результатов.

Условно стадия делится на подэтапы: коррекция установок клиента и коррекция поведения клиента. Задача консультанта на подэтапе коррекции установок будет выполнена, если в сознании клиента обозначится цепочка событий:

- 1) чувство или переживания клиента, периодически возникающее и толкающее его на удовлетворение своих потребностей;
- 2) неадекватные средства, избираемые для реализации этих целей, приводящие к сложностям во взаимоотношениях;
- 3) негативные реакции партнеров, усугубляющие проблемы клиента.

На подэтапе коррекции поведения консультант помогает сформулировать возможные альтернативы привычному поведению, проанализировать, критически оценивая, и создать условия для выбора клиентом наиболее подходящего варианта. Разработка плана конкретного позитивного реагирования. Обсуждение формы конструктивного поведения.

Разработка и внедрение первого шага на пути реализации нового действия.

Теоретический контекст психокоррекционной работы, его определение.

Обсуждение поля когнитивных, эмоциональных и поведенческих возможностей клиента. Переосмысление ситуации, изменение отношения.

Заключительный этап беседы, задачи, возможности, трудности.

Приемы и методы консультативного воздействия.

Активное слушание. Ободрение и успокаивание. Отражение содержания:

Перефразирование. Техники выслушивания: поощрение, повторение, отражение, обобщение. Цели перефразирования. Эффективные и неэффективные коммуникации. Способ сопоставления. Сличение информации, расхождение в образе собеседника, сопоставление для выявления сильных сторон, поощрение к действию. Перефразирование как поиск мотива

клиента. Интерпретации. Пять типов интерпретации по Хиллу (1986):

1. Установление связей между якобы разделенными утверждениями, проблемами или событиями.
2. Акцентирование каких-либо особенностей поведения или чувств клиента.
3. Интерпретация способов психологической защиты, реакций сопротивления и переноса.
4. Увязывание нынешних событий, мыслей и переживаний с прошлым.
5. Предоставление клиенту иной возможности понимания его чувств, поведения и проблем.

Интерпретирование с учетом стадии консультирования. Эффективность интерпретаций и злоупотребление. (Алешина, Кочюнас, Мэй).

Молчание. Паузы. Спектр тишины.

Отражение чувств. Цели отражения чувств. Сильные чувства, помогающие достижению целей – страх, боль, тревога, жалость, надежда, злость, отчаяние, обида и т.д. Соблюдение баланса фактов и чувств. Идентификация, дифференцирование чувств. Работа с актуальными чувствами. Положительные, отрицательные, амбивалентные эмоциональные реакции. Самораскрытие консультанта и отражение собственных чувств. Правила отражения чувств.

Прояснение проблемы. Полезные реакции консультанта, носящие отражательный характер, добавляющие углубление и детализацию содержания беседы: указание на несоответствие чувств и поведения, указание на амбивалентность, на стиль мышления «либо-либо», указание на стереотипы поведения, определение принадлежности проблемы, указание на роль клиента, на чувства, скрывающиеся за другими чувствами, подтверждение права на чувства, подкрепление позитивных импульсов, инициатив, поступков (Глассер, Файн).

Техники задавания вопросов. Закрытые и открытые вопросы. Вопросы на раскрытие. Правила задавания вопросов. Вопросы клиента к консультанту. Техники использования парадоксальных вопросов.

Техники конфронтации. Конфронтация – как реакция консультанта, противоречащая поведению клиента (Egan, 1986). Три основных случая конфронтации в консультировании:

- с целью обратить внимание клиента на противоречия в его поведении, мыслях, чувствах;
- с целью увидеть ситуацию такой, какова она есть в действительности;
- с целью обратить внимание клиента на его уклонение от обсуждения некоторых проблем.

Виды конфронтаций.

Техники работы с сопротивлением. Способы работы с сопротивлением по Дж.Бьюдженталю:

- отслеживание;
- разъяснение эффектов сопротивления;
- разъяснение случайности;
- демонстрация альтернатив;
- разъяснение функций сопротивления;
- освобождение и перемещение;
- понимание глубинной цели сопротивления.

