

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТОМСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

**Т.Г. Бохан, И.Я. Стоянова, А.Л. Ульянич,
М.В. Шабаловская, Е.Н. Скавинская, А.Ю. Кузин,
О.В. Терехина, К.А. Боженкова**

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Часть 1

**Методологические и методические основы
психологического консультирования**

Учебно-методическое пособие

Томск
Издательский дом Томского государственного университета
2017

УДК 159.9 (075.8)

ББК 88я73

П86

Б86 **Бохан Т.Г., Стоянова И.Я., Ульянич А.Л., Шабаловская М.В.,
Скавинская Е.Н., Кузин А.Ю., Терехина О.В., Боженкова К.А.**

Психологическое консультирование : учебно-методическое пособие. – Ч. 1: Методологические и методические основы психологического консультирования. – Томск : Издательский Дом Томского государственного университета, 2017. – 98 с.

В первой части учебно-методического пособия раскрываются цели и задачи психологического консультирования, место в системе видов психологической помощи, история возникновения, основные методологические подходы, современное состояние и практические аспекты; рассматриваются основные составляющие консультирования: консультант, клиент, процесс и методы. Составлены контрольные вопросы, приведены тестовые и практические задания для самостоятельного выполнения.

Для преподавателей и студентов вузов психологических специальностей.

УДК 159.9 (075.8)

ББК 88я73

Рецензенты:

Н.В. Козлова, доктор психологических наук, профессор;

А.В. Серый, доктор психологических наук, профессор

СОДЕРЖАНИЕ

1. Предметная область психологического консультирования и место в системе видов психологической помощи	4
1.1. Психологическое консультирование как вид и способ психологической помощи	4
1.2. Многообразие определений	5
1.3. Основные функции и цели психологического консультирования	7
1.4. Место в системе видов психологической помощи	13
1.5. История развития психологического консультирования	17
Литература	30
Контрольные вопросы	30
Тестовые задания	31
Практические задания	33
2. Основные категории: консультант, клиент, процесс, методы	33
2.1. Консультант	35
2.2. Типы (стили, позиции) и уровни консультирования	48
2.3. Личность клиента	49
2.4. Процесс консультирования	54
2.5. Методы психологического консультирования	69
2.6. Тестирование в психологическом консультировании	79
Литература	82
Контрольные вопросы	82
Тестовые задания	83
3. Основные методологические подходы – теоретические принципы и практические аспекты	87
3.1. Психодинамический подход	87
3.2. Поведенческий (бихевиоральный) подход	91
3.3. Когнитивный подход	92
3.4. Гуманитарный (экзистенциально-гуманистический) подход	93
3.5. Системный подход	93
3.6. Интегративный подход	94
Литература	94
Контрольные вопросы	95
Тестовые задания	96

1. ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ И МЕСТО В СИСТЕМЕ ВИДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Содержание: цели, задачи (современные основания для них), место в системе видов психологической помощи, история возникновения и современное состояние.

1.1. Психологическое консультирование (ПК) как вид и способ психологической помощи

Психологическая помощь есть область и способ деятельности профессионального психолога, предназначенная для содействия человеку и обществу в решении широкого круга проблем, порождаемых душевной жизнью человека в социуме. Содержание психологической помощи заключается в обеспечении эмоциональной, смысловой и экзистенциальной поддержки человеку или сообществу в ситуациях затруднений, возникающих в процессе личностного и социального бытия. В основе психологической помощи – общая способность к самоорганизации, свойственная различным уровням существования живого.

Психологическая помощь может включать в себя:

- психодиагностику,
- психологическую коррекцию,
- психологическое консультирование,
- психотерапию.

Выделяются следующие направления, основные области и ситуации, где осуществляется психологическая помощь человеку:

1) Психическое (и духовное) развитие человека (преодоление комплекса неполноценности, удовлетворение эмоциональных запросов вобретении личностной идентичности, помощь при эмоциональных травмах и выработка устойчивых моральных норм и др.).

2) Экзистенциальные и личностные проблемы человека (возрастные, профессиональные и личностные кризисы, проблемы идентификации и отчуждения, борьба за личностный и социальный статус и др.).

3) Помощь семье (добрачное консультирование, семейная и супружеская психотерапия, психологическая помощь одиноким людям, разведенным, поддержка при вступлении в повторный брак).

4) Профилактика психического и личностного здоровья (традиционная превентивная и текущая помощь при психическом и соматическом заболевании, душевных страданиях, алкоголизме, разрешении конфликтов и т. п.).

5) Психологическая помощь умирающему человеку и психотерапия горя (малоразработанная и почти совершенно отсутствующая сфера психологической деятельности в России).

6) Проблемы пожилого возраста (изменение образа жизни в связи с выходом на пенсию, взаимоотношения с взрослыми детьми, неизбежный дефицит эмоциональных контактов, подведение и осмысление итогов прожитой жизни).

7) Проблемы личностной и групповой идентичности, общее психическое состояние (места заключения, больницы, казармы, студенческие городки).

8) Психологическая помощь и поддержка в кризисных ситуациях (внезапная смерть, попытка суицида, изнасилование, измена, потеря любви и др.).

9) Школьное консультирование (подготовка ребенка к школе, вопросы адаптации в классном коллективе, трудности в обучении, взаимодействие семьи и школы).

10) Профессиональное консультирование (выбор профессии, профессиональное самоопределение, удовлетворенность трудом).

11) Психологическая помощь, относящаяся к кросс-культурной проблематике: проблемы в адаптации, преодоление этнических предрассудков и стереотипов у эмигрантов, поддержка консультантов в работе с этническими меньшинствами.

12) Управленческое консультирование (совершенствование практики управления, повышение индивидуальной производительности и эффективности организации в целом, гуманитарная экспертиза, консультации по структурным изменениям в организации, обеспечение психологической поддержки в ситуациях нововведений).

1.2. Многообразие определений

Психологическое консультирование, как область психологической практики, возникла в ответ на потребности людей, не имеющих клинических нарушений, однако ищущих психологическую помощь в связи с переживанием трудностей в повседневной жизни. Психологическое кон-

консультирование – это, прежде всего, превентивная, упреждающая помощь, предотвращающая развитие нежелательных осложнений, в которой особое значение имеет диагностика. Психологическое консультирование признает право человека на большую вариативность поведенческих реакций и психических состояний как здоровых, а не болезненных проявлений.

Существует многообразие определений ПК:

– консультирование – это совокупность процедур, направленных на помощь человеку в разрешении проблем и принятии решений относительно профессиональной карьеры, брака, семьи, совершенствования личности и межличностных отношений (лицензионная комиссия Ассоциации служащих и менеджеров США);

– консультирование – это отрасль науки и практики, основными функциями которой являются, во-первых, оказание помощи людям, которые испытывают какие-либо трудности в настоящий момент; во-вторых, профилактика трудностей, которые могут возникнуть в будущем; в-третьих, содействие людям в открытии и реализации их потенциала;

– консультирование – это профессиональное отношение квалифицированного консультанта к клиенту, которое обычно осуществляется в системе личность – личность (хотя иногда в нем участвуют более двух человек), для помощи последнему в понимании происходящего в его жизненном пространстве и осмысленном достижении поставленной цели на основе осознанного выбора при разрешении проблем эмоционального и межличностного характера (Н. Burks, В. Steffle);

– консультирование – это процесс, при котором человек, берущий на себя регулярно или временно роль консультанта, открыто и определенно предлагает и соглашается посвятить свое время, внимание и уважение другому человеку или людям, выступающим временно в роли его клиентов (устав Британской Ассоциации Консультирования);

– консультирование – это помощь индивидууму в исследовании его проблемы, прояснении конфликтующих между собой точек; поиск новых, альтернативных способов совладения с ситуацией, «помощь людям в их помощи самим себе» (М.А. Гулина);

– консультирование – это восстановление логики индивидуальной жизни клиента и оказание профессионального воздействия, не нарушающего эту логику (Г.С. Абрамова);

– консультирование – это анализ психического состояния клиента или пациента с использованием различных методов психологической диагностики (интервьюирования, эксперимента) с предоставлением ему объек-

тивных данных и научных интерпретаций результатов; они должны способствовать разрешению стоящих перед человеком проблем, формированию новых представлений о различных подходах к решению психологических проблем, вариантах их предотвращения и методах психологической защиты и компенсации, развитию психологической культуры и личностному росту (В.Д. Менделевич);

– консультирование как форма оказания профессиональной психологической помощи – это процесс взаимодействия между профессионально компетентным консультантом и клиентом, ориентированный на научение и личностный рост последнего, в ходе которого консультант с помощью адекватных методов и средств стремится помочь человеку узнать больше о себе самом, научиться связывать эти знания со своими целями, чтобы достигнуть более полного и гармоничного «бытия-в-мире».

1.3. Основные функции и цели ПК

Основные функции:

1. Разрешение актуальных жизненных проблем.
2. Развитие, социализация и самореализация личности.
3. Достижение более полной внутриличностной интеграции путем согласования личных и социальных интересов.
4. Выработка альтернативных способов поведения, адекватных определенным жизненным ситуациям.
5. Осуществление выбора и принятие ответственности за этот выбор.

Цели психологического консультирования формулируются исходя из теоретико-методологических основ психологического консультирования, которые представлены как теориями и методами психотерапии, так и достижениями современной научной психологии (социальной, общей, возрастной психологии). Ориентация в процессе психологического консультирования на использование достижений именно научной психологии особенно характерна для отечественной традиции психологического консультирования.

Выделяются универсальные цели, которые упоминаются теоретиками разных школ (George и Cristiani, 1990):

1. Способствовать изменению поведения, чтобы клиент мог жить продуктивнее, испытывать удовлетворенность жизнью, несмотря на некоторые неизбежные социальные ограничения.

2. Развивать навыки преодоления трудностей при столкновении с новыми жизненными обстоятельствами и требованиями.

3. Обеспечить эффективное принятие жизненно важных решений. Существует множество дел, которым можно научиться во время консультирования: самостоятельные поступки, распределение времени и энергии, оценка последствий риска, исследование поля ценностей, в котором происходит принятие решений, оценка свойств своей личности, преодоление эмоциональных стрессов, понимание влияния установок на принятие решений и т.п.

Таблица 1

Цели психологического консультирования согласно основным теоретическим направлениям

Направление	Цели консультирования
Психоаналитическое направление	Перевести в сознание вытесненный в бессознательное материал; помочь клиенту воспроизвести ранний опыт и проанализировать вытесненные конфликты; реконструировать базисную личность
Адлеровское направление	Трансформировать цели жизни клиента; помочь ему сформировать социально значимые цели и скорректировать ошибочную мотивацию посредством обретения чувства равенства с другими людьми
Терапия поведения	Исправить неадекватное поведение и обучить эффективному поведению
Рационально-эмоциональная терапия (А. Ellis)	Устранить «саморазрушающий» подход клиента к жизни и помочь сформировать толерантный и рациональный подход; научить применению научного метода при решении поведенческих и эмоциональных проблем
Ориентированная на клиента терапия (С. Rogers)	Создать благоприятный климат консультирования, подходящий для самоисследования и распознавания факторов, мешающих росту личности; поощрять открытость клиента опыту, уверенность в себе, спонтанность
Экзистенциальная терапия	Помочь клиенту осознать свою свободу и собственные возможности; побуждать к принятию ответственности за то, что происходит с ним; идентифицировать блокирующие свободу факторы

4. Развивать умение завязывать и поддерживать межличностные отношения. Общение с людьми занимает значительную часть жизни и у многих вызывает трудности из-за низкого уровня их самоуважения или недостаточных социальных навыков. Будь то семейные конфликты взрослых или проблемы взаимоотношения детей, следует улучшать качество жизни клиентов посредством обучения лучшему построению межличностных отношений.

5. Облегчить реализацию и повышение потенциала личности. По мнению Blocher (1966), в консультировании необходимо стремиться к максимальной свободе клиента (учитывая естественные социальные ограничения), а также к развитию способности клиента контролировать свое окружение и собственные реакции, провоцируемые окружением. В школах, ориентированных на перестройку личности, акцентируются перспективные цели, а в школах, ориентированных на изменение поведения, большее значение придается конкретным целям.

Т а б л и ц а 2

Цели и задачи психологического консультирования в отечественных подходах к психологическому консультированию

Автор	Цель	Задачи
Алешина Ю.Е. (1994)	Помощь человеку в решении его проблем и налаживании взаимоотношений с окружающими. (результат – фокус жалобы клиента должен быть переведен на него самого, человек должен ощутить свою ответственность и вину за происходящее)	– Выслушивание клиента, (результат - расширяется его представление о себе и собственной ситуации, возникнуть пища для размышлений). – Облегчение эмоционального состояния клиента – Принятие клиентом ответственности за происходящее с ним. – Помощь психолога в определении того, что именно и как можно изменить в ситуации
Абрамова Г.С. (2001)	Культурно-продуктивная личность клиента, обладающая возможностями: 1. Возможность находить максимально большое число вариантов поведения при общении с самим собой и другими в контексте культуры. 2. Возможность применять максимально большое количество вариантов понятий, мыслей и поступков с тем, чтобы общаться с возможно большим числом людей и групп внутри и вне собственной культуры. 3. Способность формулировать планы, действовать в соответствии с возможностями культуры и рефлексировать	Создать условия, чтобы человек: – обладал чувством перспективы; – действовал осознанно; – был способным разрабатывать различные стратегии поведения; – умел анализировать ситуацию с различных точек зрения

Автор	Цель	Задачи
Кочюнас Р.Б. (1999)	Появление у клиента черт зрелой личности	<ul style="list-style-type: none"> – Появление черт зрелой личности у самого психолога-консультанта; – развитие разнообразия стилей личной и профессиональной жизни у психолога-консультанта
Обозов Н.Н. (1993)	Прояснять клиенту причины и следствия жизненных ситуаций.	<ul style="list-style-type: none"> – Доведение до клиента имеющей отношение к его проблемам психологической информации; – изучение индивидуально-психологических особенностей клиента, чтобы, исходя из них, правильно доводить эту информацию; – учет того, в какой форме человек готов это принять
Флоренская Т. А. (1994) духовно ориентированный подход.	Помочь клиенту осознать реальность своего «Духовного Я»	<ul style="list-style-type: none"> – Участливое выслушивание клиента с целью вернуть на позиции своего «Духовного Я»: – встать в диалоге на предполагаемую позицию «Духовного Я» клиента для пробуждения и подтверждения собственного духовного знания клиента; – важным условием работы является «позиция внеаходимости» - психолог не должен опускаться до доводов «Эмпирического обыденного Я» клиента, становиться на предлагаемую ими позицию»
Копьев А.Ф. (1992) диалогический подход к консультированию	Достижение высших степеней диалогического общения, когда можно зафиксировать момент самообнаружения личности в максимально искреннем обсуждении значимых личностных проблем	<ul style="list-style-type: none"> – Побуждение к диалогу; – способствовать смене самозамкнутости у клиента состоянием диалогической интенции – готовности серьезно и с полной самоотдачей обсуждать и решать свои проблемы здесь и сейчас с данным консультантом; – достижение «диалогического прорыва», то есть момента, когда происходит преодоление болезненной самозамкнутости личности в отношении существенных сторон бытия

Автор	Цель	Задачи
Капустин С.А. (1993)	Разрушение полярности оценочной позиции. (Оценочная позиция – пристрастное отношение человека к своей жизни, задающее ее целевую направленность, субъективную значимость реализации для самого человека тех или иных жизненных целей. Полярность оценочной позиции означает, что человек признает для себя реализацию только каких-то одних жизненных требований и обесценивает реализацию противоположных)	<ul style="list-style-type: none"> – Расширение поля восприятия проблемы; – работа с полярностями; – снятие стереотипов и развитие гибкости в установках, оценках и поведении
Горностай П.П. и Васьковская С.В. (1995) проблемный подход к консультированию	Решение клиентом своих психологических проблем (в результате преодоления проблем человек обогащает свой опыт, гармонизирует свою жизнь)	<ul style="list-style-type: none"> – Помочь клиенту найти положительный смысл проблемной ситуации; – помочь человеку в процессе преодоления проблем обогатить свой опыт, сгармонизировать свою жизнь
Мастеров Б.М. (1998) реконструктивный подход к психологическому консультированию	Помочь клиенту получить новый опыт в реконструированной реальности	<ul style="list-style-type: none"> – Способствовать реконструкции в ситуации «здесь и теперь» фрагмента субъективной картины мира клиента, имеющей отношение к его проблеме; – привлечь внимание клиента на какие-либо аспекты его субъективной картины мира и опыта, которые он ранее не замечал, не анализировал, не рассматривал; – облегчить и систематизировать процесс вычленения в тексте клиента глубинных категорий (пространство, время и оценка)
Юпитов А.В. (1995)	Опосредование текущих инструментальных действий в разных ситуациях в опоре на ведущие ценности личности и коррекция текущего поведения в соответствии с этими ценностями	<ul style="list-style-type: none"> – Изучение ценностно-смысловых ориентаций личности на диагностическом этапе консультирования; – воздействие на сферу ценностно-смысловых ориентаций личности

Автор	Цель	Задачи
Меновщиков В.Ю. (1998)	Адаптация к жизни за счет активации жизненных ресурсов - решение задачи, ориентированной на мышление.	<ul style="list-style-type: none"> – Помочь осознать, что новые цели, новые обстоятельства и условия деятельности в жизни человека требуют новых средств и способов деятельности, необходимых для их достижения; – с помощью умственной деятельности, берущей начало в проблемной ситуации, создать новые способы, средства достижения целей и удовлетворения потребностей. – помочь овладению специальными знаниями по психологии мышления, навыками активизации мышления. (этапы психологического консультирования в рамках этого подхода совпадают с этапами мыслительного процесса)
Василюк Ф.Е. Понимающая психотерапия	В соответствии с базовой теорией переживания имеет специфическую ценность и цель – <i>осмысленность</i>	<ul style="list-style-type: none"> – Видение пациента не сквозь призму категорий «болезни», «характера», «поведения» и пр., а как <i>уникальный жизненный мир</i>, аналитика которого осуществляется с помощью представленной в схеме системы понятий; – помощь человеку в совладании с критическими жизненными ситуациями; – создать условия для активного продуктивного переживания человека, которое рассматривается как процесс смыслопорождения; – специфическая активность психотерапевта представлена процессом <i>«совереживания»</i>, как целостной творческой работой психотерапевта, протекающей на разных уровнях (эмоциональном, рефлексивном, личностном, коммуникативно-выразительном) и направленной на содействие продуктивному ходу и развитию переживания клиента

Главная цель консультирования – помочь клиенту понять, что именно он сам и есть тот человек, который должен решать, действовать, изменяться, актуализировать свои способности. Информирование клиента о продолжительности бесед и вообще о том, что обычно происходит во время консультативных встреч, позволяет клиенту понять возможности и ограничения консультирования. Наличие разных теорий требует от психолога размышления, анализа и выбора уместного подхода и методов.

1.4. Место в системе видов психологической помощи

Различные виды психологической помощи применимы на различных стадиях, возможно, единого процесса. Для обозначения динамики такого процесса были введены условные понятия: *хорошая норма* (нормальный здоровый человек), *пограничная норма* (начальное отклонение в психике), *болезнь* (патологические психические явления). С этими понятиями были соотнесены виды психологической помощи (см. табл. 3).