Методы воздействия : интерпретация, директива, совет, самораскрытие, обратная связь, логическая последовательность, резюме, обобщение (Алан Е.Айви, Мэри Б.Айви).

Директивы, используемые в различных теоретических направлениях: конкретное пожелание, парадоксальная инструкция, фантазии, ролевое указание, гештальт-метод горячего кресла, свободные ассоциации, релаксация, десенсибилизация, языковые замены, медитация, гипнотический транс, домашнее задание.

Параметры беседы между специалистом, оказывающим воздействие, и клиентом, выделенные Дж.Бьюдженталем:

- уровень общения;
- присутствие специалиста в беседе и характер альянса;
- межличностное давление;
- тематическое параллелирование (степень погруженности в один предмет);
- параллелирование чувств;
- параллелирование рамок, ракурса рассмотрения проблемы;
- параллелирование локуса внимания собеседника;
- соотношение объективации и субъективного;
- базовый подход к сопротивлению;
- забота как источник силы и направляющий фактор;

- интенциональность (характеристика поведения человека, отражающий насколько он актуализирует свой потенциал) и воодушевленность;
- обязательства специалиста;
- артистизм специалиста.

Техники, соответствующие каждому из этих направлений.

Запрещенные приемы, ошибки консультанта:

указания, приказы, предупреждения, угрозы, убеждения, морализование, поучение, наставление, советы, лекции, инструктирование.

Высказывания, снижающие самооценку клиента: осуждение, критика, обвинение, восхваление, высмеивание, пристыгивание, постановка диагноза, утешение, расследование, допрашивание.

Ключевые понятия:

- консультативный контакт;
- терапевтический климат;
- невербальное общение;
- вербальное общение;
- эмпатическое слушание;
- запрос;
- сбор информации;
- психологическая гипотеза;
- активное слушание;
- парафраз;
- интерпретация;
- отражение чувств;
- прояснение проблемы;
- техники конфронтации;
- сопротивление.

Практические задания к семинарам

1. Установление неверbalного контакта.

Группа делится на тройки. В тройках выбираются роли экспериментатора, испытуемого и протоколиста. В ходе работы они меняются местами.

Первая серия эксперимента:

- протоколист наблюдает за воздействием экспериментатора;

- экспериментатор просит испытуемого вспомнить человека, с которым тому было приятно общаться (работать) вместе; экспериментатор запоминает невербальное поведение испытуемого; экспериментатор просит вспомнить неприятного для испытуемого человека — запоминает невербальные проявления; затем испытуемый вспоминает «нейтрального» человека — экспериментатор запоминает способ выражать свои чувства испытуемого.

Вторая серия эксперимента:

- испытуемый записывает для протоколиста порядок демонстрирования отношений к разным людям;
- испытуемый демонстрирует состояния — экспериментатор записывает состояния;
- протоколист оценивает правильность угаданного отношения.

Дискуссия в группе. Результат — характеристики позитивного, негативного и нейтрального отношений к людям через невербальные проявления.

2. Установите «удобные» для консультативного контакта *позы, жесты, физическую дистанцию, контакт глаз, прикосновения, обстановку, одежду консультанта*.

Потренируйтесь в парах. Есть ли различия в установлении невербального контакта для разных типов клиентов?

3. Опишите три уровня «слушания»:

- слушание-сопреживание;
- слышим слова, но не слушаем (формальное);
- пассивное слушание с временным отключением.

Обратите внимание на свою манеру слушать. Проанализируйте свое общение с людьми:

- что наиболее характерно для вашей манеры слушать: предпочтение одного уровня или комбинация трех?
- как часто вы слушаете на первом уровне; кто был вашим собеседником? Какие барьеры мешают эффективному слуховому восприятию? Сделайте выводы об эффективном слушании в консультативном процессе.

4. Техники перефразирования.

Познакомьтесь с *техникой активного слушания* по Т.Гордону, которая включает в себя:

- парадигм;
- редакция;
- вербализация.

Структурируйте произвольный текст клиента по данной схеме.

Например: «Знаете, у меня большие неприятности, но я все-таки выбрала время для вас, хотя вы и не перезвонили мне по поводу нашей встречи, я очень нервничала из-за этого – ведь психологи должны заботиться о своих подопечных?».

5. Представьте себя консультантом и приведите часто употребляемые клиентами фразы под заголовками:

Обобщающие слова («все они одинаковые»)

Оценки и сравнения («он просто глупый»)

Термины и диагнозы («я пребываю в анабиозе»)

Диссоциации («меня мучает болезнь»)

Пассивная позиция («он подставил меня»)

Долженствование («Я не могу...», « я должна его воспитывать»)

Перефразируйте каждую фразу с точки зрения консультанта.

6. Выскажите свое мнение по поводу одного из наиболее распространенных аргументов в житейских спорах: «Я – последняя буква в алфавите». Покажите наибольшее число возможных вариантов *интерпретации* этого высказывания и возможные контексты возникновения различных видов интерпретаций.

7. Составьте список эмоций и чувств, разделив их на позитивные и негативные. Какими определениями чувств мы пользуемся чаще всего?

8. Попробуйте восстановить текст высказывания, к которому психологами были поставлены вопросы:

- когда вы пришли к такому выводу?
- как долго вы чувствуете себя такой?
- этому есть подтверждения?
- вам сейчас плохо?
- вы чувствуете себя покинутой?
- в чем состоит ваше несчастье?

- вам хочется поплакать?
- вам одиноко?
- что-то случилось?
- вы всегда так думали о себе?
- вас кто-то так называл?
- Вы говорите так, потому что не замужем?

9. Прочтите высказывания потенциальных клиентов. Определите по тексту, возможно ли удовлетворить их *запрос* на работу психолога. Выскажите мнения о необходимых действиях консультанта: а) принять запрос; б) ограничить запрос; в) переформулировать запрос; г) отказаться от работы с запросом.

- Моего сына шантажируют старшие школьники. Он не рассказывает Мне подробностей, но я чувствую, что надо как-то его защищать. Что можно сделать в таком случае?
- Вдруг я понял, что очень одинок. Похоже, людям не интересно со мной, мне кажется все меня сторонятся, не хотят разговаривать. Последнее время что-то происходит. Как вы думаете, что со мной?
- Меня жена заставила прийти к вам. Сам я считаю, что у нас нет проблем. А если и есть, то кто как не мы сами сможем их решить? Разве может психолог нам помочь?
- Я - назначен директором фирмы. Люди для меня новые, с ними придется «не один пуд соли съесть». Мне нужно знать о них как можно больше: об их личных качествах, скрытых мотивах. Я очень жду вашей информации.
- Мне сейчас очень плохо. Выведите меня из этого состояния. Если у вас не получится, я не знаю, что с собой сделаю.
- Дочь стала плохо учиться, сбегает из дома. Связалась с плохой компанией. Нас с отцом не слушает. Помогите вернуть ее.

10. Познакомьтесь с вариантом текста клиента.

Проанализируйте текст, выделив *темы* высказываний и подобрав соответствующие темам *смысловые единицы*.

«Все надоело, я так больше не могу. Все меня замучили, всем из моей семьи интересно, где я был, что делал и с кем. Они шныряют по моим карманам, берут деньги, а когда я их спрашиваю, брали ли они мои деньги, они нагло все отрицают. Все дают мне советы как лучше жить, при этом ничего сами сделать не могут. Я учусь и у меня нет времени на дела по дому, мама же все галдит и галдит. Я

говорю, что сдам сессию и тогда уберу в квартире, она начинает ругаться. Объяснений с моей стороны не слышит, бубнит себе под нос, непонятно с кем разговаривая. Мне так надоел старший брат – просто ужас. Он ничего не делает, только спит и смотрит телевизор. А если что-то и делает, то сам справиться не может, все должны ему что-то поднести, подержать. Уйти из квартиры я не могу – денег нет. Я не работаю из-за нехватки времени, только калым иногда перепадает.