Т а б л и ц а 3

Виды психологической помощи в зависимости от динамики процесса изменений

Состояние психики	Вид помощи
Болезнь	Психиатрия. Медицинская психотерапия
Пограничная норма	Психологическая психотерапия. Коррекция
Хорошая норма	Консультирование. Обучение. Развитие

Термин «психотерапия» является международным и в большинстве стран мира однозначно используется по отношению к *методам* работы, осуществляемым профессиональными психологами (Алешина, 1994). В России существуют, по крайней мере, четыре близких по содержанию понятия: психотерапия, психокоррекция, неврачебная психотерапия, психологическое консультирование. Их сходство и различие представлены в табл. 4.

Т а б л и ц а 4

Основные сходства и различия методов работы, осуществляемых психологами

Направление	Субъект	Объект	Цель
<i>Психотерапия</i>			
А. клинически-ориентированная	Врач (психиатр, психотерапевт)	Больной, пациент	Ликвидация симптомов
В. личностно-ориентированная	Врач, психолог, социальный работник	Больной, клиент	Личностные и межличностные изменения
<i>Психокоррекция</i>	Врач, психолог	Больной, клиент	Исправление тех или иных расстройств, нормализация психической деятельности
<i>Неврачебная психотерапия</i>	Психолог	Клиент	Оптимизация взаимоотношений (например, в проблемных семьях)
<i>Консультирование</i>	Консультирующий психолог, социальный работник	Клиент, семья, группа	Адаптация к жизни за счет активизации личностных ресурсов

Основные отличия психологического консультирования от психокоррекции и психотерапии, отражающие сущность указанного метода оказания психологической помощи состоят в следующем:

1. Психологическое консультирование – это «первичная психотерапия» (П.П. Горностай, С.В. Васьковская) или «начальный этап психотерапии» (В.Ю. Меновщиков).

2. Более широкая сфера применения по сравнению с клинической практикой, обращенность к проблемам **психически здоровых людей**. Психологическое консультирование стало использоваться в образовании, менеджменте и промышленности, для решения индивидуальных и семейных проблем.

3. Ориентация на более широкое использование данных, полученных в эмпирических исследованиях, организованных по экспериментальному плану, с использованием для анализа результатов методов математической статистики.

4. Работа преимущественно с ситуационными проблемами, решаемыми на уровне сознания, в отличие от ориентации на глубинный анализ проблем и работу с бессознательным в психотерапии.

5. Большая субъект-субъектность, диалогичность общения психолога-консультанта и клиента. Подразумевается, что клиент – здоровый человек, которому можно делегировать больше ответственности за свою жизнь.

6. Ориентация на здоровые стороны личности клиента, отказ от концепции болезни в процессе работы с ним, признание прав клиента на большую вариативность поведенческих реакций и психических состояний как здоровых, а не болезненных явлений.

7. Ориентация на большую активность и самостоятельность клиента в процессе работы с ним, пробуждение внутренних ресурсов человека.

8. Допустимость в психологическом консультировании более широкого спектра разнообразных профессиональных моделей деятельности психолога-консультанта, чем в психотерапии.

Процедурные отличия психологического консультирования от психотерапии:

1. *Отличия, связанные с характером жалобы клиента.* В случае психологического консультирования клиент жалуется на трудности в межличностных отношениях или осуществлении какой-либо деятельности. В случае, ориентированном на психотерапию, клиент жалуется на невозможность контролировать себя.

2. *Отличия, связанные с процессом диагностики.* В психологическом консультировании диагностика преимущественно направлена на события настоящего и недалекого прошлого. При этом значительное внимание уделяется конкретному поведению, межличностным отношениям. В значительной части психотерапевтических подходов диагностика преимущественно направлена на события далекого детства и юности (вероятное время получения психологической травмы). Значительное внимание также уделяется анализу бессознательного – исследуются сны, ассоциации.

3. *Отличия, связанные с процессом оказания воздействия.* Основой психологического консультирования является, прежде всего, изменение установок клиента на других людей и на различные формы взаимоотношений с ними. Следующим этапом работы является изменение поведения клиента. В значительной части психотерапевтических подходов гораздо большее внимание уделяется взаимоотношениям между клиентом и психотерапевтом, анализ которых в терминах переноса и контрпереноса является одним из важнейших средств углубления и расширения возможностей воздействия, тогда как для консультирования это может даже выступать как нежелательное побочное явление, затрудняющее работу. Под переносом здесь понимается склонность клиента переносить (проецировать) на специалиста, оказывающего воздействие, и свои отношения с ним свои отношения со значимыми людьми, основные проблемы и конфликты. Под контрпереносом – склонность специалиста, оказывающего воздействие, проецировать свои отношения со значимыми людьми, основные внутренние проблемы и конфликты на отношения с клиентом.

4. *Отличия, связанные со сроками работы.* Психологическое консультирование чаще всего является краткосрочным и редко превышает 5–6 встреч с клиентом. Психотерапия зачастую ориентирована на десятки, а то и сотни встреч в течение ряда лет.

5. *Отличия, связанные с типом клиентов.* Клиентом в психологическом консультировании может быть практически любой человек. Большинство направлений психотерапии ориентировано на невротиков с высоким уровнем развития склонности к самонаблюдению и самоанализу, способных оплачивать часто дорогой и длительный курс лечения, обладающих для этого достаточным количеством времени и мотивацией.

6. *Отличия в требованиях к уровню подготовки специалиста, оказывающего воздействие.* Психологу-консультанту необходим психологический диплом (удостоверяет его знание достижений научной психологии) и некоторая дополнительная специальная подготовка в области теории и

практики психологического консультирования, которая может быть особенно длительной. Практическая подготовка будущего психолога-консультанта подразумевает наблюдение за работой опытного психолога-консультанта (лучше нескольких) и самостоятельный опыт работы под наблюдением опытного психолога-консультанта с последующим анализом деятельности. Психотерапевту необходимо получить документ, удостоверяющий его право работать в рамках того направления психотерапии, которое он избрал. В отличие от психолога-консультанта психотерапевту в большинстве направлений необходим длительный опыт собственной психотерапии (для того, чтобы понять, что ощущает клиент во время работы с ним, разбираться в особенностях своего контрпереноса) и длительный период самостоятельной работы под наблюдением опытного руководителя.

7. Выбор консультирования как формы психологической помощи предполагает нахождение клиента в условных границах «нормы психического здоровья».

Подходы в консультировании, *альтернативные психиатрическому подходу и нозологическим категориям*, позволяют консультанту выработать свою позицию, собственную систему оценки клиента в терминах психологии – «индивидуальность», «проблема», «психологическая помощь» и пр.:

- проблемно-ориентированный;
- решение-ориентированный;
- клиент-центрированный.

Проблемно-ориентированный подход – интегративный подход, разработанный (А. Блазер, Э. Хайм, Х. Рингер, М. Томмен) путем синтеза элементов психоанализа, гештальт-терапии, поведенческой и телесно-ориентированной терапии. Проблемно-ориентированные психологи отказываются от диагноза, так как сам по себе диагноз не содержит указаний относительно необходимых действий, показаний к психотерапии. При выборе стратегии психотерапии в проблемно-ориентированном подходе руководствуются проблемой, а не диагнозом. Стратегия содержит различные психотерапевтические методы, а те включают в себя различные психотерапевтические интервенции. Выбору методов работы в проблемно-ориентированной терапии предшествует вопрос: «Что могу 1) я как психотерапевт с моими умениями и ограничениями 2) предложить в качестве психотерапевтической помощи 3) этому клиенту как личности 4) с его теперешними проблемами, чтобы 5) добиться совместно сформули-

рованной цели?" Проблемно-ориентированная терапия базируется на шестиступенчатой структурной модели взаимодействия с клиентом. *Первая* ступень направлена на построение конструктивных рабочих и межличностных отношений. На *второй* основной акцент направлен на детальное описание проблемы с точки зрения клиента. *Третья* ступень предполагает проведение непосредственного проблемного анализа, предполагающего определение: а) актуальных условий существования проблемы; б) биографических условий ее появления; в) ее функционального значения для клиента. На четвертой ступени происходит идентификация проблемы, выдвигаются цели консультирования, разрабатывается план консультативного взаимодействия. Пятая ступень направлена на проработку проблемы при помощи совокупности адекватных методов и закрепление полученных позитивных результатов в реальной жизни клиента. Шестая ступень является завершающей фазой психотерапии.

Решение-ориентированный подход – интегративный подход, направленный на изучение индивидуальности клиента, истоков его проблем и потребности в психологической помощи (А. Айви, М. Айви, Л. Саймэк-Даунинг). В качестве альтернативы диагнозу – пятишаговая модель принятия решений рассматривает нахождение ответа на вопрос: Какая техника психотерапии, в какое время, при каких условиях нужна для данного человека?

Клиент-центрированный подход (К. Роджерс и др.) как альтернатива медицинской модели предполагает, что сущность природы человека ориентирована на движение вперед к определенным целям. Конструктивна, реалистична и заслуживает доверия. основополагающим в подходе является Я-концепция. Личностные расстройства и психопатология объясняются как несоответствие между действительным переживанием человека и его Я-концепцией относительно этого переживания. Задача психолога – понять клиента и помочь ему отразить, что он в действительности говорит и чувствует.

1.5. История развития психологического консультирования

Начало истории развития психологической помощи относят к глубине веков. В медицинском папирусе Эберс (XVI в. до н.э.), содержащем около тысячи прописей целебных снадобий и зелий, приводятся слова заклинаний, необходимых при применении лекарств. Античные короли принимали услуги «консультантов», античные книги «консультировали».

В далекие времена своеобразными специалистами в области психического здоровья являлись шаманы, жрецы, колдуны. В древних Греции, Риме, Персии, Месопотамии первыми консультантами были врачи, философы и священники. Среди тех, кто помогал современникам решать свои проблемы, находить ответы на непростые вопросы бытия, можно назвать Моисея, Лао-Цзы, Будду, Конфуция, Сократа, Платона, Аристотеля. Философы и пророки выступали как консультанты, стимулируя личностный, эмоциональный и интеллектуальный рост своих последователей и учеников. Именно от них унаследованы следующие важные принципы, на которые и сегодня опирается консультативная психология: отсутствие единственно правильного выхода, абсолютной истины при поиске ответа на жизненно важные вопросы; наличие множества альтернатив, возможностей для решения одной и той же проблемы.

Одним из предшественников консультативной психологии исследователи считают Гиппократ (ок. 460 – ок. 370 до н.э.), который говорил о необходимости построения доверительных отношений с пациентом, об анализе истории всей его жизни для понимания специфики болезни. Он же разработал первую классификацию психических расстройств, а его обозначения темперамента мы пользуемся по сегодняшний день.

С конца XVII в. делаются попытки научно объяснить психические методы лечения, предлагаются все новые и новые их варианты. Начиная с «магнетического флюида» венского врача А. Месмера, гипноза Джеймса Бреда и психоанализа З. Фрейда в XIX столетии были заложены основы медицинского (психиатрического) консультирования. Великие философы – С. Кьеркегор, Г. Гегель, Ф. Ницше – оказали огромное влияние на эту зарождающуюся науку.

В начале XX в. развивалось медицинское консультирование, основанное на диагностике психопатологии. Людей, нуждающихся в психологической помощи, рассматривали как психически больных и лечили в основном медицинскими средствами. Таким образом, вплоть до середины 40-х годов XX в. психологи-консультанты занимались чаще всего диагностикой индивидуальных особенностей клиентов.

В 1942 г. вышла книга К. Роджерса «Консультирование и психотерапия», положившая начало отделению консультирования от смежных отраслей, таких, как психиатрия, психотерапия и др. К. Роджерс писал о том, что люди, испытывающие затруднения в общении, взаимодействии, эмоциональной сфере, не являются психически больными. Большинству из них необходима поддержка, а не медикаментозное лечение. Он под-

черкивал, что эта задача успешно решается в рамках психотерапевтических отношений между психологом и человеком, обратившимся за помощью.

К 50–60-м гг. XX в. клиент-центрированная терапия К. Роджерса превратилась в теоретическую базу для большинства программ подготовки психологов-консультантов. В то же время бурно развивались такие направления, как бихевиоральное консультирование, рационально-эмотивный подход, гештальт-терапия, транзактный анализ. Представители этих направлений конкурировали между собой, пытаясь доказать превосходство своего подхода относительно остальных.

Сравнительное исследование различных подходов показали приблизительно одинаковый уровень их эффективности. Р. Каркуфф и его коллеги предложили использовать системный подход, описали навыки, которыми должен обладать психолог-консультант, разработали методы оценки эффективности, сделав упор на развитии умений и навыков, позволяющих психологу строить эффективные взаимоотношения с клиентом. А.Н. Леонтьев говорил о том, что психология XXI века – это психология не метода, а проблемы.

Выделение консультативной психологии как профессионального поля относят к 1951 г., когда в США Северо-западная конференция рекомендовала наименование «консультативная психология», или к 1952 г., когда была учреждена новая позиция консультирующего психолога и Американская психологическая Ассоциация изменила наименование специальности «Консультирование и руководство», которое использовалось также не психологами, на «Консультативная психология» (Dawis, 1992). Второй причиной подобного изменения была потребность дифференцировать консультативное поле от клинической психологии, ориентированной на психотерапию и лечение психопатологий. Уайтли (Whitely), упомянутый в работе Р. Дэвиса, называет «корнями» консультативной психологии во-первых, психологию индивидуальных различий и такие ее ответвления, как психометрические или психологические измерения; во-вторых, прикладную психологию.

До 1950-х гг. поле прикладной психологии понималось в первую очередь как граница клинической и экспериментальной психологии и состояло почти исключительно в приложении *психологии индивидуальных различий*. Двумя другими ветвями прикладной психологии в то время были *образовательная психология* и *промышленная психология*, представляющие психологию индивидуальных различий применительно к школе и

трудовой деятельности. Консультативная психология в процессе развития разделилась на работу с персоналом учебных заведений и студенческое консультирование, а из промышленной психологии – в формы профессиональной психологии и профессионального консультирования (Dawis, 1992).

В.П. Пахомовым подчеркивается значение культурно-исторического опыта консультирования для становления профессиональной практики консультирования. Ученый отмечает, что всякая социальная профессиональная практика, каковой и является психологическое консультирование, начинает зарождаться, а затем вступать в стадию своего зрелого и целостного развития в первую очередь в силу того фактора, что она становится востребована появлением какой-либо вполне определенной потребности – психологической, социальной, социально-психологической. В культурно-историческом плане практика консультирования базировалась на потребностях исключительно психологического характера, а профессиональная практика в большей степени вырастает из потребностей уже социального характера. Между содержанием культурно-исторического и профессионального периодов практики психологического консультирования существует как органичная связь, так и существенные различия. Каждый период внес и вносит свой вклад в развитие человека «культурного». В культурно-исторический период формирования практики консультирования сложилось структурно-содержательное ядро этой практики, ее базовые идеи, цели и задачи, в профессиональный – в большей степени операциональные моменты и т.д.

Без культурно-исторических «корней», без своей истории профессиональная практика консультирования не может иметь своего действительного категориального поля, становясь лишь полем индивидуально-авторских интерпретаций или приложений других дисциплинарных практик (например, психиатрии, религиозной помощи). Исключительное значение для дальнейшего развития практики консультирования представляет сам процесс перехода ее из социально-культурного, исторического контекста в профессиональный. Он формирует свои базовые точки роста, точки развития, которые имеют значение для формирования профессионального мышления консультанта. Сам этот момент трансформации, перехода становится тем системообразующим фактором, в котором соединяется и накопленный бесценный психотехнический опыт прошлого и конструируются новые психологические феномены.

В XIX в. появляются первые профессиональные консультанты, пытающиеся в самостоятельную дисциплину психологическое консультиро-

вание оформилось только 50 лет тому назад, главным образом – в США. В.П. Пахомов отмечает, что обращение к истории консультирования заключает зерно проектирования консультативной деятельности. Уникальность консультирования заключается в том, что его корни можно найти во всем множестве дисциплин и духовных практик, таких как философия, религия, педагогика, медицина, психиатрия, социальная работа, психология семьи. Развитие этих дисциплин и, соответственно, практики консультирования шло неравномерно. Органично психологическое консультирование входило в развитие, жизнь и распространение философских, религиозных учений. Практически его можно найти в любой социальной, духовной практике, где оно присутствует как необходимый элемент существования и развития таковой практики. Во времена палеолита, как пишут Дж. Коттлер и Р. Браун, первыми специалистами в области психического здоровья были служители племенных языческих культов. Главным врачующим средством стало то обстоятельство, что служители культа для своих соплеменников фактически были носителями истин, ставших жесткими и незыблемыми. Эти истины способны были объяснить устройство мира и место в нем самого человека. От других соплеменников требовалось принятие этих истин как данности. Наличие мировоззренческой философии регулировало внутреннюю жизнь человека, делало ее более устойчивой. Но с развитием человека и общества чем более традиционными и устоявшимися были культовые обряды, тем меньше они могли просветлять и поддерживать человека, эту функцию могла выполнить уже только свободная, не заформализованная, не канонизированная практика. И в древней Месопотамии и Персии, Греции и Риме, прежде всего, практикой психологического консультирования занимались уже не только служители культа, но и философы, врачи, подвижники духовных первоучений.

Первыми настоящими консультантами можно назвать людей, пытающихся оказывать влияние на других людей посредством своих нравственных учений. К их числу следует отнести в первую очередь родоначальников мировых религий, таких как Моисей (1200 лет до н.э.), Мухаммед (570–362 г. до н. э.), Будда (500 лет до н. э.), а также великих философов древности: Лао-Цзы (600 лет до н. э.), Сократ (450 лет до н. э.), Платон (400 лет до н. э.), Аристотель (350 лет до н. э.), и др. Их «консультативная деятельность» опиралась на потребности человека в духовном и познавательном объяснении мира, соответственно – в на потребности человека в духовной, познавательной поддержке. Эту потребность в

первую очередь психологически могли удовлетворить мифологические описания, религиозные учения, философские объяснения и доктрины, а затем уже и научные исследования.