Все достало. Я бы ушел – но куда? Я даже не могу привести подругу. Мать не отстанет, будет маячить перед глазами, заглянет в комнату пятьсот раз. Ну ни в одной семье такого нет! Поэтому то у меня еще нет настоящей любви. А где встречаться? В общежитии – своих полно, по углам жаться – неприлично. Так и пройдут студенческие годы в пустую. Но самое главное, что у меня нет своей комнаты в доме. Был бы отец – мы бы жили по-другому».

Тема высказывания	Смысловые единицы	Ответное высказывание консультанта

11. В исследовательской и практической работе по изучению истории жизни Robert Atkinson (1998) предлагает широкий круг вопросов к интервью, охватывающий различные этапы и стороны жизни клиента. Очертите круг вопросов, на ваш взгляд, помогающих клиенту рассказать историю его жизни.

Ориентируйтесь на такие направления интервью:

- Рождение и семейное происхождение
- Культурное окружение и традиции
- Исторические события и периоды
- Выход на пенсию
- Внутренняя жизнь и духовное искашение
- Важные жизненные темы
- Взгляд на будущее

12. Опишите случай психологического консультирования опытным консультантом. Задайте психологу вопросы относительно только что проведенной им консультации – это поможет вам разобрать и проанализировать ход беседы. При заполнении таблицы

используйте терминологию курса «психологическое консультирование».

Этап консультации	Проблема или запрос клиента	Ход беседы	Анализ деятельности консультанта

Тема 3. Специальные темы в психологическом консультировании

Консультирование подростков.

Основные черты, свойственные современным детям и подросткам. Характеристика поколения. Возрастные особенности подросткового возраста.

Задачи возраста:

- отделение от родителей и обретение полной психологической независимости;
- профессиональное самоопределение;
- преодоление кризиса идентичности;
- новый виток социализации и установление более глубоких отношений со сверстниками;
- обретение зрёлой сексуальности;
- экзистенциальный анализ своей судьбы.

Феноменология проблем, с которыми обращаются на консультации. Кризисность состояний подростков: психическое напряжение, замкнутость, агрессивность, пассивность или эмоциональные расстройства. Фruстрация и конфликт, вызывающие критическую ситуацию. Фрустрационные барьеры. Характеристика подростковых конфликтов.

Особенности ведения беседы с детьми.

Рекомендации:

- не принимайте сторону родителей или взрослых;
- отнеситесь серьезно к любой проблеме;
- не говорите по-детски;
- будьте терпеливы.

Варианты работы совместно с родителями и без.

Консультирование жертв сексуального насилия.

Психология насилия. Особенности состояния и поведения жертв, подвергшихся насилию. Психология агрессоров. Последствия насильственных событий. Спектр эмоциональных реакций жертв: страх, отрицание, потрясение, беспомощность, гнев, чувство вины, недоверие, депрессия, амбивалентность. Мифы насилия. Определения физического, сексуального и психологического насилия.

Принципы помощи:

уважение;
подтверждение высказываний, реальности, естественности чувств; убеждение в невиновности, преодолении состояния;
предоставление максимальных возможностей инициативы, информации.

Возможно способствовать:

- установлению контакта с окружающими и восприятию актуального настоящего;
- работе со средоточием внимания;
- работе с воспоминаниями;
- работе с ощущениями тела;
- работе с вербализацией мыслей и чувств;
- работе с непрерывностью эмоций.

Семейное насилие. Цикл насилия. Причины, не позволяющие прервать цикл насилия. Зависимость всех членов семьи от происходящего. Инцест. Особенности отношений в семье с инцестом.

Консультирование зависимых от алкоголя.

Определение алкоголизма как одной из саморазрушающих человека проблем. Социальные, биологические и психологические причины алкоголизма. Особенности аддиктивного поведения. Особенности личности и возможные коррекции:

- сниженная переносимость затруднений;
- комплекс неполноценности;
- незрелость, инфантильность;
- относительная интеллектуальная недостаточность;

Характеристика алкогольных семей. Роли по Ш.Уэйшайдеру.
Консультативные сложности при алкоголизме женщин.

Принципы работы с алкоголиками:

1. консультирование происходит, когда клиент не пьет.
2. контакт амбивалентен, поскольку зависимость от консультанта смешана с враждебным отношением к нему.
3. консультант должен разобраться в реакциях контрпереноса.

Консультирование при переживаниях утраты.

Консультирование в случае смерти близкого человека. Учитывание возраста обратившегося. Отношение к смерти, понимание смерти. Чувство скорби. Нормальная реакция горя может продолжаться до года. Модель Kubler-Ross (1969): стадия отрицания, озлобленности, компромисса, депрессии, адаптации.

Симптомы горя (Изард, 1999). Типичное проявление скорби – тоска по умершему. Иррациональное желание вернуть человека. Культ умершего. Стили реагирования. Формы осложненного горя: хроническое горе, конфликтное горе, подавленное горе, неожиданное горе, отставленное и отсутствующее горе.

Рекомендации по консультированию:

- разработайте индивидуальную стратегию переживания горя;
- исследуйте предлагаемые жизнью новые возможности;
- определите систему поддержки человека;
- говорите об умершем, об отношениях с ним;
- работайте с чувствами и переживаниями.

Консультирование при суицидальных намерениях.

Теории самоубийства. Исторический обзор суицидального поведения. Двойственное отношение к смерти в примитивных, традиционных культурах. Неоднозначность отношения к самоубийству в греко-римской культуре. Сократ и Платон. Отрицательное отношение древних иудеев к лишению себя жизни. Солидарность японской культуры. Грех самоубийства в исламе. Отвержение самоубийства в буддизме. Толерантность отношения к самоубийцам в *Новом Времени*. Древняя Русь и Христианство в отношении к самоубийству. Эмиль Дюркгейм (1897) – первый

исследователь теории самоубийств. Выделял типы суицидов: эгоистический, альтруистический и аномический. Фрейд рассматривал суицид как влияние Танатоса, то есть инстинкта смерти (агрессия по отношению к себе).

Факторы суициdalного риска:

- социально-демографические: пол, возраст, место жительства, семейное положение, образование, общественно-профессиональное положение, социальноэкономические факторы.
- природные факторы.
- медицинские факторы: соматическая патология, церебрально-органические патологии, психическая патология.
- индивидуально-психологические факторы.

Признаки суициdalной опасности:

Вербальные «ключи», Поведенческие, Ситуационные.

Оценка степени летальности:

- суицидальные намерения;
- суицидальные угрозы;
- текущий суицид;
- план;
- история суициdalных попыток.

Личностные стили суицидентов. Общие черты, свойственные самоубийствам (американский суицидолог Э.Шнейдман, 1985).

Принципы консультирования суициdalных клиентов:
(Schutz, 1982, Bergman, 1983, и др.).

- чаще встречаться;
- обращение внимания на позитивные аспекты жизни;
- нахождение ресурсов для преодоления ситуации;
- не утешать и не морализовать;
- привлечь к работе значимых для клиента людей;
- пытаться контролировать эмоциональное состояние клиента;

- при высокой вероятности суицида принять меры предосторожности: проинформировать близких о намерениях и т.д.;
- не позволять манипулировать собой;
- помнить о том, что не всегда возможно воспрепятствовать самоубийству;
- документировать встречи.

Семейное психологическое консультирование.

Семейная терапия распространяется на всю семью в целом, включая отношения с детьми. Основные направления современной семейной терапии:

- структурная модель работы с семьей (С.Манухин, Б.Монтальво, Б.Герни, Б.Розман, Г.Апонте, М.Вальтерс, С.Гринштейн).
- Модель психологического консультирования семьи, основанная на теории семейных систем М.Боуэна (психодинамическая модель).
- Коммуникационная модель работы с семьей (Г.Бэйтсон, В.Сатир, Д.Гриндер, Р.Бэндлер).
- Основанная на опыте модель работы с семьей (К.Витакер, Р.И.Беквар, С.Кох).
- Стратегическая модель работы с семьей (Д.Хэйли, К.Маданес, П.Пэпп)
- Поведенческая модель (С.Гордон, Н.Давидсон, С.Кратохвил и др.)
- Трансакционная модель психологического консультирования семьи (Э.Берн, Т.Харрис).