В отношении людей, жаждущих получить духовную истину и внутреннее просветление, большинство этих философов действовали как подлинные «консультанты»: они оказывали влияние на учеников своими необычными идеями, не только удовлетворяя при этом познавательную жажду учеников, решая их духовно-познавательные проблемы, но обязательно стимулировали при этом и их эмоциональный, интеллектуальный, психологический рост, открывая для человека новые духовные, жизненные, познавательные, психологические пространства и горизонты. Эта практика по своим методам не всегда может быть названа психологической, психотерапевтической, но она, несомненно, является психологической, психотерапевтической по своему характеру, ориентированности и результатам. И хотя подходы духовных учителей в оказании помощи своим ученикам, последователям и просто людям, конечно же, значительно отличаются от подходов, используемых современными консультантами, все же современная практика консультирования унаследовала их основные духовно-познавательные принципы: истина оказывает целительное воздействие на человеческую душу, обретение истины и связанного с ней душевного успокоения, является высокой ценностью; истина заключена не только в точном и безукоризненном знании, но и самом процессе ее поиска, в том бесценном опыте, который обретает ищущий человек; истина является открытой для всех ее ищущих, ни у кого нет права владеть ею, запрещать или разрешать ее, просто есть люди, сами более открытые для истины, более приблизившиеся к истине больше, чем другие; ни на один вопрос нет единственно верного ответа и, следовательно, на открытые другими истины нужно полагаться так же, как и на собственный духовный опыт; один и тот же познавательный опыта может иметь множество возможных интерпретаций; если на философское или духовное учение нельзя опираться в своей повседневной жизни, связать со своей жизнью и опытом, то его можно считать абсолютно бесполезным. Такого рода принципы, сложившиеся в практике философов Древней Греции, Рима, Месопотамии, являются важной идейной основой работы современного консультанта, который не столько учит своих клиентов, сколько помогает им найти свой путь к обретению внутреннего покоя и просветления. Просветление, обретение человеком ощущения ясности своего движения в жизни является глубинной целью психологическо-

го консультирования. Психологический эффект просветления оказывает огромное, ни с чем не сравнимое влияние на всю человеческую жизнь. «Просветление, – пишет в заключение своей известной книги «Искусство психологического консультирования» Р. Мэй – приносит с собой редкое ощущение раскрепощенности. Испытавшие это чувство наконец обретают себя, своих собратьев и находят свое место во вселенной». Наиболее глубоко эта тенденция – путем учения и проповеди привести человека к тому, чтобы он обрел внутренний покой и просветление – выражена в мессианской деятельности Иисуса Христа. Так, в Евангелии от Марка отведено важнейшее место именно целительской деятельности Христа, чрезвычайно содержательной и разнообразной. Здесь описывается тот исторический период, когда люди еще только начинают знакомиться со словом Христовым. И здесь примеры целительства приводятся раньше, чем раскрываются сами нравственно-философские стороны учения Христа, ибо именно целительство души и тела, обретение душевного и телесного здоровья является подлинной целью самого учения, отражением его содержательной глубины и истинности. В своем конкретном и символическом значении Христос является в первую очередь врачом душ человеческих («И послал меня исцелять сокрушенных сердцем»).

Духовное целительство имеет первостепенное значение перед целительством телесным, когда с освобождением души излечивается и плоть (например, изгнание бесов). Само спасение человека в вере в учение Христа заключается в уходе человека от внутренних распрей, вражды, несогласия, в обретении внутреннего спокойствия, душевного равновесия, здоровья. Именно на эти положения раннего христианства впоследствии и станет опираться практика религиозной поддержки личности, обретшая свое самостоятельное значение. Развитие тактики собственно профессионального терапевтического вмешательства в состоянии психически нездорового человека в первую очередь связывают с именем Гиппократом (более тысячи лет назад). Выдвинутые им идеи и приемы лежат в основе большинства используемых в наши дни психотерапевтических техник и подходов: системное диагностическое интервью, сбор анамнеза, построение доверительных терапевтических отношений и даже интерпретация снов и осознание подавленных чувств. Практические терапевтические подходы, предложенные Гиппократом, стали дорабатываться лишь около двухсот лет назад.

Иное отношение к психическим потребностям человека, к психической жизни в целом, а тем более к отклонениям от психической нормы со

стороны медицины и общества наблюдается в средние века. В эпоху жестоких феодальных и религиозных войн, безраздельного господства религии над массовым сознанием, беззакония, эпидемий, неурожая, голода проблемы внутренней жизни человека, его устойчивости, целостности стали отходить на задний план, а сами же психические расстройства носили уже довольно распространенный характер, нередко были случаи и массового психоза.

Христианское учение в этот период в общепознавательном плане уже перестало быть открытием для человека, оно фактически оформилось в мощно организованный религиозный институт, выполняющий самые различные социальные функции: поддержания государственной власти, создания государственной идеологии, собственного властного давления, ведения образовательно-просветительской деятельности, создания и поддержания морали и нравственности и т.д. И в этот период с теми, кто испытывал сомнения в правильности религиозной картины мира, кто страдал психическими расстройствами и заболеваниями, чаще всего поступали уже радикально и просто – их обвиняли в «бесоудержимости», что могло стать основанием для сжигания на кострах либо изгнанию из общества.

Таким образом, в этот период психические болезни и расстройства получили довольно четкий религиозно-теологический аналог своего описания. Благодаря такому всеобщему распространению религиозных доктрин, контроля со стороны церкви за их идейной «чистотой» никогда, как в средние века, познавательно-психическое существование большинства людей не было столь бесконфликтным, благостно ясным, простым и беспроблемным. Соответственно, потребность в консультативной деятельности просто исчезла, ибо просветляющее слово божественного учения фактически уже стало догмой, объясняющей все и вся в этом и том мире, и предполагалось, что одно лишь следование божественной вере могло спасти человека от всех познавательных мучений, интеллектуальных соблазнов и жизненных сомнений. На каждый факт своей жизни человек мог получить четкое, безукоризненно ясное, системное объяснение со стороны церковного учения. Но внутри самой религиозно-теологической среды наряду с обрядовой рутинной непрерывно шел живой нравственно-философский поиск ответа на вопросы: что есть человеческая душа? Способна ли она сама осуществлять поиск божественного? Как душа приходит к пониманию Бога, почему она нуждается в божественной истине? Ответ на эти вопросы затрагивал понимание глубинных основ че-

ловческой психики, он имел огромное влияние на развитие понимания религиозного подхода к психологической поддержке человека. Дальнейшее развитие религиозных учений в ключе этого нравственно-философского поиска могло идти уже не только путем прямого развития признанных теософских основ самого учения, а психологическим путем: индивидуального исследования объективного характера религиозных переживаний, исследования психологических возможностей оптимальной поддержки и наставления человека «словом божьим».

В истории каждого народа есть и отдельные фигуры (старцы, святые, монахи) и целые религиозные течения, внесшие свой значительный исследовательский и практический вклад в этом направлении. Они открывали возможности духовной, психологической помощи человеку «словом божьим», возможности религиозной деятельностью облегчить существование других, поднять их дух человеческий, оскудевший в каждодневной борьбе за свою жизнь. Значение такого опыта для понимания культурно-антропологической сути консультативной практики имеет огромное и непреходящее значение. В житейской конкретике и эпохальном звучании феномен духовно-психологической поддержки просматривается в деяниях и житии Сергия Радонежского, названного впоследствии «отцом русской нации». А история о духовном наставлении отцом Сергием Дмитрия Донского накануне Куликовской битвы является как конкретно-историческим фактом, так и носит архетипический характер. Дошедшие до нас деяния, духовно-психологическая практика каждого из этих поборников дела православия основаны на общей религиозной парадигме, а так же на тех особенностях, что связаны с этническим образом жизни и мирозерцания народа, духовной «доминанты» по определению Л.Н. Гумилева. Интереснейшим материалом для понимания того, каким богатым и разнообразным историческим опытом располагает практика консультирования, представляет отношения православных русских «старцев» со своими учениками и монастырскими прихожанами. В этом живом явлении и факте его исторического образования заключено много драгоценных мыслей и интересного духовно-психологического опыта, которые, несомненно, могут принести пользу и обогатить мышление и даже непосредственную практику тех профессионалов, которые собираются строить со своими клиентами отношения оказания психологической помощи. Много интересных художественно-психологических наблюдений, глубоких раздумий об этом духовно-психологическом явлении можно найти в романе Ф.М. Достоевского «Братья Карамазовы», где от-

ношения старца Зосимы и главного героя романа (Алеши Карамазова) фактически составляют идейную суть этого художественного произведения.

На православном Востоке и на Синае старчество существовал уже более тысячи лет. «Утверждают, что существовало старчество и у нас Руси во времена древнейшие или непременно должно было существовать, но вследствие бедствий России, татарщины, смут, перерыва прежних сношений с Востоком после покорения Константинополя установление это забылось у нас и старцы пресекались» (Ф.М. Достоевский). Возрождено оно было опять с конца XVIII – начала XIX столетия одним из великих православных подвижников Паисием Величковским и учениками его. Это возрождение было внутренним ответом русского православия на его фактический запрет, установленный Александром I в начале своего царствования, который, будучи воспитан в либеральном духе, считал все религии равноправными.

Для России, в которой православная религия была основной и исповедывалась более 4/5 населения, такого рода религиозный либерализм носил характер рискованного исторического эксперимента «сверху», а для православия, бывшего идеологической основой русской государственности, этот запрет стал испытанием его духовной устойчивости и внутренней силы. Паисий Величковский побывал во многих русских монастырях, изучая и проникаясь монашеской жизнью. Монастыри, отшельнические обитатели возникли как стремление человека уйти от «суеты мира» в попытке своего духовно-нравственного самоусовершенствования, дабы приблизиться к образу и подобию божию. Эта идея во многом была тогда уже утрачена, оставаясь уделом только отдельных сподвижников, т.к. монастыри, по сути, стали своеобразным и значимым элементом официальной государственной власти. Утратив же официальную поддержку государственной власти, система монастырского духовного воспитания оказалась в тупике. Необходимо было найти нравственно-духовную альтернативу официальной поддержке православия, но русское православие, долгое время бывшее столпом государственной власти, уже не могло самостоятельно и полно развить в себе эти внутренние источники. И Паисий Величковский нашел их не на родной земле, а в древних греческих рукописях одного из греческих монастырей на Афонской горе, на которые он наткнулся, живя в строгом сподвижничестве в русском монастыре на Афонской горе. В этих книгах непосредственно самими монахами-сподвижниками излагался опыт их духовного самоусовершенствования, и драгоценные переводы рукописей стали перевозиться в Рос-

сию. Обращение русских монахов к величайшему опыту духовно-нравственного самоусовершенствования, само живое слово Паисия, дух Афонской обители – все это могло восстановить прерванную некогда на Руси традицию духовного старчества.

Отношения в монашеской среде, ставшие образовываться после старческого установления, неоднозначно были приняты церковной властью и самой монашеской братией, а в некоторых местах подвергались притеснениям и даже гонениям как неслыханное по России новшество. Но живые ростки полнокровной нравственно-духовной жизни уже стали давать живые всходы. Постепенно у учеников старца Паисия появились свои ученики, а у тех – свои. В строгом соответствии с духом трудов, переведенных Паисием, жили отшельниками в рославлевских лесах братья Путиловы. Их-то и пригласил епископ Калужский и Боровский Филарет в древний монастырь под названием Оптиной Пустынь, который к 20-м гг. XIX столетия уже пришел в упадок. С возрождением этого монастыря и связано возрождение и признание старчества на Руси.

В самые трудные моменты своей жизни и творчества в Оптиной Пустыне бывали Гоголь, Толстой, Достоевский. Старец исполнял свою миссию духовного наставничества и поддержки в двух направлениях: во-первых, он имел «учеников», добровольно, но раз и навсегда избравших его в свои духовные наставники; в первую очередь это были монахи, а затем – уже светские люди, нуждающиеся в духовном руководстве. Во-вторых, за советом, утешением, беседой помогал всякому страждущему, который к нему обращался.

В психологическом плане помощь старцев монашеской братии, взявшей как и они за трудное дело отрешенного служения, состояла не столько в традиционном руководстве более мудрого человека над развивающимся, сколько в глубокой сознательной идентификация духовного ищущего ученика с человеком религиозно зрелым, духовно мудрым, уже преодолевшим искусы и испытания мирской жизни, с человеком уже обретшим собственную духовную идентификацию, обретшим аутентичное поведение в невероятных для обычного человека духовных муках и испытаниях.

«Старец – это берущий вашу душу, вашу волю в свою душу и в свою волю. Избрав старца, вы от своей воли отрешаетесь и отдаете ее ему в полное послушание, с полным самоотрешением. – замечает Ф.М. Достоевский в романе «Братья Карамазовы», – Этот искус, эту страшную школу жизни обрекающий себя принимает добровольно в надежде после дол-

гого искуса победить себя, овладеть собою до того, чтобы мог, наконец, достичь, чрез послушание всей жизни, уже совершенной свободы, т.е. свободы от самого себя, избегнуть участи тех, которые всю жизнь прожили, а себя в себе не нашли».

Помощь светским ученикам состояла в даче им наставлений и руководства, основанного на следовании воле божьей, в трудные для тех моменты своей жизни. И в этой сфере отношений старец, если можно так выразиться, мог ошибаться, идти по простому «директивному» пути, как, например, Ржевский священник Матвей Константиновский в отношениях с Гоголем, когда он посоветовал последнему сжечь некоторые главы второго тома «Мертвых душ», содержащие в себе духовные сомнения их великого автора.

В отношениях со страждущими прихожанами, т.е. почти повседневной практике, старцев отличала удивительная пронизательность и прозорливость, «сердечное» знание внутренних основ человеческой жизни. На этих качествах, развитых и поддерживаемых своей духовной миссией и зиждется то, что можно назвать «психотехническая способность» старца помогать людям, поддерживать их. «Он (т.е. старец Зосима), допуская к себе столь многие годы всех приходивших к нему исповедывать сердце свое и жаждавших от него совета и врачебного слова, – до того много принял в душу свою откровений, сокрушений, сознаний, что под конец приобрел прозорливость уже столь тонкую, что с первого взгляда на лицо незнакомого, приходившего к нему, мог угадывать: с чем тот пришел, чего тому нужно, и даже какого рода мучение терзает того совесть». Эта прозорливость старца, знание тайны людей, смущала, почти пугала, изумляла людей, а в соединении с его чудесной силой она приносила измученному человеку и действительно исцеление. Эта сила старца заключается в его святости, безгреховности и в вере в возможность обновления мирской жизни. Но это особенность его является все же не типической, а индивидуальной, достижением его ума и сердца, «сердечного ума». Алеша Карамазов так поясняет влияние на него Зосимы, видя в нем грезы своего сердца: «... он свят, в его сердце тайна обновления для всех, та мощь, которая, наконец, установит правду на земле, и будут все святые и будут любить друг друга, и не будет ни богатых ни бедных, ни возвышающихся ни униженных, а будут все как дети божии, и наступит настоящее царство Христово».

Именно в нравственно-философской и нравственно-духовной практиках психологическое консультирование в течение многих веков (до конца XIX в.) развивалось как составной элемент целостной деятельности, как

тот элемент, который в дальнейшем сам станет целостной деятельностью. Исчезновение этого религиозно-философско-этического «генетического следа» из практики психологического консультирования неизбежно приведет его самого к содержательно-концептуальному вымиранию, превращению в сферу определенного рода услуг. Конечно же, и сама по себе консультативная практика нравственно-философского и нравственно-духовного наставления, поддержки на сегодня не исчезла и содержательно не исчерпала себя и, надеемся, не исчезнет никогда из социальной жизни человека.

С конца XIX в. под влиянием культурно-исторического развития, определенных социально-культурных изменений в психологической поддержке образовалась уже самая настоящая, реальная общественная нужда. И с этой поры психологическая поддержка начинает формироваться уже не как элемент, аспект, необходимо входящий в содержание нравственно-философской и нравственно-духовной практики, а как самостоятельное понятие (об этом пойдет речь в главе, содержащей описание специфики психологической помощи). После чего начинает складываться уже и соответствующая этой общественной нужде профессиональная социальная практика – это практика консультирования и психотерапии, для которых основополагающей целью становится оказание личности психологической помощи как таковой. Профессиональная практика консультирования и психотерапии, оформленная как практический и научный метод, начинает складываться в рамках психоанализа, аналитической и индивидуальной психологии, затем наиболее акцентировано в контексте неопрейдизма. Именно здесь впервые обозначились те процедурные аспекты консультирования, которые стали строиться на основах межличностной коммуникации. Их развитие этого аспекта в итоге и позволило обозначившейся практике психологической поддержки личности в дальнейшем стать самостоятельной профессиональной деятельностью.

Классификация психологических отраслей, принятая организаторами XXVI Международного конгресса, состоявшегося в августе 1996 г. в Монреале (Канада), включала категорию «24.0. Клиническая и консультативная психология». Министерство общего и профессионального образования России использует перечень специализаций по специальности 020400 «Психология», в которую входят 14 отраслей с разделением отрасли 9 («Клиническая (медицинская) психология») и отрасли 14 («Психологическое консультирование»). Современная консультативная психология как наука находится на этапе становления.

Литература

1. *Андронникова О.О.* Основы психологического консультирования : учеб. пособие. М.: Вузовский учебник: НИЦ ИНФРА-М, 2013. 415 с.
2. *Гулина М.А., Зинченко Ю.П.* Консультативная психология : учебник для вузов. СПб.: Питер, 2015. 336 с.
3. *Василюк Ф.Е.* Основы психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии. Курс лекций. М., 2012. 126 с.
4. *Венгер А.Л.* Культуральный подход в психотерапии // Культурно-историческая психология. 2006. № 1. С. 32–39.
5. *Немов Р.С.* Психологическое консультирование : учебник для академического бакалавриата. 2-е изд., перераб. и доп. М. : Издательство Юрайт, 2015. 440 с.
6. *Пахомов В.П.* Из истории консультирования // Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига. Томское отделение. URL: http://oppl-tomsk.narod.ru/istoriya_konsultirovaniya.html.
7. *Семенова О.В.* Психологическое консультирование : Конспект лекций. Москва : А-Приор, 2010. 159 с.

Контрольные вопросы

1. Какие виды помощи оказываются человеку в повседневной жизнедеятельности?
2. Дайте определение психологической помощи.
3. Назовите классификацию психологической помощи с учетом выполнения профессиональных обязанностей консультанта.
4. Выделите области оказания психологической помощи человеку.
5. Сформулируйте определение психологического консультирования как вида психологической помощи.
6. Определите базовую цель психологического консультирования.
7. Каковы отличительные признаки психологического консультирования от психотерапии и психологической коррекции?
8. Каковы процедурные отличия психологического консультирования от психотерапии?
9. Какие подходы в консультировании считаются альтернативными психиатрическому подходу и нозологическим категориям?
10. Каковы основные функции психологического консультирования?

11. Какие культурно-исторические основания становления теории и практики психологического консультирования отмечают исследователями?

Тестовые задания

1. Приведите в соответствие направление и цели психологического консультирования:

- 1) Психоаналитическое направление
 - 2) Адлеровское направление
 - 3) Терапия поведения
 - 4) Рационально-эмоциональная терапия (А. Ellis)
 - 5) Ориентированная на клиента терапия (С. Rogers)
 - 6) Экзистенциальная терапия
- а) Помочь клиенту осознать свою свободу и собственные возможности; побуждать к принятию ответственности за то, что происходит с ним; идентифицировать блокирующие свободу факторы
- б) Исправить неадекватное поведение и обучить эффективному поведению
- в) Перевести в сознание вытесненный в бессознательное материал; помочь клиенту воспроизвести ранний опыт и проанализировать вытесненные конфликты; реконструировать базисную личность
- г) Трансформировать цели жизни клиента; помочь ему сформировать социально значимые цели и скорректировать ошибочную мотивацию посредством обретения чувства равенства с другими людьми
- д) Создать благоприятный климат консультирования, подходящий для самоисследования и распознавания факторов, мешающих росту личности; поощрять открытость клиента опыту, уверенность в себе, спонтанность
- е) Устранить «саморазрушающий» подход клиента к жизни и помочь сформировать толерантный и рациональный подход; научить применению научного метода при решении поведенческих и эмоциональных проблем

2. Для каждого состояния психики выберите соответствующий вид помощи:

- 1) Болезнь
- 2) Пограничная норма

- 3) Хорошая норма
- а) Психологическая психотерапия. Коррекция
- б) Консультирование. Обучение. Развитие
- в) Психиатрия. Медицинская психотерапия

3. Определите по характеристикам название подхода к психологическому консультированию:

А) Интегративный подход, разработанный путем синтеза элементов психоанализа, гештальт-терапии, поведенческой и телесно-ориентированной терапии. При данном подходе психологи отказываются от диагноза, так как сам по себе диагноз не содержит указаний относительно необходимых действий, показаний к психотерапии. При выборе стратегии психотерапии психологи руководствуются проблемой, а не диагнозом.