Типичные нарушения жизнедеятельности семьи по Манухину. Особенности воспитания детей в неблагоприятных семьях. Методы психологической работы с семьями. Детско-родительские конфликты. Основные типы проблем по Кратохвилу. Супружеское консультирование. Виды супружеского консультирования. Список проблем, по которым супруги приходят на консультирование

(Ю.Е.Алешина). Организация и тактика консультирования.
Консультирование одного из супружеских пар.

Ключевые понятия:

- возрастные особенности;
- кризис;
- жертвы сексуального насилия;
- инцест;
- зависимости;
- утрата;
- горе;
- суицид;
- суициdalный риск;
- суициdalная опасность;
- семейное консультирование.

Практические задания к семинарам.

1. Продумайте первые фразы консультанта на Телефоне Доверия после запроса абонента:
 - Мальчишки дразнят меня толстым. Из-за этого я не хочу ходить в школу.
 - Муж бьет сына, Я с ним спорю. Либо с мужем разводиться, либо он будет бить мальчика.
 - Мне жить негде – я одна в городе.
 - От меня ушла жена. Забрала детей. Я – интеллигентный человек, преподаватель ВУЗа.
 - Мне одиноко. Поговорите со мной.
 - Я наркоман, но колоться не перестану. Жаль, что моей девушке это не нравится.
 - Сыну 13 лет. Он подвергся сексуальному насилию. Как ему помочь?
 - Хочется всех убить и умереть самой, потому что умерла мама. Хочется быть с ней.
 - Не хочется жить. Пробовала себя повесить – не получилось. Даже этого сделать не смогла. Никто меня не любит, никому я не нужна. Нет друзей. Папа избил маму у меня на глазах. Ничего не хочется.
 - Сегодня мою собаку задавил грузовик. Я ее похоронил. Хочется плакать, а слез нет.
 - Я люблю своего парня. Недавно обнаружила, что беременна. Мне всего лишь 17 лет. Рожать или нет?

- Мой сын был в заложниках. Он уцелел, но совершенно изменился, замкнулся, ни о чем не рассказывает, мало ест, плохо спит.
2. Вы психолог-консультант. Напишите письмо:
- девочке, которая ненавидит своего отчима;
 - мальчику, который чувствует себя одиноким среди одноклассников;
 - юноше, который сомневается в своей сексуальной ориентации;
 - девушке, которая вынуждена зарабатывать проституцией;
 - матери, у которой погиб ребенок;
 - мужчине, который переживает уход жены и детей;
 - молодому мужчине, живущему с ВИЧ-инфекцией;
 - пожилой женщине, прикованной к постели;
 - юноше, который из-за несчастной любви хочет покончить с собой.
3. Определите свое мнение по поводу высказывания человека:
«Я уже не чувствую боли, - она была, помню, что была сильная боль, потрясение, а теперь пустота, даже напряжения нет – пусто, пусто в душе, ни мыслей, ни переживаний, даже не страшно».
- Покажите возможные пути профессионального воздействия на такого человека. Докажите их целесообразность, обосновав свою теорию боли.
4. Проанализируйте возможные следствия для профессиональной работы психолога с людьми, которые обладают следующими концепциями другого человека:
- «Для меня люди – ничто».
«В каждом человеке порядочно дряни».
«Произошли от обезьяны, а назвали себя человеком разумным. Чаще в зеркало смотреться нужно».
«Плохих людей нет, от природы все хорошие».
«Я стараюсь не думать о людях, мне страшно с ними».
«Недаром же говорят, что человек – это звучит гордо».
«Все зло в мире – от людей, и добро – от людей».
«Все останется людям, с собой ничего не возьмешь, только вот людей-то мало, все людики».

Контрольные вопросы по курсу «Психологическое консультирование»

1. Сущность психологического консультирования и его отличие от психокоррекции и психотерапии.
2. Сущность диалогического подхода в психологическом консультировании.
3. Понятие о психологической помощи: модели и мифы помощи.
4. Цели и задачи психологического консультирования.
5. Виды психологического консультирования.
6. Теоретические основы психологической помощи: работы по исследованию мышления, понятие о проблемной ситуации.
7. Научное и житейское психологическое знание.
8. Система ценностей консультанта. Эффективная модель консультанта.
9. Концепции и методы психологической помощи.
Классический психоанализ Зигмунда Фрейда.
10. Аналитическая психология Карла Густава Юнга.
11. Индивидуальная психология Альфреда Адлера.
12. Клиент-центрированный подход Карла Роджерса.
13. Экзистенциальный подход Ирвина Ялома и Ролло Мэя.
14. Логотерапия Виктора Франкла.
15. Гештальт-терапия Фридриха Перлза.
16. Транзактный анализ Эрика Берна.
17. Бихевиорально-ориентированное консультирование.
18. Профессиональная компетентность консультанта.
Синдром профессионального «сгорания». Супervизия.
19. Обеспечение контакта с клиентом.
Пространственные и временные аспекты консультирования.
20. Этапы ведения консультативной беседы.
21. Приемы и методы консультативного воздействия.
Техники активного слушания.
22. Техники работы на уровне чувств в психологическом контакте.
23. Структура консультирования.
24. Работа с сопротивлением. Техники конфронтации.
25. Психологическое консультирование подростков.

26. Психологическое консультирование жертв сексуального насилия.
27. Консультирование при переживаниях утраты.
28. Консультирование зависимых от алкоголя.
29. Консультирование при суициде.
30. Семейное психологическое консультирование.

Темы курсовых работ

1. Развитие служб Телефонов Доверия.
2. Основы аудиоконсультирования: навыки слушания и говорения в практике.
3. Особенности консультирования на Телефоне. Отличия и сходства.
4. Проблема суицида и её решение в рамках Телефонного консультирования.
5. Проблематика обращений на консультации.
6. Разбор конкретных случаев консультирования. Стратегия консультации.
7. Работа с чувствами в рамках ТД.
8. Целевая группа ТД и анализ обращений.
9. Оценка запроса на помощь.
10. Семейные конфликты и психологическое консультирование.

Список необходимой литературы:

1. Абрамова Г.С. Практикум по психологическому консультированию. Москва, «Академия», 1996.
2. Абрамова Г.С. Психологическое консультирование. Теория и опыт. – М., 2000.
3. Андрушенко Т.Ю. Рабочая тетрадь студента по изучению курса «Психологическое консультирование». Волгоград, «Перемена», 2001.
4. Амбрумова А.Г. Психология одиночества и суицид // Актуальные проблемы суицидологии: труды Московского НИИ психиатрии МЗ РСФСР. – М., 1981 – т.92.
5. Алан Е. Айви, Мэри Б. Айви, Линк Саймэн – Даунинг. Психологическое консультирование и психотерапия. М., 1999.
6. Алешина Ю.Е. Семейная и индивидуальное психологическое консультирование. М. «РИЦК» 1993.
7. Братченко С.Л. Межличностный диалог и его основные атрибуты. М. «Смысл», 1997.
8. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика. М.: «Издательство Института психотерапии», 2002.
9. Василюк Ф.Е. Психология переживания. (анализ преодоления критических ситуаций) М.: «МГУ», 1984.
10. Ванессе А. Слушая других. Записки волонтёра – консультанта. РАТЭПП, Н. Новгород, 1994.
11. Вебер В. Важные шаги к помогающему диалогу. Программа тренинга. Под. ред. Кагана и Креславского. СПБ.: РАТЭПП, 1998.
12. Гришина Н.В. Психология конфликта. СПБ: «Питер», 2001.
13. Горностай П.П., Васьковская П.П. Теория и практика психологического консультирования. Киев, «Наукова думка», 1995.
14. Гордон Д. Терапевтические метафоры: оказание помощи другим посредством зеркала. 1995.
15. Джонсон В. Азбука кризисной помощи. // Телефон Доверия, служба экстренной психологической помощи для детей и молодёжи. М., «Институт Молодёжи», 1994.
16. Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования. Учебное пособие. Ось – 89, 2003.