Б) Альтернативный медицинской модели подход предполагает, что сущность природы человека ориентирована на движение вперед к определенным целям. Конструктивна, реалистична и заслуживает доверия. Основополагающим в подходе является Я-концепция. Личностные расстройства и психопатология объясняются как несоответствие между действительным переживанием человека и его Я-концепцией относительно этого переживания. Задача психолога – понять клиента и помочь ему отразить, что он в действительности говорит и чувствует.

В) Интегративный подход, направленный на изучение индивидуальности клиента, истоков его проблем и потребности в психологической помощи. В качестве альтернативы диагнозу – пятишаговая модель принятия решений рассматривает нахождение ответа на вопрос: Какая техника психотерапии, в какое время, при каких условиях нужна для данного человека?

4. На анализе индивидуальных, личностных причин проблемы клиента, процесса складывания деструктивных личностных стереотипов, а также предотвращении подобных проблем в будущем основано консультирование:

- а) личностно-ориентированное;
- б) проблемно-ориентированное;
- в) клинически-ориентированное;
- г) решение-ориентированное.

5. На анализе внешних причин проблемы, модификации поведения клиента основано консультирование:

- а) личностно-ориентированное;
- б) проблемно-ориентированное;
- в) клинически-ориентированное;
- г) решение-ориентированное.

Практические задания

Изучите рынок услуг по психологическому консультированию в районе (городе) вашего проживания, учебы. Выявите основные цели данных организаций, организацию работы по психологическому консультированию.

2. ОСНОВНЫЕ КАТЕГОРИИ: КОНСУЛЬТАНТ, КЛИЕНТ, ПРОЦЕСС, МЕТОДЫ

Содержание: основные составляющие консультирования; консультант – профессия психолога-консультанта, личностные качества, система ценностей, профессиональная этика, общие правила консультанта, типы консультирования, позиции консультанта; клиент – типы клиентов, чувства клиентов, психологическая проблема; процесс – структура модели процесса консультирования, стадии консультирования, контакт, постановка гипотез, сопротивление клиента, обобщение результатов взаимодействия и выход из контакта, консультативные приемы, оценка эффективности психологического консультирования; методы.

Таблица 5
Содержание основных составляющих процесса оказания психологической помощи в психологическом консультировании и психотерапии

	Консультирование	Психотерапия
<i>Клиент</i>	Клинически здоровая личность, имеющая трудности и проблемы в повседневной жизни, жалобы невротического характера, а также люди, чувствующие себя хорошо и ставящие перед собой цель дальнейшего личностного роста и развития: <i>больной человек, имеющий подтвержденный диагноз, может в состоянии ремиссии обращаться к консультанту для решения проблем межличностных отношений</i>	Больной человек, имеющий ту или иную психопатологию, психические или поведенческие расстройства: <i>здоровый человек, находящийся в кризисе, иногда идет за помощью к психиатру либо психотерапевту.</i>

	Консультирование	Психотерапия
<i>Проблема</i>	определенная психологическая дисгармония, которая вызывает психологические трудности, сложности в адаптации, межличностных отношениях и т.п.: <i>может анализировать «корни» проблемы и находить, как они повлияли на предьявляемую проблему</i>	симптом какого-то нарушения, психического или поведенческого расстройства
<i>Длительность</i>	краткосрочная помощь (от 5 до 15 встреч) и является упреждающей, превентивной работой, предотвращающей развитие нежелательных осложнений: <i>может продолжаться дольше</i>	долговременная коррекция <i>краткосрочная психотерапия (manage care) рассчитана на 20 сеансов</i>
<i>Глубина</i>	направлено «вширь», проблемы более разноплановы, широкий круг проявлений социального поведения человека, возникающих при взаимодействии личности и среды: <i>внимание (например, психоаналитическое) – на глубинных неосознаваемых процессах</i>	глубокая перестройка личности, проработка сложных и специфических интраперсональных проблем: <i>внимание на изменениях в поведении и межличностных отношениях</i>
<i>Концепция здоровья / болезни</i>	Признание за человеком права на большую вариативность поведенческих реакций и психических состояний как здоровых, а не болезненных проявлений. Цель: помощь здоровым людям в преодолении трудностей, нахождении выхода из затруднительных положений	Человек, рассматривается как пациент, нуждающийся в адекватном лечении. Цель: возвращение человеку психического здоровья, определяемого как отсутствие психопатологических синдромов, а процесс лечения направлен на их устранение: <i>отдельные направления психотерапии не рассматривают клиента как больного.</i>
<i>Диалогичность и ответственность</i>	Общение между консультантом и клиентом как равными партнерами по взаимодействию. Ответственность за успешность консультирования несут обе стороны	Директивная, регламентированная практика, в которой психотерапевт является авторитетным лицом, принимающим решение о лечении и несущим ответственность за его эффективность: <i>ряд направлений психотерапии базируются на идее диалога и ответственности</i>
<i>Ориентация на линию времени жизни клиента</i>	Настоящее и будущее клиентов, помощь в решении проблем, моделирование нового поведения, новых способов взаимодействия клиента с окружением взамен привычных паттернов	Прошлое клиентов, проработка неразрешенных ранних конфликтов, анализ давних травматических событий, поиск скрытых мотивов

2.1. Консультант

Личность консультанта выделяется во всех теоретических системах как важнейшее целительное средство в процессе консультирования (Р. Кочюнас). По общему мнению исследователей (М. Balint, З. Фрейд, А. Адлер), *эффективность консультанта определяется свойствами личности, профессиональными знаниями и специальными навыками.*

Характеристики, необходимые для качественного консультанта:

- незаурядные умственные способности и рассудительность;
- оригинальность, находчивость и разносторонность;
- любознательность и самообучаемость;
- интерес к личности, уважение личности другого человека;
- понимание своих личных характеристик, чувство юмора;
- чувствительность к сложностям мотивации;
- терпимость, отсутствие надменности;
- способность занимать «терапевтическую» позицию, способность устанавливать гибкие взаимоотношения;
- настойчивость, методичность в работе, способность выдерживать напряжение;
- готовность принять на себя ответственность;
- чувство такта и способность к сотрудничеству;
- цельность натуры, самоконтроль и уравновешенность;
- способность различать моральные ценности;
- широта культурного горизонта, образованность;
- глубокий интерес к психологии (Американская комиссия по профотбору психологов)

Свойства личности важные для психолога-консультанта (Национальная ассоциация профессиональной ориентации США цит. по Р. Кочюнасу):

- проявление глубокого интереса к людям и терпение в общении с ними;
- чувствительность к установкам и поведению других людей;
- эмоциональная стабильность и объективность;
- способность вызвать доверие других людей;
- уважение прав других людей.

Личностные черты эффективного консультанта в гуманистическом подходе (К. Роджерс и все представители гуманистического подхода):

- аутентичность;
- открытость собственному опыту;
- стремление к самопознанию;
- идентичность;
- толерантность к неопределенности;
- принятие личной ответственности;
- безоценочный характер и глубина отношений с другими людьми;
- способность к постановке реалистичных целей;
- эмпатичность.

Необходимые качества консультанта в отечественном подходе (Н.Н. Обозов):

- безоценочное отношение к индивидуальным различиям людей;
- чуткость к эмоциональному состоянию человека;
- пластичность – способность легко переключаться с одной темы на другую, выходить из тупиков, быстро менять различные точки зрения;
- эмоциональная сдержанность и терпимость как способность избегать невротических и субъективных отклонений в собственных оценках и поведении;
- поддержка общей культуры поведения – в результате этого формируются своеобразные штампы речевых оборотов, форм общения, предпочтений относительно близости в контактах;
- умение выстраивать и выдерживать до конца свою линию поведения;
- умение придерживать определенную стратегию в беседе, необходимую для прояснения проблемы, умение перенаправить клиента в нужное русло, умение сохранить рамки объективности.

Оценка показателей эмоционального контроля и психической стабильности, как принцип отбора практических психологов (Ю.В. Емельянов), осуществляется по шкалам:

- надежность – непредсказуемость;
- сдержанность – импульсивность;
- теплота – враждебность;
- оптимизм – пессимизм;
- открытость – подозрительность;
- непринужденность – скованность;
- энергичность – вялость;
- приспособляемость – неприспособляемость.

Модель личности эффективного консультанта (Р. Кочюнас):

1. *Аутентичность* (подлинность, искренность, конгруэнтность). Аутентичный психолог может озвучивать свои чувства и сомнения, если это помогает продвинуться в консультировании. Он позволяет себе не знать ответа на все вопросы, может говорить о своих переживаниях и собственном опыте, проявляет свое истинное «Я» как в своих непосредственных реакциях, так и в поведении в целом. Три основных признака *аутентичного* существования: полное осознание настоящего момента; выбор способа жизни в данный момент; принятие ответственности за свой выбор (Д. Бьюдженталь).

2. *Открытость собственному опыту*. Открытость понимается как искренность в восприятии собственных чувств. Социальный опыт учит нас отбрасывать отрицательные чувства («Нельзя обижаться на родителей!»; «Мальчики не плачут!» и т.д.). Эффективный консультант не должен вытеснять чувства, которые в этом случае становятся иррациональными, источником неконтролируемого поведения.

3. *Развитие самопознания*. Ответ на вопрос о возможности помощи другому человеку кроется в самооценке консультанта, адекватности его отношения к собственным способностям и вообще к жизни.

4. *Сила личности, или сильное «его»* – обязательное условие успешной деятельности. Психолог делает выбор, понимая как свои чувства и желания, так и общественные нормы, ценности, социокультурные факторы, требования среды.

5. *Профессиональная и личностная идентичность*. Именно идентичность позволяет обеспечить личности целостность, тождественность и определенность. Идентичность означает тождество между тем, что имеется в сознании, и тем, какое это находит выражение во внешнем поведении. Идентичность человеку не дана, ее развитие описывается не термином «формирование», а терминами «достижение» и «становление». Таким образом, психолог-консультант должен знать, кто он, кем может стать, чего хочет от жизни, что на самом деле для него важно, а что – нет.

6. *Толерантность к неопределенности*. Консультанту необходима уверенность в себе в ситуациях неопределенности, так как невозможно предугадать, с каким клиентом, с какой ситуацией он столкнется. Переносить напряжение в ситуации неопределенности помогают уверенность в своей интуиции и адекватности чувств, убежденность в правильности принимаемых решений.

7. *Принятие личной ответственности.* Многие ситуации в консультировании возникают под контролем консультанта, и он несет ответственность за свои действия. Понимание этой ответственности и разделение ее с клиентом позволяют свободно осуществлять выбор – соглашаться с позицией клиента или вступать в продуктивную конфронтацию.

8. *Глубина отношений с другими людьми.* Для чувства, взгляды, своеобразные черты, особенности взаимодействия с другими людьми, для более глубокого понимания их способа «бытия-в-мире». Важно делать это без осуждения и наклеивания ярлыков.

9. *Возможность выражения чувств.* Эффективный консультант не боится свободно выражать свои чувства перед другими людьми, в том числе перед клиентами. Такое поведение является проявлением аутентичности. В то же время консультант способен к сдерживанию тех чувств, выражение которых неуместно, может испугать либо оттолкнуть клиента.

10. *Постановка реалистичных целей.* Консультант с самого начала должен осознавать наличие ограничений, как объективных, связанных с внешней средой, так и субъективных, связанных с личностью клиента. Если консультант ставит нереальные цели, это может привести его к разочарованиям.

Этические принципы психолога

Этика работы психолога основывается на общечеловеческих моральных и нравственных ценностях. Идеалы свободного и всестороннего развития личности и ее уважения, сближения людей, создания справедливого, гуманного, процветающего общества являются определяющими для деятельности психолога. Этические принципы и правила работы психолога формулируют условия, при которых сохраняются и упрочиваются его профессионализм, гуманность его действий, уважение людей, с которыми он работает, и при которых усилия психолога приносят реальную пользу.

Принципы Этического кодекса психолога

1. Принцип уважения включает:

1.1. *Уважение достоинства, прав и свобод личности*

1.1.1. Психолог с равным уважением относится к людям вне зависимости от их возраста, пола, сексуальной ориентации, национальности, принадлежности к определенной культуре, этносу и расе, вероисповеда-

ния, языка, социально-экономического статуса, физических возможностей и других оснований.

1.1.2. Беспристрастность Психолога не допускает предвзятого отношения к Клиенту. Все действия Психолога относительно Клиента должны основываться на данных, полученных научными методами. Субъективное впечатление, которое возникает у Психолога при общении с Клиентом, а также социальное положение Клиента не должны оказывать никакого влияния на выводы и действия Психолога.

1.1.3. Психолог избегает деятельности, которая может привести к дискриминации Клиента по любым основаниям.

1.1.4. Психологу следует так организовать свою работу, чтобы ни ее процесс, ни ее результаты не наносили вреда здоровью и социальному положению Клиента и связанных с ним лиц.

1.2. *Конфиденциальность.*

1.2.1. Информация, полученная Психологом в процессе работы с Клиентом на основе доверительных отношений, не подлежит намеренному или случайному разглашению вне согласованных условий.

1.2.2. Результаты исследования должны быть представлены таким образом, чтобы они не могли скомпрометировать Клиента, Психолога или психологическую науку.

1.2.3. Психодиагностические данные студентов, полученные при их обучении, должны рассматриваться конфиденциально. Сведения о Клиентах также должны рассматриваться конфиденциально.

1.2.4. Демонстрируя конкретные случаи своей работы, Психолог должен обеспечить защиту достоинства и благополучия Клиента.

1.2.5. Психолог не должен отыскивать о Клиенте информацию, которая выходит за рамки профессиональных задач Психолога.

1.2.6. Клиент имеет право на консультацию Психолога или работу с ним без присутствия третьих лиц.

1.2.7. Неконтролируемое хранение данных, полученных при исследовании, может нанести вред Клиенту, Психологу и обществу в целом. Порядок обращения с полученными в исследованиях данными и порядок их хранения должны быть жестко регламентированы.

1.3. *Осведомленность и добровольное согласие Клиента.*

1.3.1. Клиент должен быть извещен о цели работы, о применяемых методах и способах использования полученной информации. Работа с Клиентом допускается только после того, как Клиент дал информированное согласие в ней участвовать. В случае, если Клиент не в состоянии сам

принимать решение о своем участии в работе, такое решение должно быть принято его законными представителями.

1.3.2. Психолог должен сообщать Клиенту обо всех основных шагах или лечебных действиях. В случае стационарного лечения Психолог должен информировать Клиента о возможных рисках и об альтернативных методах лечения, включая непсихологические.

1.3.3. Видео- или аудиозаписи консультации или лечения Психолог может делать только после того, как получит согласие на это со стороны Клиента. Это положение распространяется и на телефонные переговоры. Ознакомление третьих лиц с видео-, аудиозаписями консультации и телефонными переговорами Психолог может разрешить только после получения согласия на это со стороны Клиента.

1.4. *Самоопределение Клиента.*

1.4.1. Психолог признает право Клиента на сохранение максимальной автономии и самоопределения, включая общее право вступать в профессиональные отношения с психологом и прекращать их.

1.4.2. Клиентом может быть любой человек в случае своей несомненной дееспособности по возрасту, состоянию здоровья, умственному развитию, физической независимости. В случае недостаточной дееспособности человека решение о его сотрудничестве с Психологом принимает лицо, представляющее интересы этого человека по закону.

1.4.3. Психолог не должен препятствовать желанию Клиента привлечь для консультации другого психолога (в тех случаях, когда к этому нет юридических противопоказаний).

2. Принцип компетентности включает:

2.1. *Знание профессиональной этики*

2.1.1. Психолог должен обладать исчерпывающими знаниями в области профессиональной этики и обязан знать положения настоящего Этического кодекса. В своей работе Психолог должен руководствоваться этическими принципами.

2.2. *Ограничения профессиональной компетентности*

2.2.1. Психолог обязан осуществлять практическую деятельность в рамках собственной компетентности, основанной на полученном образовании и опыте.

2.2.2. Только Психолог осуществляет непосредственную (анкетирование, интервьюирование, тестирование, электрофизиологическое исследование, психотерапия, тренинг и др.) или опосредованную (биографиче-

ский метод, метод наблюдения, изучение продуктов деятельности Клиента и др.) работу с Клиентом.

2.2.3. Психолог должен владеть методами психодиагностической беседы, наблюдения, психолого-педагогического воздействия на уровне, достаточном, чтобы поддерживать у Клиента чувство симпатии, доверия и удовлетворения от общения с Психологом.

2.2.4. Если Клиент болен, то работа с ним допустима только с разрешения врача или согласия других лиц, представляющих интересы Клиента.

2.3. Ограничения применяемых средств

2.3.1. Психолог может применять методики, которые адекватны целям проводимого исследования, возрасту, полу, образованию, состоянию Клиента, условиям эксперимента. Психодиагностические методики, кроме этого, обязательно должны быть стандартизованными, нормализованными, надежными, валидными и адаптированными к контингенту испытуемых.

2.3.2. Психолог должен применять методы обработки и интерпретации данных, получившие научное признание. Выбор методов не должен определяться научными пристрастиями Психолога, его общественными увлечениями, личными симпатиями к Клиентам определенного типа, социального положения или профессиональной деятельности.

2.3.3. Психологу запрещается представлять в результатах исследования намеренно искаженные первичные данные, заведомо ложную и некорректную информацию. В случае обнаружения Психологом существенной ошибки в своем исследовании после того, как исследование было опубликовано, он должен предпринять все возможные действия по исправлению ошибки и дальнейшему опубликованию исправлений.

2.4. Профессиональное развитие

2.4.1. Психолог должен постоянно повышать уровень своей профессиональной компетентности и свою осведомленность в области этики психологической работы (исследования).

2.5. Невозможность профессиональной деятельности в определенных условиях.

2.5.1. Если какие-либо обстоятельства вынуждают Психолога преждевременно прекратить работу с Клиентом и это может отрицательно сказаться на состоянии Клиента, Психолог должен обеспечить продолжение работы с Клиентом.

2.5.2. Психолог не должен выполнять свою профессиональную деятельность в случае, когда его способности или суждения находятся под неблагоприятным воздействием.

3. Принцип ответственности включает:

3.1. *Основная ответственность.*

3.1.1. Решение Психолога осуществить исследовательский проект или вмешательство предполагает его ответственность за возможные научные и социальные последствия, включая воздействие на лиц, группы и организации, участвующие в исследовании или вмешательстве, а также не прямой эффект, как, например, влияние научной психологии на общественное мнение и на развитие представлений о социальных ценностях.

3.1.2. Психолог должен осознавать специфику взаимодействия с Клиентом и вытекающую из этого ответственность. Ответственность особенно велика в случае, если в качестве испытуемых или клиентов выступают лица, страдающие от медикаментозной зависимости, или лица, ограниченные в своих действиях, а также, если программа исследования или вмешательства целенаправленно ограничивает дееспособность Клиента.

3.1.3. Если Психолог приходит к заключению, что его действия не приведут к улучшению состояния Клиента или представляют риск для Клиента, он должен прекратить вмешательство.

3.2. *Нанесение вреда.*

3.2.1. Психолог применяет только такие методики исследования или вмешательства, которые не являются опасными для здоровья, состояния Клиента, не представляют Клиента в результатах исследования в ложном, искаженном свете, и не дают сведений о тех психологических свойствах и особенностях Клиента, которые не имеют отношения к конкретным и согласованным задачам психологического исследования.

3.3. *Решение этических дилемм.*

3.3.1. Психолог должен осознавать возможность возникновения этических дилемм и нести свою персональную ответственность за их решение. Психологи консультируются по этим вопросам со своими коллегами и другими значимыми лицами, а также информируют их о принципах, отраженных в Этическом кодексе.

3.3.2. В случае, если у Психолога в связи с его работой возникли вопросы этического характера, он должен обратиться в Этический комитет Российского психологического общества за консультацией.

4. Принцип честности включает:

4.1. *Осознание границ личных и профессиональных возможностей.*

4.1.1. Психолог должен осознавать ограниченность как своих возможностей, так и возможностей своей профессии. Это условие установления диалога между профессионалами различных специальностей.

4.2. *Честность.*

4.2.1 Психолог и Клиент (или сторона, иницилирующая и оплачивающая психологические услуги для Клиента) до заключения соглашения оговаривают вопросы вознаграждения и иные существенные условия работы, такие как распределение прав и обязанностей между Психологом и Клиентом (или стороной, оплачивающей психологические услуги) или процедура хранения и применения результатов исследования.

Психолог должен известить Клиента или работодателя о том, что его деятельность в первую очередь подчиняется профессиональным, а не коммерческим принципам.

При приеме на работу Психолог должен поставить своего работодателя в известность о том, что:

- в пределах своей компетенции он будет действовать независимо;
- он обязан соблюдать принцип конфиденциальности: этого требует закон;
- профессиональное руководство его работой может осуществлять только психолог;
- для него невозможно выполнение непрофессиональных требований или требований, нарушающих данный Этический кодекс.

4.2.2. Публичное распространение сведений об оказываемых Психологом услугах служит целям принятия потенциальными Клиентами информированного решения о вступлении в профессиональные отношения с Психологом. Подобная реклама приемлема только в том случае, если она не содержит ложных или искаженных сведений, отражает объективную информацию о предоставляемых услугах и отвечает правилам приличия.

4.2.3. Психологу запрещается организовывать рекламу себе или какому-либо определенному методу вмешательства или лечения. Реклама в целях конкуренции ни при каких условиях не должна обманывать потенциальных Клиентов. Психолог не должен преувеличивать эффективность своих услуг, делать заявлений о превосходстве своих профессиональных навыков и применяемых методик, а также давать гарантии результативности оказываемых услуг.

4.2.4. Психологу не разрешается предлагать скидку или вознаграждение за направление к ним нему Клиентов или заключать соглашения с третьими лицами с этой целью.

4.3. *Прямота и открытость.*

4.3.1. Психолог должен нести ответственность за предоставляемую им информацию и избегать ее искажения в исследовательской и практической работе.

4.3.2. Психолог формулирует результаты исследования в терминах и понятиях, принятых в психологической науке, подтверждая свои выводы предъявлением первичных материалов исследования, их математико-статистической обработкой и положительным заключением компетентных коллег. При решении любых психологических задач проводится исследование, всегда опирающееся на предварительный анализ литературных данных по поставленному вопросу.

4.3.3. В случае возникновения искажения информации психолог должен проинформировать об этом участников взаимодействия и заново установить степень доверия.

4.4. *Избегание конфликта интересов.*

4.4.1. Психолог должен осознавать проблемы, которые могут возникнуть в результате двойственных отношений. Психолог должен стараться избегать отношений, которые приводят к конфликтам интересов или эксплуатации отношений с Клиентом в личных интересах.

4.4.2. Психолог не должен использовать профессиональные отношения в личных, религиозных, политических или идеологических интересах.

4.4.3. Психолог должен осознавать, что конфликт интересов может возникнуть после формального прекращения отношений Психолога с Клиентом. Психолог в этом случае также несет профессиональную ответственность.

4.4.4. Психолог не должен вступать в какие бы то ни было личные отношения со своими Клиентами.

4.5. *Ответственность и открытость перед профессиональным сообществом.*

4.5.2. Психолог обязан уважать своих коллег и не должен необъективно критиковать их профессиональные действия.

4.5.3. Психолог не должен своими действиями способствовать вытеснению коллеги из его сферы деятельности или лишению его работы.

4.5.4. Если Психолог считает, что его коллега действует непрофессионально, он должен указать ему на это конфиденциально.

Общие принципы психологического консультирования, выделенные различными авторами (Ю.Е. Алешина, П.П. Горностай, С.В. Васьковская, А.Н. Моховиков, Р. Кочюнас):

1. Доброжелательное и безоценочное отношение к клиенту.

Доброжелательность реализуется при внимательном и чутком отношении к клиенту. Оно противопоставляется как излишней благородной и деятельной (иногда навязанной) активности консультанта, так и примитивному, но великодушному сочувствию, сопереживанию. Безоценочность – один из самых труднореализуемых принципов. По нашему мнению, на его полное воплощение в процесс консультант затрачивает лет 17. Безоценочность не значит равнодушие, оно предполагает «внимательный» нейтралитет и спокойное отношение к сообщаемым фактам.

2. Ориентация на нормы и ценности клиента.

В процессе консультирования психологу важно определиться, что значит то или иное событие не для него (консультанта), а для клиента. Компетентным в своей жизни может быть только сам клиент, психолог за него жить, думать, действовать не может. Но следует заботиться о том, чтобы понять, что значит тот или иной факт жизни для самого, обратившегося за помощью. Мастерство консультанта в этом случае – подарить человеку возможность говорить о себе правду.

3. Отношение к возможности давать советы

- Давайте советы, если вы их знаете. Нередко психолог и рад бы дать совет, да он его не знает.
- Человек вправе выслушать совет и поступить по-своему (если бы их еще и брали).
- Некоторые жизненные понятия (любовь, внимание, счастье и др.) в обыденном сознании людей имеют очень разные толкования. Поэтому даже очень хорошие советы могут воплощаться в редакции «кто как понял».
- Совет должен быть востребованным, своевременным (что толку после драки махать кулаками или давать совет «под руку») и уместным. Мастерство и искусство психолога-консультанта состоит в том, чтобы дать правильным образом верный совет нужному лицу и в нужное время.

4. Уважение к личности, анонимность и конфиденциальность.

Человек имеет право на анонимность обращения и не разглашение его сокровенных мыслей. Уважение к личности человека следует соблюдать беспрекословно, независимо от возраста, национальности, вероисповедания, пола, профессии и пр.

5. Разграничение личных и профессиональных отношений.

Это принцип обусловлен как процессуальными аспектами консультативного процесса, так и результативными. Процессуально и входить в контакт, и выходить из контакта легче, если нет никаких эмоциональных «сцепок» с клиентом. Результативно также лучше не иметь контактов вне консультативного взаимодействия с клиентом.

6. Активизация клиента, принятие им ответственности за происходящее.

Человек обращается в консультацию в ситуациях жизненного неблагополучия. Но это его жизнь, и компетентным в ней может быть только он сам. Образно выражаясь, психолог не тащит на себе клиента из тупика, он не оставляет клиента в тупике наедине, однако ходит-то клиент сам. Иногда встречаются клиенты с пассивной позицией, жаждущие, чтобы за них воспитывали, действовали, решали и пр., они даже готовы это высоко оплачивать, но чтобы психолог избавил бы их от всех забот и обязательно добился качественного результата. В процессе консультирования нужна обоюдная активность и ответственность – клиента и консультанта – для достижения позитивного результата.

7. Не навреди.

Этот принцип напоминает об ответственности, но в практике и особенно в супервизии стоит дополнять его четкими комментариями, что можно делать в консультировании, а чего делать нельзя никогда.

Принципы жизненного и профессионального кодекса, сформулированного студентами-психологами МГУ:

- Авторитарность исключи – включи доверие с любовью;
- Быть всегда внимательным и чутким к проблемам других людей;
- Важно не то, что ты имеешь в виду, а то, как тебя понимают другие;
- Главное быть человечным;
- Действовать достойно, давая положительный заряд клиенту;
- Жизненный путь сложный, и пройти его нужно достойно;
- Знать, чтобы уметь, и использовать это на благо людей;
- Искать себя везде и всегда;
- Кроме войн и разрушений, в мире должны существовать гармония и счастье;
- Люби и уважай личность другого;
- Можно существовать, но жить – этому нужно долго учиться;
- Никогда не решайте свои проблемы за счет других;

- Овладевая теоретическими знаниями, не забывайте применять их на практике;
- Не обещать того, чего не сможешь выполнить;
- Переделывая мир, помни, каким он был раньше;
- Постарайтесь понять чувства другого человека и «влиться» в их глубину;
- Результат зависит от твоих усилий и твоего стремления к достижению цели.

Правила эффективного консультирования.

1. *Правило уникальности:* все люди отличаются друг от друга, поэтому каждая ситуация консультирования уникальна и неповторима.

2. *Правило динамичности:* консультирование – не статичный, а динамический процесс, поэтому клиент и консультант постоянно изменяются в соответствии с их отношениями.

3. *Правило ответственности:* лучший эксперт проблемы – сам клиент, поэтому необходимо помочь ему принять ответственность за решение его проблем.

4. *Правило безопасности:* чувство безопасности клиента важнее, чем представления консультанта о необходимости прояснить те или иные аспекты ситуации, т.е. неуместно добиваться цели любой ценой, не обращая внимания на эмоциональное состояние клиента.

5. *Правило профессиональной компетентности и включенности:* помогая клиенту, консультант должен использовать все свои профессиональные и личностные возможности.

6. *Правило нестабильности:* в процессе консультирования улучшения часто сменяются ухудшениями, поэтому не следует ожидать успеха от каждой отдельно взятой встречи.

7. *Правило профессиональных ограничений:* компетентный консультант осознает уровень своей профессиональной квалификации и собственные ограничения, отвечает за соблюдение этических норм и оказание необходимой помощи клиентам.

8. *Правило мультипарадигмальности:* для решения каждой проблемы можно использовать различные теоретические подходы, поэтому психолог должен развивать обобщенную теорию.

9. *Правило безоценочности:* консультант не должен оценивать клиента или давать ему советы; его задача – дойти с клиентом до уровня осознания им своей проблемы.

10. *Правило принятия неразрешимых проблем*: некоторые проблемы в принципе невозможно решить (например, проблему экзистенциальной вины). В таких случаях задача консультанта – помочь клиенту понять неизбежность ситуации и смириться с ней.

2.2. Типы (стили, позиции) и уровни консультирования

В основе выделения **типов консультирования** положены следующие **критерии**:

- **возраст** – учет возрастных особенностей в психологическом консультировании;
- **пространство** – выделяются два вида консультирования: очное и заочное (телефонное и письменное);
- **количество** клиентов, одновременно консультируемых одним консультантом – выделяются две формы консультирования: индивидуальная и групповая (беседа консультанта с двумя и более клиентами);
- **сферы приложения** – выделены следующие виды консультирования: школьное, профессиональное, семейное, супружеское консультирование и пр.;
- **показания** – развивающее консультирование в противоположность консультированию в ситуации кризиса, переживаемого клиентом.

Л.Д. Демина выделяет два основных **стиля (позиции) консультативной** работы – «внимающий» и «вливающий».

Для внимающего консультирования характерны:

- закрытые вопросы и открытые вопросы,
- минимальные поощрения,
- парафраз,
- концентрация на чувствах,
- обобщение.

Для вливающего стиля работы характерно:

- указание,
- информационное сообщение и (или) интерпретация,
- выражение своих чувств,
- влиятельное обобщение.

Позиции консультанта, обусловленные содержанием:

1. Консультант-советчик – дает клиенту информацию, прямые советы. Несмотря на пренебрежительное отношение к советам среди большин-

ства российских психологов, следует признать, что совет иногда является единственным возможным решением ситуации.

2. Консультант-помощник – оказывает помощь клиенту в нахождении «инсайта», внутреннего решения, в актуализации имеющихся внутренних резервов и т.п. Эта позиция наиболее приветствуема как в литературе, так и в современной практике психологического консультирования.

3. Консультант-эксперт – показывает клиенту возможные варианты решения проблемной ситуации, оценивает их совместно с клиентом и помогает ему выбрать наиболее адекватные.

Позиции, обусловленные эмоциональным тоном действий консультанта:

1. Директивный подход – взаимодействие с позиции "сверху".

2. Недирективный подход – взаимодействие с позиции "снизу"

3. Промежуточный подход – взаимодействие на равных.

Уровни консультирования зависят от уровня вмешательства консультанта в жизнь клиента или группы:

1. *Индивидуальное развитие и изменение* (на этом уровне проводится индивидуальная консультация с психодиагностикой и коррекцией с целью оптимизации жизнедеятельности клиента).

2. *Оптимизация межличностных отношений* (может проводиться групповая консультация с элементами тренинга).

3. *Организационное развитие* (управленческое консультирование).

2.3. Личность клиента

Запрос клиента психологу – явно выраженная человеком просьба, первое словесное формулирование им своих трудностей, в разрешении которых он ожидает найти помощь у психолога.

Виды запроса – неконструктивный и конструктивный.

К неконструктивным запросам относят:

– **запрос с предельным обобщением** – клиент формулирует свои трудности, исходя из установки не на решение проблем, а на их избегание («Я хочу всем нравиться», «Мне нужно, чтобы мой ребенок *всегда* меня слушался», «Хочу, чтобы он учился лучше *всех* в школе»). Форма избегания, которую выбирает клиент, – перфекционизм, который выступает как стремление к достижению, но на глубинном уровне выражает тревожность и мотивацию избегания неудачи;

– *манипулятивный запрос* – клиент формулирует свои трудности как потребность изменить кого-то, он жаждет помощи в управлении кем-то без его согласия («сделайте так, чтобы он меня полнбил» и пр.). Такой запрос рассматривается как неэтичный и консультанту следует тактично и однозначно отказаться (исключение составляет запрос родителей относительно ребенка с тяжелыми поведенческими и психическими нарушениями).

К конструктивным запросам относят:

– *запрос об информации* – клиент запрашивает информацию о границах нормы, о возможностях психологического изменения и его прогнозе, о вариантах дальнейшего развития ситуации;

– *запрос о помощи в самопознании* – клиент интересуется выявлением у себя определенных способностей; пытается разобраться в своей роли по поводу происходящего с ним; нуждается в помощи по самопринятию и самопониманию;

– *запрос о помощи в саморазвитии* – клиент достаточно полно осознает свою проблему и четко ее формулирует («помогите научиться общаться», «помогите улучшить память», «научите управлять своими эмоциями» и т.д.);

– *запрос о трансформации* – у клиента обнаруживается потребность начать жить как бы «с чистого листа», отказавшись от жесткого детерминизма своей личной истории, обрести новый смысл жизни, отделить в себе свое подлинное от чуждого и наносного я, запрос на достижение личностной целостности;

– *запрос о снятии симптома* – клиент формулирует свои трудности через описание определенных симптомов, жалуется на эмоциональные и когнитивные нарушения, описывает коммуникативные трудности, энергетические проблемы.

Типы клиентов. Определение типологии клиентов обусловлено необходимостью учитывать индивидуальные особенности, дифференцированно подходить к выбору способов взаимодействия, методов и приемов.

Типы клиентов по критерию основных ориентаций (В.В. Столин):

1. *Деловая ориентация:*

а) *адекватная* – клиент искренне заинтересован в решении проблемы («Вы сделаете все возможное...» и «Я сам готов делать все, что вы мне скажете»);

б) *неадекватная* – клиент преувеличивает возможности консультанта («Я уверен, что только вы могли бы мне помочь... Вы – маг...»).

2. Рентная ориентация

а) *«обаятельный рантье»* – клиент считает, что его откровенность, его страдание, его обаяние и доверие к консультанту – тот капитал, с которого он неизбежно получит процент в виде переложения ответственности на плечи консультанта («Ну, теперь вы все знаете и скажете мне, что делать дальше»);

б) *«требовательный рантье»* – клиент хочет получить процент уже с самой позиции посетителя консультации («Ну вот, теперь вы все знаете, и теперь это ваша забота – вам за это деньги платят»).

3. Игровая ориентация.

Впечатление, что клиент обратился лишь для того, чтобы вступить в определенные отношения с консультантом (например, игры, в которые играют люди с медицинским (психологическим) образованием, входящие в качестве пациентов (клиентов) в состав психотерапевтических групп, например «Оранжевая», игры, в которые играют пациенты и клиенты: «Неимуший», «Крестьянка», «Дурачок» и «Калека» (Берн, 1992).

Наиболее эффективная для консультирования – деловая адекватная ориентация. Задача – вывести клиента на данную ориентацию

Типы клиентов по критерию диалогической интенции (А.Ф. Копьев):

1. ***«Закрытые»*** клиенты – блокируют диалог с психологом. Они не настроены на искреннее взаимодействие с консультантом, всячески избегают диалога, контролируя жанр и темы общения, стремясь навязать их консультанту. У клиента практически отсутствуют попытки бороться со своими защитами, и он сохраняет внутреннюю «стабильность» вопреки декларируемому намерению «изменить свою жизнь», «решить проблему», «понять, что со мной происходит». Три подгруппы закрытого типа:

– *«психологической интоксикации»* – клиенты этой подгруппы – клинически здоровые люди с прагматическим интересом к психологии, которая является эффективным средством оправдания любых их поступков понятиями из тех или иных психологических концепций. Обращение к психологу выполняет важную защитную роль: с одной стороны, отражает неудовлетворенность собственной жизнью, с другой – позволяет ничего в ней не менять;

– «эстетизации личностных проблем» – клиенты стремятся к раскрытию собственного «Я»; невзгоды и проблемы прибавляют личности клиента глубину и значимость; состояние эстетизации достаточно широко распространено в повседневной жизни и относится к числу наиболее «популярных» психологических механизмов адаптации;

– «манипуляции-пристрастия» - основной мотив обращения клиентов в консультацию: поиск путей для достижения поставленной цели в отношении тех или иных людей. Эти клиенты деятельны, энергичны и ищут у психолога не сочувствия и поддержки, а конкретных знаний, направленных на успешное манипулирование своим окружением.

2. «Открытые» клиенты – прилагают большие усилия по преодолению собственного сопротивления. Об открытости клиента можно говорить, когда присутствует борьба с внедиалогическими, защитными импульсами, когда клиент, побуждаемый реальным страданием, нуждой или искренним стремлением к установлению истины о самом себе, готов к серьезному, глубокому общению.