17. Елизаров А.Н. Телефон Доверия: работа психолога – консультанта с Родителями // Вопросы психологии. 1995.
18. Изард К. Эмоции человека. М.: «Издательство Московского университета», 1980.
19. Кольёв А.Ф. индивидуальное психологическое консультирование в контексте семейной терапии. Вопросы психологии. 1980.
20. Кочюнас Р. Психологическое консультирование. Групповая психотерапия. Москва, «Академический проект», 2003.
21. Кратохвил С. Психотерапия семейно – сексуальных дисгармоний. М.: «Медицина», 1991.
22. Креславский Е.С. Телефонная экстренная психологическая помощь. В содружестве независимых государств // «Вестник РАТЭПП», 1992., №1.
23. Кричевский Р.Л., Дубровская Е.М. Психология малой группы: теоретический и прикладной аспекты. М.: «Московский университет», 1991.
24. Кристенсон Т. Модель решения проблемы. «Вестник РАТЭПП» №1-2, 1993.
25. Лукас К., Сейден Г. Молчаливое горе: жизнь в тени самоубийства.
26. Манухин С. Фишман Ч. Техники семейной терапии. М. «Класс» 1998.
27. Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование. Работа с кризисными и проблемными ситуациями. Москва: «Смысл», 2002.
28. Моховиков А.Н. Телефонное консультирование. «Смысл», 2001.
29. Моховиков А.Н. Практика телефонного консультирования, хрестоматия. М., «Смысл», 2001.
30. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. М., «Класс», 1994.
31. Нельсон – Джоунс Р. Теория и практика консультирования, Санкт – Петербург, «Питер»2002.
32. Обозов Н.Н. Психологическое консультирование (методическое пособие). – СПБ: Санкт – Петербургский государственный университет, 1993.
33. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. Санкт – Петербург, «Речь» 2004.

34. Рождерс К. Клиент – центрированная психотерапия. – М., «Рефл - бук», 1997.
35. Рождерс К. О групповой психотерапии. М.: «Гиль – Эстель», 1993.
36. Рождерс К. Эмпатия. Психология эмоций. М. Издательство МГУ, 1984.
37. Сатир В. Семейная терапия и NLP. М.: «Институт общегуманистических исследований», 1999.
38. Столин В.В. Некоторые принципы психологического консультирования. Семья и личность. Тезисы докладов Всесоюзной конференции в городе Гродно. М., 1981.
39. Техники консультирования и психотерапии. Под ред. У.С. Сахакиан, Москва, «Апрель Пресс», 2000.
40. Флоренская Т.А. Диалог в практической психологии. М. 1991.
41. Ховкинс Питер, Шохет Робин. Супервизия: индивидуальный, групповой и организационный подходы. Санкт – Петербург. Издательство «Речь», 2002.
42. Хачатурян С.Д. Психологические условия эффективности функционирования «Телефонов Доверия», учебно – методическое пособие. Владимир, 2000.
43. Хэмбли Г.С. Телефонная помощь. – Одесса: Издательство ФСПП «Перекрёсток», 1992.
44. Швейцер А. Культура и этика. М.: «Прогресс», 1973.
45. Эриксон М. Мой голос останется с Вами. Петербург 1995.

Отпечатано на участке оперативной полиграфии
Редакционно-издательского отдела ТГУ
Лицензия ПД №00208 от 20 декабря 1999 г.

Заказ № 60 от "29" 03 2005 г. Тираж 250 экз.