Консультирование будет строиться по-разному в зависимости от того, «открытый» или «закрытый» клиент пришел к психологу.

Типы клиентов по критерию ведущей модальности ментального опыта. Данная типология клиентов базируется на разделении нашего опыта на три категории, или три модальности: зрение, слух, ощущения. Зрительные образы, воспоминания об увиденном определяют визуальную модальность. Услышанное и сохраненное в слуховой памяти – основа аудиальной модальности. Опыт прикосновений, телесных ощущений, движений составляет базу кинестетической модальности. Учет данной типологии позволяет использовать для клиентов «понятный язык» в процессе консультирования (например, одно и то же слово психолога – «продемонстрируйте»), обращенное к клиенту, должно по-разному звучать в зависимости от ведущей модальности: «покажите» – для визуала, «объясните» – для аудиала, «рассортируйте», «продемонстрируйте», «проиграйте» – для кинестетика).

Типы клиентов по способу работы со своими проблемами (А.Н. Елизаров):

1. Клиент, который в ситуации затруднения стремится перестроить свое поведение, стиль деятельности, образ жизни, но не знает как, сталкивается с трудностями в этом плане. Это наиболее желательный для психологов-консультантов тип клиентов.

2. Клиент, который в ситуации затруднения стремится создавать многообразные субъективно-личностные версии, призванные сохранить у него о себе хорошее мнение в своих глазах и в глазах других людей. Версии не успешности чаще всего связываются с внешними обстоятельствами либо с низкой личной заинтересованностью в данном виде деятельности. Например, студент, не сдавший, как следует экзамены и отчисленный из вуза, может объяснять это невозможностью для него учиться вследствие необходимости зарабатывать деньги или же тем, что профиль вуза не соответствовал его интересам. Недовольство собой, порождаемое низкой самооценкой, может усложнять субъективно-личностную версию. Этот феномен заключается в том, что субъективно-личностная версия начинает расслаиваться на несколько – «для себя» (которых может быть много) и «для других». Например, в случае неудачи на экзамене студентка может объяснять себе эту неудачу тем, что попался плохой преподаватель, а преподавателю объяснять свою неудачу физическим недомоганием. При этом противоречивость ситуации, которая часто возникает в случае создания субъективно-личностных версий, может не замечаться (Р. Бэндлер, Дж. Гриндер, 1994). Затем можно, например, использовать прием *самораскрытия*.

Типы клиентов по критерию отношения к консультации (Н.Н. Обозов):

а) *неуверенный в себе клиент* (часто причина обращения за помощью – желание снять с себя ответственность, в консультации такой клиент взвешивает доводы «за» и «против», поэтому психолог должен создать у клиента полную уверенность в решении вопроса);

б) *уверенный в себе клиент* (для подтверждения правильности своего уже готового понимания затруднительного положения, психолог должен выступить в роли «ведомого, который только подсказками, предположениями сможет разобраться в ситуации»);

в) *клиент, все знающий и доверяющий только себе* (клиенты такого типа редки, они противоречивы, подвергают все сомнению и убеждены в своей правоте; они запускают решение своей проблемы или переходят в пограничные невротические состояния или уже имеют соматические заболевания, требующие терапевтического, а иногда и полного медицинского вмешательства).

2.4. Процесс консультирования

Процесс консультирования относят к креативному воссозданию форм культурного филогенетического опыта, закрепленных в известных способах разрешения этих проблем личности для осознания, разрешения и преодоления этих проблем в онтогенезе.

Предмет взаимодействия клиента с консультантом – внутренний мир клиента,

цель взаимодействия – изменение отношения клиента к нему, нахождение альтернатив действий, переживаний и мыслей.

Задачи взаимодействия клиента с консультантом (Г.С. Абрамова):

1. *Основная задача* консультанта – вызвать переживания клиента, основанные на безоценочном отношении к поступающей информации.

2. *Социальные задачи*, когда человек оценивает свои переживания и информацию о других людях, ориентируясь на социальные критерии и нормы («правильно – неправильно»). На этом этапе требуется изменение системы оценки клиента, что позволит увидеть (клиенту) цель с другой стороны, позволит отойти от шаблонного поведения и переживания.

3. *Этические задачи*, когда клиент формулирует свое отношение к цели взаимодействия, заранее осуществляя выбор своего отношения («хорошо – плохо») с ориентацией переживаний на критерии добра и зла, которые требуют осуществления выбора. Необходимо показать клиенту условность этих критериев, подвести его к осознанию многообразия этих критериев для разных людей.

4. *Личностные задачи*. Они характеризуются тем, что клиент ставит вопрос о значении для себя той или иной информации, когда он открыт для освоения других форм поведения.

Основная **стратегия работы** консультанта – совместно с клиентом переформулировать актуальную проблему в личностную задачу, что позволяет действительно оказать помощь, а не ориентировать клиента в системе оценок.

Общая схема деятельности консультанта в процессе консультирования: выявление проблемы – диагноз – анализ фактов – план вмешательства – вмешательство в виде консультирования – оценка результатов совместной деятельности консультанта и клиента.

Эклектическая модель структуры консультативного процесса (В.Е. Gilland, 1989; Р. Кочюнас, 2000):

1. *Исследование проблем*. На этой стадии консультант устанавливает контакт (гарпорт) с клиентом и достигает обоюдного доверия. Здесь необ-

ходимо внимательно выслушать клиента, говорящего о своих трудностях, и проявить максимальную искренность, эмпатию, заботу, не прибегая к оценкам и манипулированию. Следует поощрять клиента к углубленному рассмотрению возникших у него проблем и фиксировать его чувства, содержание высказываний, невербальное поведение.

2. *Двумерное определение проблем.* На этой стадии консультант стремится точно охарактеризовать проблемы клиента, устанавливая как эмоциональные, так и когнитивные их аспекты. Уточнение проблем ведется до тех пор, пока клиент и консультант не достигнут одинакового понимания. При этом проблемы определяются конкретными понятиями. Точное определение проблем позволяет понять их причины, а иногда указывает и способы разрешения. Если при определении проблем возникают трудности, неясности, то надо вернуться к стадии исследования.

3. *Идентификация альтернатив.* На этой стадии выясняются и открыто обсуждаются возможные альтернативы решения проблем. Пользуясь открытыми вопросами, консультант побуждает клиента назвать все возможные варианты, которые тот считает подходящими и реальными, помогает выдвинуть дополнительные альтернативы, однако не навязывает своих решений. Во время беседы можно составить письменный список вариантов, чтобы их было легче сравнивать. Следует найти такие альтернативы решения проблем, которые клиент мог бы использовать непосредственно.

4. *Планирование.* На этой стадии осуществляется критическая оценка выбранных альтернатив решения. Консультант помогает клиенту разобраться, какие альтернативы подходят и являются реалистичными с точки зрения предыдущего опыта и настоящей готовности измениться. Составление плана реалистичного решения проблем должно также помочь клиенту понять, что не все проблемы разрешимы. Некоторые проблемы требуют слишком много времени; другие могут быть решены лишь частично посредством уменьшения их деструктивного, дезорганизующего воздействия. В плане решения проблем следует предусмотреть, какими средствами и способами клиент проверит реалистичность выбранного решения (ролевые игры, «репетиция» действий и др.).

5. *Деятельность.* На этой стадии происходит последовательная реализация плана решения проблем. Консультант помогает клиенту строить деятельность с учетом обстоятельств, времени, эмоциональных затрат, а также с пониманием возможности неудачи в достижении целей. Клиент должен усвоить, что частичная неудача – еще не катастрофа и следует

продолжать реализовывать план решения проблемы, связывая все действия с конечной целью.

6. *Оценка и обратная связь.* На этой стадии клиент вместе с консультантом оценивает уровень достижения цели (степень разрешения проблемы) и обобщает достигнутые результаты. В случае надобности возможно уточнение плана решения. При возникновении новых или глубоко скрытых проблем необходим возврат к предыдущим стадиям.

Построение взаимоотношений консультанта и клиента (модель Н.С. Хрустальной)

Консультативный процесс включает в себя следующие основные фазы: *иницирование консультирования и установление взаимоотношений, самоисследование, углубленное исследование и проработка вплоть до окончания консультирования.* Эти фазы, являются неотъемлемой частью взаимоотношений консультанта и клиента.

Процесс, представленный в данной модели, не всегда развивается последовательно от одной фазы к другой и может идти как в ту, так и в обратную сторону, в целом сохраняя при этом поступательное движение вперед. Фазы не являются дискретными и не ограничены во времени. Некоторые клиенты быстро переходят к исследованию своей личности; другие с большим трудом преодолевают свое сопротивление. Многим клиентам не требуется углубленного самоисследования, входящего в третью стадию, и они могут сразу перейти к стадии проработки. Процесс понимания собственного Я и апробирование новых форм поведения различен у разных клиентов.

Фаза 1. Иницирование консультирования и установление взаимоотношений. Цели: четко определить проблему и установить взаимоотношения с клиентом. Важно как можно точнее определить проблему клиента.

Частью определения проблемы является изучение предпосылок неподходящего поведения. Осознание предпосылок, предшествовавших неадекватному поведению, дает клиенту и консультанту представление о его причинах. Второй аспект исследования поведения – определение факторов, подкрепляющих неадекватное поведение: консультант просит клиента дать описание того, что происходит сразу после неадекватного действия. Сюда можно отнести поведение других людей по отношению к клиенту, а также ощущения и чувства самого клиента. Можно учитывать как внешние, так и внутренние подкрепляющие факторы.

Исходя из определения проблемы, клиент и консультант обсуждают желательные результаты. И хотя на данной стадии они носят предварительный характер, поведенческие цели дают клиенту нечто осязаемое, к чему можно стремиться.

Определить проблему на ранней стадии консультирования помогает проявление тех чувств, которые вызывает у клиента проблемная ситуация. Следует дать клиентам возможность выразить чувства, увидеть свои поступки и тем самым способствовать прояснению проблемы. На этом этапе консультант приступает к формулированию гипотез относительно проблемной области и паттернов поведения.

Другая важная задача первой стадии консультирования – установление взаимоотношений с клиентом. Клиент должен чувствовать, что его принимают, испытывать взаимную симпатию и доверие к консультанту. Чем больше клиент доверяет силе консультанта, тем в большей безопасности он себя чувствует – достаточной, чтобы исследовать свои чувства и поведение. Это не должно отрицать способности и возможности самого клиента, но должно создавать у него ощущение комфорта и безопасности в общении с новым человеком.

Согласно Мэю (May, 1967), первый этап консультации состоит в установлении раппорта, о котором можно говорить, когда и клиент и консультант чувствуют себя непринужденно. Мэй полагает, что отношение консультанта должно сводиться к балансу между чуткостью и здравомыслием. Чуткость – это способ ненавязчиво сообщить клиенту, что его понимают. Если сочувствие консультанта слишком заметно, то клиент может усомниться в его искренности и потерять к нему доверие. Здравомыслие – это использование консультантом сердечного тона и хорошего чувства юмора как проявления человечности. Установить баланс между здравомыслием и чуткостью нелегко, – с разными клиентами эти две части необходимы в разных пропорциях. И, по словам Мэя, нужно быть достаточно чутким, чтобы понимать, когда требуется здравомыслие.

Процесс. Если консультант берет на себя ведущую роль в интервью, то клиент может испытать еще более глубокое чувство собственной неадекватности; если же консультант слишком пассивен, то клиенту может показаться, что он не получит от него никакой помощи. Таким образом, на раннем этапе консультативных отношений необходимо правильное распределение ответственности. Консультант поощряет клиента высказываться, позволяет ему контролировать ход беседы и глубину самоисследования. Реакции консультанта в целом ограничиваются принятием,

отражением и прояснением. Такие ответные реакции содержат минимум руководства со стороны консультанта и позволяют ему проверять свое понимание клиента. Кроме того, они помогают клиенту прояснить проблемную область.

Фаза 2. Самоисследование.

Вторая фаза консультирования начинается с момента ощущения клиентом минимального уровня принятия. Роджерс (Rogers, 1958), описывая этот момент, говорил о появлении у клиента чувства полного принятия. Когда отношения становятся безопасными для клиента, он начинает выражать себя более свободно и непринужденно.

Цель: более четкое и полное определение различных аспектов Я-концепции и ситуации клиента. Консультант стремится выявить и определить уровень самооценки клиента, так чтобы клиент осознал различные чувства, которые он испытывает по отношению к самому себе, и понял, каким образом эти чувства и установки влияют на его поведение.

Оценка самоисследования. Каркхафф (Carkhuff, 1969) предлагает пятиуровневую шкалу оценки самоисследования. С его точки зрения, когда консультант может оценить уровень самоисследования клиента, это позволяет лучше его понимать и более адекватно реагировать. На первом уровне клиент избегает любого описания или исследования себя, что могло бы открыть его личные чувства. На этом уровне клиент, вероятно, не доверяет собственным чувствам и относится к себе недостаточно хорошо, чтобы сообщать о своих чувствах консультанту. Это характерно для начала консультирования. На втором уровне самоисследования клиент откликается на введение консультантом лично значимого материала и готов к его обсуждению. Однако эта реакция сугубо механическая и не демонстрирует какого-либо реального чувства. Клиент отвечает на вопросы и сообщает выводы, к которым он пришел ранее, относительно своей Я-концепции, однако еще не пытается исследовать себя. На этом уровне консультант может многое узнать о Я-концепции клиента. На третьем уровне клиент добровольно начинает обсуждать лично значимый материал, но по-прежнему делает это механически, не выражая чувств. Часто клиент излагает тот материал, который он уже отрепетировал про себя или обсуждал прежде с другими людьми. Спонтанность отсутствует, не наблюдается также внутреннего стремления к новым чувствам и переживаниям. На четвертом уровне клиент по своей воле излагает лично значимый материал в спонтанной манере, проявляя те чувства, которые он испытывает на данный момент. Такое поведение

может привести к пятому уровню, на котором клиент активно и спонтанно исследует только что открытые чувства и переживания относительно самого себя или своей ситуации.

Процесс. Согласно Каркхаффу, исследование клиента должно стать непосредственной целью. В противном случае клиент не достигнет новых инсайтов, не приобретет понимания или не сможет освоить новые типы поведения. Консультант с самого начала должен понимать клиента на том уровне самоисследования, который тому доступен. Клиент начнет исследовать личностный материал вероятнее всего тогда, когда в установках и суждениях консультанта проявится понимание и взвешенность. Готовность консультанта принимать клиента на всех уровнях способствует самоисследованию клиента и спонтанному проявлению эмоций. Консультант, прежде всего, должен обеспечить исходные облегчающие условия (*minimal facilitative conditions*), тем самым установить такие отношения, внутри которых клиент может исследовать, экспериментировать и переживать. Р. Мэй (1967) называет эту стадию консультативного процесса «исповедью» и предупреждает, что примерно две трети времени каждого сеанса клиент будет «выговариваться». Клиент обязательно должен тщательно «проговорить» свою проблему, чтобы добраться до сути дела. С точки зрения Мэя, если клиент не говорит в течение большей части сеанса, то консультативный процесс развивается неправильно. Эта стадия консультативного процесса называется катарсисом, в ней выделяют позитивный и негативный аспекты. Во-первых, клиент испытывает мощное физиологическое облегчение, сбрасывая с себя груз напряженности, – облегчение, сходное с тем расслаблением, которое наступает после плача. Кроме того, он чувствует удовлетворение, связанное с возможностью облечь проблемный материал в слова. Клиент ощущает, что возможность говорить о проблеме обеспечивает ему определенный уровень безопасности в проблемной сфере и некоторый контроль над проблемой в реальной жизни. Кроме того, происходит высвобождение эмоциональной энергии, прежде расходовавшейся на самооборону (*self-defense*), благодаря чему клиент может почувствовать себя значительно лучше.

Критический момент. Этот момент чрезвычайно важен для консультативного процесса. На этой стадии возникает серьезная угроза, что клиент по причине недостаточно глубокого понимания проблемы или недостатка самоконтроля бросит консультирование. Клиент только что произвел более глубокое, чем обычно, исследование своих чувств, и это не было

приятным опытом. Теперь он чувствует себя не столь безопасно и комфортно, как раньше, и может сомневаться в своем желании переживать болезненные ощущения, связанные с процессом проработки. При этом клиент вполне может осознавать иные, еще не затронутые аспекты своей проблемы: его система защит достаточно открыта для осознания отрицавшихся прежде фактов и понимания того, что ухудшение может наступить раньше улучшения. Важно, чтобы в такой момент консультант поддерживал и подбодрил клиента. Если консультант способен объяснить, что подобные тревоги возникают у многих клиентов, клиенту часто удается преодолеть эту критическую точку даже несмотря на страх чрезмерного самораскрытия.

Переходный этап. Иногда на этой стадии консультативного процесса возможен переходный этап. Клиент начинает осознавать, что он не в состоянии объяснить свое поведение на основе того, что ему известно о себе. Изучение логики поступков далеко не всегда приводит к пониманию. Поэтому клиент ослабляет некоторые защиты, и консультант начинает проявлять большую активность, применяя директивные техники.

Холланд (1965) предполагает, что на данном этапе клиент может продемонстрировать сильное сопротивление работе над чувствами в отношении самого себя. Клиент доходит до того, что избегает всякого обсуждения своего Я, которое он оценивает слишком низко.

Консультант должен позволить клиенту как можно дольше сохранять контроль. Если клиент эффективен в решении своих проблем и проблема не слишком сложная, консультант может помочь клиенту назвать те чувства, которые он испытывает по отношению к себе. Чтобы помочь клиенту, консультант может указать на взаимосвязи, существующие между различными Я-концепциями и присущим клиенту поведением.

На этой стадии – стадии конфронтации, консультант уделяет основное внимание пробным формулировкам, затрагивающим противоречия в высказываниях клиента (Sarkhuff, 1969). Консультант ставит клиента лицом к лицу с противоречиями между реальным и идеальным Я, инсайтом и поведением и т.п. Вместо прямых указаний на противоречия консультант может использовать наводящие вопросы. Преждевременная прямая конфронтация может деморализовать неподготовленного клиента.

Фаза 3. Углубленное исследование. Некоторые клиенты нуждаются в более основательном терапевтическом вмешательстве, чтобы войти в контакт с собственными чувствами, позволяющими им лучше понять самих себя. Такие клиенты должны заняться углубленным исследовани-

ем своих чувств и установок. Большинство консультантов не подготовлены к работе с интенсивными чувствами и со сложными проблемами перестройки личности, которые могут возникнуть при такой глубине консультирования. У большинства консультантов, работающих в агентствах, школах или колледжах, скорее всего, недостаточно времени такой работы. Чаше всего они сразу переходят к фазе проработки. Однако, несмотря на это, мы изложим здесь цели и процесс углубленного исследования, чтобы показать их роль в консультировании.

Цели. Стремясь определить детерминанты поведения, консультант старается осветить те аспекты Я-концепции, которые основаны на самоуничижении и фантазии, и одновременно с этим он стремится к тому, чтобы клиент полностью осознал свою реальную «Я» концепцию, и установил разумные критерии для ее оценки. Очевидно, что в какой-то период определенные элементы неполноценной Я-концепции были верны, но поскольку теперь это не так, клиент должен провести переоценку своей личности, выработав для этого разумные стандарты. Когда эта цель будет достигнута, смягчится и потребность клиента в компенсаторных фантазиях. Однако клиент может обнаружить, что какие-то из этих компенсаторных фантазий в действительности совпадают с его реальными качествами (Holland, 1965).

В этот период актуальные чувства клиента будут выражаться более свободно. Чувства могут прорываться наружу даже в том случае, когда они вызывают у него опасение и недоверие. Клиент начинает осознавать, что его чувства имеют смысл. Нарастающее и прорывающееся наружу чувство часто вызывает удивление, а также испуг. В результате этого внутренний диалог протекает все свободнее и свободнее, и, кроме того, чувства начинают переживаться как часть собственного Я (Rogers, 1958).

По мере осознания собственного Я и своей уникальности клиент устанавливает разумные личностные стандарты. Эти стандарты могут быть относительными, т. е. основанными на сопоставлении поведения и достижений клиента с поведением и достижениями других людей. Клиент должен уйти от глобальных оценок, сломать такие стандарты и исследовать меньшие части целого. Этот процесс позволяет восполнить недостающие детали Я-концепции и когнитивной структуры.

Процесс. Консультант прямо или косвенно сообщает, что именно представляется ему неточным или неадекватным в мышлении клиента. Это означает, что консультант играет достаточно активную роль в ходе сессии и до некоторой степени контролирует ее течение, так как ему при-

ходится сталкиваться с активным эмоциональным сопротивлением клиента. Начинающих консультантов всегда удивляет, что клиент сопротивляется попыткам помочь ему. Клиент продолжает в чем-то обманывать самого себя и пытается обмануть также и консультанта. Холланд (Holland, 1965) указывает четыре возможные причины сопротивления на данном этапе. Клиент может испытывать враждебные чувства по отношению ко всем людям, которые пытаются контролировать жизнь других людей. Причиной негативных чувств также может быть нежелание расставаться с теми или иными представлениями о себе (Я-концепциями); клиента может тревожить зависимость от новой Я-концепции, на которую он еще не способен вполне положиться вне консультативной ситуации. Наконец, клиент может испытывать негативные чувства по отношению к тем усилиям и опасностям, которые связаны с проявлением в жизни этой новой Я-концепции. Чтобы пробовать новые паттерны поведения, сопротивление должно быть преодолено

Из-за подобных чувств клиент не может быть пассивным получателем того, что говорит консультант. Чтобы достичь целей данного этапа консультирования, консультант иногда может использовать убеждение. Это не значит, что нужно убеждать клиента идти навстречу потребностям консультанта. Консультант прибегает к убеждению тогда, когда не срабатывают другие, менее авторитарные методы, направленные на то, чтобы помочь клиенту достичь целей, которые он сам перед собой поставил. Усилия по убеждению должны быть направлены на представления клиента, а решения, касающиеся поведенческих реакций, он будет принимать самостоятельно. На данном этапе объектом конфронтации является тенденция избегать рассмотрения существующего порядка вещей. Консультант старается убедить клиента отказаться от паттернов мышления, основанных на самоуничижении и самообмане. При этом следует проявлять осторожность: консультант не должен вести себя чересчур властно и не должен преждевременно прибегать к методу убеждения.

Согласно Карюсаффу (1969), высший уровень активности консультанта состоит в интерпретации непосредственных состояний. Имеется у виду способность консультанта понимать чувства и переживания, непосредственно возникающие между ним и клиентом. Клиент, даже сам того не сознавая, может сообщать консультанту о своем к нему отношении. Сказать об этом консультанту прямо клиент способен не всегда. Поэтому консультант должен уметь сосредоточиться на чувствах клиента, понять их и сообщить клиенту о происходящем, чтобы последний лучше понял

самого себя. Интерпретируя непосредственное состояние, консультант объясняет клиенту то, что сам клиент пытается сообщить ему, но не может сделать этого напрямую. Прибегая к подобным интерпретациям, консультант превращает в активное действие свое непосредственное впечатление о том, как к нему относится клиент. Как и в случае с конфронтацией, прямые интерпретации непосредственных состояний должны пройти через переходный этап. Чаще всего консультант приближается к интерпретации непосредственного состояния консультативных отношений с осторожностью, используя, например, формулировки, не дающие точного определения того, что он сам переживает в настоящий момент. Эти пробные формулировки могут помочь клиенту уловить и осознать свое непосредственное чувство. Особенно полезен такой метод при работе с клиентом, передающим двойные послания. Чтобы дать более точную интерпретацию непосредственного состояния, консультант должен сосредоточиться на переживаниях, которые он сам испытывает в настоящий момент. В такие моменты консультант может пренебречь содержанием слов клиента и сосредоточиться на подтексте его высказывания. Неспособность клиента ясно выразить свои мысли и чувства может объясняться не речевыми затруднениями, а отношением к консультанту. Важно, чтобы интерпретации непосредственных состояний, которые дает консультант, не наносили ущерба значимым переживаниям и не препятствовали течению мысли клиента. Таким образом, переносить внимание на взаимодействие между консультантом и клиентом лучше всего в те моменты, когда рассуждения клиента заходят в тупик или теряют осмысленное направление.

Критический момент. В процессе углубленного исследования консультативные отношения достигают второго критического момента. Некоторые клиенты начинают осознавать неадекватность своих защитных механизмов. Они больше не оберегают клиента от осознания глубинных чувств. Неожиданное осознание множества импульсов, мыслей и чувств может оказаться чрезвычайно травматическим. Консультант должен контролировать отношения, чтобы дать клиенту возможность исследовать такие ситуации достаточно медленно. Если на данной стадии переживания клиента слишком болезненны, то недостаток контроля над ситуацией может испугать его, и он прервет консультирование.

Фаза 4. Проработка. Задача изменить поведение в соответствии с новым представлением клиента о себе решается в процессе проработки. Понятие проработки, введенное Фрейдом, первоначально означало пре-

одоление структуры сопротивления. В настоящее время это понятие используется в более широком значении – осознания клиентом смысла прошлого опыта и чувств в настоящем. Клиент углубляет свое понимание внутренних переживаний, а также внешнего мира. Рациональное понимание собственных проблем, чувств и поступков ведет к дальнейшему изменению поведения.

Цели. Мэй (1967) считает последней стадией и общей целью процесса консультирования трансформацию личности клиента. Это понятие по смыслу близко к понятию проработки. Мэй предполагает, что на стадиях исповеди и интерпретации клиент уже определил затруднения, связанные с его проблемой, и смог увидеть взаимосвязь между ошибочными установками и поведением. Мэй называет эту фазу трансформацией потому, что на ней клиент достигает осознания собственных затруднений и поступков. Цель этой фазы состоит в том, чтобы клиент понял и принял чувства, испытываемые им в настоящий момент, а также свои защитные манипуляции. Клиент должен рационально осмыслить исторические корни своей проблемы и проработать ее, отыскивая взаимосвязи между прошлыми событиями и текущим опытом консультативных отношений. Кульминацией этой фазы становится выявление и закрепление поведенческих реакций, согласующихся с реальным Я клиента.

Для того чтобы клиент смог интегрировать свои чувства и паттерны поведения, необходимо проработать чувства и переживания во всех областях. Проработка подразумевает решение конфликтов с разных позиций, возможно, выраженных разными словами и сопровождающихся инсайтом различной глубины. Растет способность клиента непосредственно работать со своими внутренними противоречиями и несоответствиями. Теперь вместо того, чтобы откладывать свои чувства на потом или обдумывать их, он гораздо чаще переживает их в настоящий момент. Он начинает принимать свои чувства и ведет более свободный внутренний диалог с самим собой. Клиент начинает чувствовать свою ответственность за проблемы, с которыми он сталкивается, и задумывается о том, каков его личный вклад в возникновение этих проблем (Rogers, 1958).

Чем глубже инсайт, тем непосредственнее выражаются и переживаются чувства, которые прежде сдерживались; они образуют как бы свободный поток внутри человека. Теперь клиент переживает свои чувства субъективно, а не размышляет о них, и начинает все больше доверять своим чувствам и их колебаниям.

В процессе самоисследования клиент достигает инсайта, осознавая различные чувства, влияющие на поведение. Большинство методов консультирования ориентировано именно на инсайт. Консультанты полагают, что, развивая инсайт или знания о себе, клиент обнаруживает новые формы поведения, что ведет к изменениям. Это не означает, что инсайт автоматически ведет к исчезновению проблемы. И все же большинство теоретических подходов основано на представлении о том, что для изменения своего поведения клиент должен пережить инсайт или понять самого себя. Иногда это понимание приходит внезапно, но чаще в процессе проработки наблюдается серия инсайтов, сопровождающаяся постепенными изменениями в поведении. Эти инсайты и новые представления клиента о себе включаются в новый поведенческий паттерн. Клиент начинает глубже понимать происходящее как в объективном, так и в субъективном плане. Он начинает замечать взаимосвязи, которых прежде не осознавал. И ему удастся отказаться от старых защит и обрести большую уверенность в себе.

Понимание себя. По мере того, как растет способность к самосознанию и умение обращаться с непосредственными чувствами, консультант, сосредоточившись на конструировании или реконструкции коммуникации клиента, помогает ему свести воедино разрозненные инсайты и расширить понимание собственной личности. Уровень этого понимания поддается оценке (Carkhuff, 1969). Если уровень самосознания клиента низок, его реакции или утверждения о самом себе в значительной мере расходятся с выражаемыми чувствами и материалом, со смыслом его собственных проявлений либо проявлений других людей, вовлеченных в проблемную ситуацию. Достигнув начального уровня понимания себя, клиент может говорить о себе, выражая как аффект, так и смысл; эта взаимозаменяемость вносит когнитивный элемент в процесс исследования чувств. Когда утверждения клиента способствуют углублению самоисследования, то можно полагать, что он функционирует, обладая высоким уровнем понимания и уже может переходить к вытекающим из этого действиям. Достигнув этой точки, клиент может осуществлять выбор направления и дальше, независимо от консультанта.

Критический момент. В данной фазе отношений может возникнуть третий критический момент консультирования. Это еще одна разновидность «бегства в здоровье». Пережив этот новый инсайт, клиенты иногда решают, что готовы отказаться от дальнейшей работы с консультантом. Но иногда клиент, испытав инсайт, еще не чувствует достаточной реши-

мости для перехода к действиям. Кроме того, в процессе проработки некоторые клиенты начинают испытывать временные трудности при принятии решений в повседневной жизни. Факт переживания новых инсайтов еще не гарантируют того, что другие люди изменят свое отношение к клиенту. Все это может привести к тому, что клиент раньше времени прервет консультативный процесс. Консультант не должен удерживать клиента дольше, чем тот желает, однако следует проявлять осторожность, чтобы не прекратить консультирование раньше времени. Здесь необходимо взвешенное решение.

Процесс. Фаза проработки подразумевает воплощение новых представлений в реальных действиях. Достижение клиентом адекватного понимания собственной личности – это цель, но также процесс, ведущий к конструктивным действиям. Вначале консультант может сосредоточиться на тех областях, в которых клиент наиболее компетентен. Вероятность того, что клиент будет осмысленно действовать в соответствии с ситуацией, выше в тех областях, где он функционирует на более высоком уровне. Успешный опыт такого рода повысит вероятность правильного понимания и поведения в других областях. По мере того, как клиент глубже исследует и осознает свою личность, консультант может повышать уровень благоприятствующих условий. Когда клиент выйдет на достаточно высокий уровень самопознания, можно переходить к следующему этапу консультативного процесса – к этапу активных действий. Клиент должен понять, что цикл «самоисследование-понимание-действие» многократно повторяется.

На основе всего, что удалось узнать в ходе проведенного клиентом исследования проблемы, консультант старается выстроить цельную картину. Консультант задает процессу консультирования направление, помогая клиенту достичь более глубокого понимания своей личности и выработать новые формы поведения, соответствующие этому пониманию. От консультанта требуются активные действия, чтобы клиент высказывал свои мысли о происходящем и действовал в соответствии с этими мыслями.

В далекой перспективе клиент почти ничего не выиграет от сугубо интеллектуального понимания проблемы, если он не реализует новые способы поведения. Отказаться от соответствующих прежним представлениям о себе форм поведения бывает довольно трудно. Холланд (1965) отмечает, что этот этап консультирования включает в себя поведенческое переучивание – отказ от нежелательных реакций и опробование новых

реакций. Многие клиенты способны самостоятельно достигнуть инсайта, углубить понимание и изменить свое поведение. Но в работе с некоторыми клиентами консультант должен играть более активную роль.

Факторы, влияющие на эффективность процесса консультирования (В.Н. Цапкин):

- ослабление напряженности на первоначальной стадии интервью,
- расширение репертуара когнитивных схем,
- изменение поведения клиента за счет нового эмоционального опыта, полученного на сессии,
- убеждение и внушение, явное или скрытое,
- усвоенное или осознанное отношение клиента к новым формам поведения.

Главные определяющие динамику процесса и действенность психологической помощи: легкость поддержания консультативного контакта и консультативных отношений, результативность и завершенность диалога, личные качества консультанта, использование консультантом своего Я.

Условия нарушения контакта в процессе психологического консультирования (В.К. Лосева, А.И. Луньков):

1. Фиксация на отношениях, а не на проблеме.
2. Несовпадение репрезентативных систем.
3. Оценочная позиция психолога.
4. Формальное участие консультанта (надежда на «технику»).
5. Невнимательность психолога к коммуникативным нормам.
6. Тревожность консультанта, чувство некомпетентности.
7. Включенность консультанта в игровое и манипулятивное взаимодействие с клиентом.

Общие правила и установки консультанта, структурирующие процесс консультирования и делающие его эффективным.

1. Не бывает двух одинаковых клиентов и ситуаций консультирования. Человеческие проблемы только извне могут казаться схожими, однако поскольку они возникают, развиваются, существуют в контексте уникальных человеческих жизней, то и сами проблемы в действительности являются уникальными. Поэтому каждое консультативное взаимодействие уникально и неповторимо.

2. В процессе консультирования клиент и консультант постоянно изменяются сообразно их отношениям; в психологическом консультировании нет статичных ситуаций.

3. Самым лучшим экспертом собственных проблем является клиент, поэтому при консультировании следует помочь ему принять на себя ответственность за решение его проблем. Р. Кочюнас акцентирует внимание специалистов на том, что видение собственных проблем клиентом не менее, а может быть, и более важно, нежели представление о них консультанта.

4. В процессе консультирования чувство безопасности клиента важнее, чем требования консультанта. В консультировании неуместно добиваться цели «любой ценой», не обращая внимания на эмоциональное состояние клиента.

5. Стремясь помочь клиенту, консультант обязан “подключить” все свои профессиональные и личностные возможности, однако в каждом конкретном случае он не должен забывать, что он всего лишь человек и поэтому не способен полностью отвечать за другого человека, за его жизнь и трудности.

6. Не следует ожидать непосредственного эффекта от каждой отдельно взятой консультативной встречи – решение проблем, а также успех консультирования не похожи на равномерно поднимающуюся вверх прямую. Это процесс, в котором заметные улучшения сменяются ухудшениями, потому что самоизменение требует многих усилий и риска, которые не всегда и не сразу завершаются успехом,

7. Компетентный консультант знает уровень своей профессиональной квалификации и собственные недостатки. Он ответственен за соблюдение правил этики и работу на благо клиентов.

8. Для обозначения и концептуализации каждой проблемы могут быть использованы различные теоретические подходы, но нет и не может быть наилучшего теоретического подхода.

9. Некоторые проблемы – это сущностные человеческие дилеммы и в принципе неразрешимы (например, проблема экзистенциальной вины). В таких случаях консультант должен помочь клиенту понять неизбежность ситуации и смириться с ней.

10. Эффективное консультирование – это процесс, который выполняется вместе с клиентом, но не вместо клиента.

Показатели эффективности консультативного воздействия:

1) ***объективные*** критерии эффективности:

- устранение симптомов (решение проблемы, конкретный ответ на запрос клиента),

- количество и продолжительность встреч,
- частота контактов,
- снятие или ослабление эмоциональной напряженности – изменение эмоционального настроя клиента, свободное выражение чувств,
- концентрация в диалоге на проблеме,
- мотивационная готовность клиента и консультанта,
- обоюдная активность в процессе консультирования.

2) **субъективные** критерии эффективности:

- снижение значения проблемы и изменение отношения к ней в процессе беседы,
- легкость контакта,
- чувство доверия,
- точность определения проблемы и ее оценка,
- удовлетворенность достигнутым результатом,
- оценка профессиональной компетентности консультанта.

2.5. Методы психологического консультирования

Беседа рассматривается как основной *общий метод* в рамках различных подходов к консультированию. Основным способом воздействия консультанта на клиента в ходе интервью-беседы являются вопросы (Г.С. Абрамова). В беседе психолог интересуется не только явным содержанием ответа клиента (факты, мнения, чувства, словарный запас), но и его поведением (интонация, мимика, жесты и т.д.).

Т а б л и ц а 6

Цели и способы задавания вопросов (В.К. Лосева, А.И. Луньков)

Цели	Способы	Примеры
Получение информации	Конкретизация. Вербализация переживания	«Когда это началось?», «В чем конкретно выражается?», «Приведите последний случай», «Что этому предшествовало?»
Проверка и уточнение гипотезы	Интерпретация. Установление закономерности. Причинный и целевой анализ	«Так ли я Вас понял?», «Можно ли сказать, что...?», «Это всегда приводило к...?», «Были ли исключения?»
Ввод информации	Проблематизация. Информирование о возрастных, профессиональных и иных нормах	«Считаете ли Вы, что это исключительная ситуация, не встречающаяся у других?», «Видели ли Вы такие же проявления у других?», «Считаете ли Вы это типичным, нормальным...?»

Классификации типов вопросов, используемых в беседе

Типы вопросов	Характеристики	Примеры
Закрытые вопросы	Вопросы, на которые ожидается ответ «да» или «нет». Цель – расширить или сузить первоначальное сообщение говорящего, нацелить на принятие решения. Ведут к созданию напряженной атмосферы в беседе, переключают фокус общения с говорящего на слушающего, заставляют говорящего занимать защитную позицию, нарушают ход его мыслей	«Это все, что, Вы хотели сказать?», «Это трудно?», «Предпочитали бы Вы это сделать сами?»
Открытые вопросы	Вопросы, которые требуют какого-либо объяснения, позволяют общению перейти в разновидность диалога – монолога, с упором на монолог собеседника. Собеседник имеет возможность без подготовки, по своему усмотрению, строить содержание ответов	«кто», «что», «как», «сколько», «почему». Например: «Каково Ваше мнение по данному вопросу?»: «Почему Вы считаете такой взгляд недостаточным?»: «Что Вы собираетесь делать летом?»
Выясняющие вопросы	Вынуждают собеседника размышлять, тщательно обдумывать и комментировать то, что уже было сказано	«В этом ли состоит проблема, как Вы ее понимаете?»; «Что Вы имеете в виду?»
Перефразирования	Собственная формулировка сообщения говорящего для проверки его точности	«Как я понял Вас...»; «Как я понимаю. Вы говорите...»; «Другими словами. Вы считаете...»: «По Вашему мнению...»
Прямые	Непосредственно касаются исследуемого предмета	«Боязно ли Вам обращаться к незнакомому человеку?»
Косвенные	Более опосредованно касаются исследуемого предмета, оставляя испытуемому широкий выбор ответа	«Как Вы поступаете, когда Вам бывает боязно обратиться к незнакомому человеку?»
Проективные	Касаются той области, в которую включен исследуемый предмет	«Все ли боятся обращаться к незнакомым людям?», к ним нужно добавлять вспомогательные вопросы («Ну, а как Вы?»)

Общие правила относительно неприемлемых в беседе типов высказываний:

- следует избегать наводящих вопросов, которые своей формулировкой подсказывают ответ: «Вы, конечно, любите читать книги?»;

- вопросов, первая часть которых содержит любую оценочную позицию или точку зрения экспериментатора: «Я знаю, что такие уверенные в себе люди, как Вы, легко общаются. Не так ли?»;

- вопросов, носящих произвольный, непроверенный, альтернативный характер: «Вам легко знакомиться с другими людьми или Вам это трудно сделать?», испытуемый может придерживаться третьей точки зрения;

- вопросов, слишком широко сформулированных относительно предмета обсуждения: «Как Вы относитесь к другим людям?».

Четыре стадии «психотерапевтического интервью» (Г. Салливан, основатель интерперсональной психотерапии):

1. Формальное вступление (знакомство).

2. Исследование (вопросы о разных проблемах жизни пациента, пока его «мыслеобразы» не сосредоточатся на одной, наиболее для него важной).

3. Подробный опрос (попытка глубже понять эту проблему в контексте межличностных отношений; при этом задаются открытые вопросы, которые требуют подробных ответов).

4. Заключение или перерыв (заключение означает, что встречи закончены, а перерыв предполагает продолжение бесед, и пациенту дается «домашнее задание», т.е. предлагается что-то сделать или вспомнить).

Продолжительность одной беседы составляет 20–40 минут. Беседа проводится в зависимости от тех проблем, которые стоят перед клиническим психологом. Характер профессиональных вопросов психолога, самой беседы, должны зависеть от того, как клиент относится к самой ситуации беседы, каково его эмоциональное состояние было в момент начала беседы, насколько открыт для общения с психологом. Предпосылка успешности беседы клинической – установление позитивных личных отношений между ее участниками.

Эффективность беседы зависит от соблюдения следующих требований:

1. Беседа всегда проводится индивидуально в отдельном помещении.

2. Исследователь должен иметь перед собой четкую и конкретную цель беседы, но эта цель не должна быть известна испытуемому.

3. Вопросы для беседы должны быть четкими, краткими, конкретными, не слишком общими, не должны подсказывать испытуемому ответ. Следует избегать употребления слов с двойным толкованием, имеющих неясный для него смысл.

4. Исследователь должен подготовить программу беседы и подробную разработку ее тактики (системы и типов вопросов), вопросы, состав-

ленные исследователем должны соответствовать целям беседы, их необходимо заучить наизусть и задавать испытуемому в строго определенном порядке, добиваясь развернутых ответов. Возможно использование уточняющих вопросов, если по ходу беседы возникает в этом необходимость.

5. Перед проведением беседы необходимо установить с испытуемым доверительные отношения. Очень важно, чтобы исследователь показал испытуемому, что заинтересован в разговоре с ним, прислушивается к его ответам. Беседа должна проводиться непринужденно, тактично, ненавязчиво и ни в коем случае не носить характер выспрашивания.

6. Предварительно продумать способы фиксации данных (ведение протокола, использование технических средств и т.д.); фиксироваться должно не только содержание беседы, но и характер ее протекания: эмоциональные реакции испытуемого, длительность пауз, особенности мимики, жестов, поз. Функции исследователя и протоколиста могут быть разделены. Ответы испытуемого, его поведение, эмоциональные проявления подробно фиксируют в протоколе.

Структура беседы

Все типы беседы имеют ряд структурных постоянных блоков, последовательное движение, по которым дает представление о беседе как о целостной процедуре. Этапы беседы не имеют жестких границ, переходы между ними являются постепенными и плановыми.

1. Первый этап – вводная часть беседы.

Ситуация начала беседы для человека, пришедшего к психологу впервые, полна дискомфорта, ему необходимо дать время оглядеться, прийти в себя. Непосредственно перед тем, как начать беседу, лучше сделать паузу (не слишком большую 45–60 секунд, иначе у клиента может возникнуть состояние напряженности и растерянности, но достаточную для того, чтобы он успел собраться с мыслями и оглядеться. Формулировки или реплики должны быть четкими и ясными для клиента. Необходимо заинтересовать собеседника темой предстоящего разговора, пробудить желание участвовать в нем, сделать понятной значимость его личного участия в беседе. Этого можно достигнуть посредством апеллирования к прошлому опыту собеседника (Где вы учились, кем вы работаете (работали), какими делами вам нравится заниматься?), проявлением доброжелательного интереса к его взглядам, оценкам, мнениям. Познакомьтесь с испытуемым и сообщите ему о примерной продолжительности беседы, о том, что сведения, полученные из беседы, не будут разглашены, и, если

это представляется возможным, о целях и дальнейшем использовании результатов (например, результаты будут использоваться для обобщения клинических данных без упоминания имени клиента). Детям можно задать вопросы о том, где они живут, как зовут и сколько лет их родителям, братьям, сестрам, где и как они учатся, какие у них любимые предметы, какие оценки они получают по разным предметам. В этой части беседы осуществляется первая проверка ее стилизации: словарный состав, стиль, концептуальная форма высказываний должна вызывать и поддерживать у собеседника положительную реакцию и желание давать полную и истинную информацию. Продолжительность и содержание вводной части беседы зависят от целей, задач исследования, а также от того обстоятельства, будет ли она единственной с данным собеседником или у нее возможно развитие.

На этой стадии беседы особую роль играет невербальное поведение психолога, свидетельствующее о понимании и поддержке собеседника (эмпатия). Установить хороший контакт с клиентом, правильно организовать пространство общения с самого начала – это значит, во многом обеспечить гарантию эффективности самой беседы.

2. Второй этап беседы предполагает исследование острых или проблемных областей, выявленных в процессе начальной стадии беседы. Главная задача психолога на этом этапе – как можно лучше разобраться в проблемах клиента, понять, с чем связаны основные конфликты и тревоги. Условно можно выделить несколько направлений работы на этом этапе беседы: психолог 1) поддерживает контакт с клиентом; 2) стимулирует его на активное общение; 3) способствует целенаправленному развитию беседы; 4) осмысливает то, что говорит ему клиент. (Расскажите, когда, как началась эта проблема, заболевание? Как долго она существует? Как вы пытались преодолеть эту ситуацию? Наблюдались ли консультации? Были ли вы по поводу этой проблемы? Пытались ли вы узнать подробности об этой проблеме?). Необходимо задавать открытые вопросы по поводу выявленных проблемных областей, чтобы как можно лучше понять мысли, установки, атрибуции и переживания собеседника, что позволит в дальнейшем исследователю накопить определенную фактическую информацию о причинах и следствиях поведения или проблемы. Исследуется связь наблюдаемого поведения с жизненными событиями, конфликтами, факторами стресса (школьная ситуация, ссоры с друзьями, конфликт между братьями/сестрами, между родителями и детьми, тревожность матери, разлука с близким, утрата значимого близкого, смерть,

тяжелая болезнь, переезд, переход в другой класс, завышенные ожидания, непозволение ребенку самостоятельных действий). Как развивались симптомы с момента появления отклоняющегося поведения до настоящего времени? Готовы ли вы работать над изменением ситуации? Какие методы изменения поведения Вы обычно применяете? Каков результат Ваших вмешательств (перечислите симптомы поведения).

3. Третьим этапом беседы становится подробное исследование содержания обсуждаемых проблем, посредством перехода от общих открытых вопросов к специфическим, конкретным. Это кульминация беседы, один из самых сложных ее этапов. Эффективность данного этапа беседы определяется умением психолога задавать вопросы, слушать ответы, давать обратную связь, наблюдать за невербальным поведением собеседника (Что вы имеете в виду? Правильно ли я вас понял...? Другими словами, вы считаете...).

4. Завершающий этап беседы – это окончание беседы. В ходе этого этапа психолог должен осуществить целый ряд мероприятий, без реализации которых эффективность даже самого успешного психологического воздействия может быть значительно снижен:

1) подведение итогов беседы (краткое обобщение всего происшедшего за время общения);

2) обсуждение вопросов, касающихся дальнейших отношений клиента с психологом или другими необходимыми специалистами;

3) прощание психолога с клиентом.

4) делаются попытки ослабить напряжение, возникающее в ходе беседы, и выражается признательность за сотрудничество.

При анализе беседы следует учитывать следующие моменты:

– Внимание к моральным самооценочным установкам, связь между собственными концепциями и принятыми культурными нормами.

– Внимание к логике, внутренней последовательности и взаимосвязям в беседе.

– Внимание к мета-установкам, т.е. к пунктам беседы, где участники делают какие-либо рефлексивные установки.

Невербальное общение в процессе беседы включает в себя такие формы самовыражения, которые не опираются на слова и другие речевые символы. Оно спонтанно и проявляется бессознательно. Эксперты в области общения отмечают, что несловесные аспекты коммуникации

(именно они) передают от 80 до 90% всего объема сообщаемой информации, и лишь 20–10% приходится на слова, которыми мы обмениваемся. Эти 80–90% объема информации включают положение тела, жесты, мимику, ритм дыхания, цвет лица, напряжение мышц, запах, величину расстояния между собеседниками, тон, темп и тембр голоса, интонацию. Учет и понимание невербального языка общения позволяют получить дополнительную информацию о собеседнике, лучше разобраться в том, что говорит клиент, и о чем он умалчивает.

Составляющие невербального общения:

Выражение лица – мимика – это выразительные движения мышц лица, показатель чувств и настроений человека. Кроме отражения переживаемых чувств мимика является средством более или менее сознательного воздействия на людей. Визуальный контакт помогает регулировать беседу. Чтобы построить доверительные отношения с другим человеком, ваш взгляд должен встречаться с его взглядом около 60–70% времени общения. Взгляд труднее всего контролировать, именно в нем отражается то, что на самом деле думает или чувствует наш собеседник. С помощью глаз передаются самые точные открытые сигналы из всех сигналов человеческой коммуникации.

Интонация и тембр голоса. Интонация – это вокальная мимика, средство обогащения нашей речи и ей в общении принадлежит так же важное место. Она расцвечивает нашу речь, придает ей дополнительный, более глубокий смысл простой фразе. Можно оценить тон голоса, скорость речи, заметить отклонения в построении фразы (аграмматизмы, незаконченность предложений), частоту пауз. Эти вокальные выражения наряду с отбором слов и выражением лица очень важны для понимания сообщения. Чувства собеседника отражаются в тоне голоса; сила и высота голоса несут дополнительную информацию о сообщении говорящего. Речевые недостатки (возросшая скорость речи, ошибки и повторение слов) более выражены при неуверенности собеседника в себе, в состоянии волнения или при попытках обмануть.

Позы и жесты человека – Установку и чувства человека во многом можно определить по его моторике (жесты, движения, положение тела). Каждый жест не случаен и выражает либо определенное внутреннее состояние человека, либо особенности его характера. Анализ того, как сидит, стоит человек, разговаривая с нами, позволяет понять лучше его состояние. Любое суждение – интерпретация жеста или позы не должно быть сделано на основании одной отдельно взятой детали. Вывод можно

делать исходя из целостной оценки ситуации, анализируя манеры, способы поведения человека в их совокупности.

Межличностное пространство – показывает насколько близко или далеко собеседники находятся по отношению друг к другу. Чем больше собеседники заинтересованы друг в друге, тем ближе они располагаются. Социальное расстояние для неформальных социальных и деловых отношений составляет от 1,2 до 2,7 м, причем верхний предел более соответствует формальным отношениям. Чрезмерно удаленное, как и слишком близкое положение отрицательно влияет на результаты общения. Психологу необходимо при беседе с клиентом определить оптимальное пространство беседы. Необходимо помнить, что первое впечатление о нас у собеседника складывается в первые десять-пятнадцать секунд общения, но влияет на дальнейшие контакты, на их успешность или не успешность.

Умение слушать – Эффективность клинической беседы психолога с клиентом во многом определяется его умением слушать. «Слушание» требует сознательного усилия и концентрации внимания. Главная задача психолога-консультанта – выработать в себе умения слушать на первом уровне в любых ситуациях профессиональной деятельности.

Уровни слушания:

Уровень 1. Слушание-сопереживание. На этом уровне воздерживаются от суждений по поводу говорящего, ставя себя как бы на его место (эмпатия). К характеристикам этого уровня относятся: ощущение присутствия в данном месте и в данное время; уважение к собеседнику и ощущение контакта с ним; сосредоточенность; концентрация на манере общения говорящего, включая язык тела; сопереживание чувствам и мыслям его; игнорирование своих собственных мыслей и чувств – внимание направлено исключительно на процесс «слушания».

Уровень 2. Мы слышим слова, но не слушаем. На этом уровне не понимается глубина сказанного. В этом случае слушатели, опираясь на логику, сосредотачиваются на содержании, а не на чувствах, эмоционально отчуждены от акта общения. У собеседника может сложиться обманчивое впечатление, что его слушают, и понимают.

Уровень 3. «Слушание с временным отключением». Слушание 3-го уровня – это пассивный процесс без реакции на высказанное. При этом психолог теряет нить беседы, задумавшись о чем-то постороннем или заранее готовя возражения или советы, а так же придумывая, что сказать самому. В этом случае проявляется заинтересованность в собственном

процессе говорения, чем слушания. Он отдает некоторый отчет в происходящем, но в основном он сосредоточен на себе.

Причины не эффективного слушания (К. Роджерс):

- Поглощенность собственными мыслями. Во время беседы мы можем быть заняты обдумыванием того, что бы такого сказать по этой проблеме, как эффективнее реагировать на информацию, идущую от собеседника. Или мы замкнуты в кругу своих личных проблем и интересов, и не можем слушать собеседника. Он же в это время продолжает говорить о своих проблемах, и хотел бы быть услышанным.

- Эмоциональная неуравновешенность. Мы не слушаем потому, что не владем собой и полностью заняты эмоциональными внутренними переживаниями. Иногда мы просто не настроены на то, чтобы выслушать, например, высказывание, против которого мы эмоционально или логически предубеждены. Это может быть критика в наш адрес, с нашей точки зрения необъективная – мы к ней глухи, занята оборонная позиция по отношению к критикующему. В этом случае любая объективная информация проходит, как говорят, «мимо ушей».

- Выставление оценок сказанному. То есть, мы не слушаем потому, что считаем себя умнее, осведомленнее и судим обо всем услышанном со своих личных позиций, ставим оценки всему сказанному, даже не дослушав до конца.

- Невладение техникой слушания. Природа наделила нас способностью слышать – воспринимать звуки, слова, но слушать – точно понимать выражаемую мысль – мы должны научиться сами.

Приемы понимающего, эффективного слушания:

Нерефлексивное слушание. Это слушание без анализа (рефлексии), дающее возможность собеседнику высказаться. Оно состоит в умении внимательно молчать. Все, что нужно делать при этом – поддерживать течение речи собеседника, стараясь, чтобы он полностью выговорился. Главный принцип при этом – невмешательство. При этом, применяя внимательное молчание, необходимо постоянно давать партнеру по общению сигналы о том, что мы сосредоточены на его словах. Для этого используются короткие реплики, легкие изменения выражения лица, кивки головой. Наиболее эффективно нерефлексивное слушание, когда собеседник желает высказаться, выговориться, хочет обсудить наиболее болезненное, когда он испытывает трудности с выражением своих забот или проблем. Нерефлексивное слушание чаще используется на втором этапе клинической беседы.

Рефлексивное слушание – это искусство слушать, задавая вопросы, активно включаясь в ткань беседы, является объективной обратной связью для говорящего и служит критерием точности восприятия услышанного. Уметь слушать рефлексивно – это значит расшифровывать смысл сообщений, выяснять их реальное значение, понять то, что хочет нам сообщить наш собеседник. Этот тип позволяет дать понять, клиентам, что их понимают, им сочувствуют и хотят помочь, а так же помогает клиенту наиболее полно выразить свои чувства.

Приемы рефлексивного слушания:

– *отражение чувств* (стремление показать собеседнику, что мы понимаем и разделяем его чувства. При отражении чувств акцент делается не на содержании сообщения, а на эмоциональном состоянии собеседника);

– *уточнение* (обращение к клиенту за некоторыми пояснениями. При возникновении непонимания, неясности фразы, двусмысленности какого-то слова психолог задает выясняющие вопросы, тем самым помогает клиенту структурировать и упорядочить информацию, высказать мысль более конкретно);

– *интерпретация* (в различных школах и направлениях психотерапии интерпретируется определенный материал, продуцируемый клиентом: сны и ассоциации в психоанализе, жесты и движения тела в телесно-ориентированной терапии, семейное дерево в системной семейной психотерапии и т.д. В каждом из теоретических подходов способы интерпретации и видение причинно-следственных связей различно. Этот прием использует чаще на третьем этапе беседы);

– *перефразирование* (высказывание той же мысли клиента, но несколько иначе. Прием помогает убедиться в том, насколько точно мы поняли слова собеседника. Используется на третьем этапе беседы);

– *резюме* (подведение итогов). Суть этого приема в том, что мы своими словами подводим итог основным мыслям собеседника. Резюмирующая фраза – это речь собеседника в «свернутом» виде, ее главная идея. Полезно резюме на четверном этапе клинической беседы).

2.6. Тестирование в психологическом консультировании

Корректное использование психодиагностических методик является одним из условий повышения эффективности работы психолога. Сомнения некоторых психологов по поводу целесообразности использования психологических тестов в практической работе с клиентами вызваны

возможностью возникновения ряда психологических барьеров, как со стороны психолога, так и со стороны клиента. Клиент может опасаться раскрытия собственных личных качеств или неправильного использования результатов тестирования. Кроме того, он может пассивно и потребительски относиться к процессу консультирования. В свою очередь, психолог может считать, что стандартизированная процедура психологического тестирования мешает установлению неформального контакта с клиентом. Он также может недостаточно доверять результатам тестирования из-за того, что в своей практике сталкивался с тестами сомнительной надежности или имеет не слишком четкое представление об их конструкции. Наконец, он может просто недостаточно хорошо владеть используемой психодиагностической методикой или не иметь в своем личном распоряжении тестов, подходящих для решения конкретной задачи.

Три класса консультационных ситуаций по продолжительности и глубине работы с клиентом:

- 1) краткосрочное консультирование, направленное на решение частных проблем клиента,
- 2) длительное консультирование, ориентированное на личностные изменения клиента,
- 3) консультирование большого количества клиентов в условиях дефицита времени.

В случаях работы с клиентом, требующих оперативного реагирования психолога, стандартные тесты еще не требуются, и психолог может использовать консультационные приемы без учета индивидуальных особенностей клиента или ориентироваться на его поведенческие признаки, проявляющиеся в ходе консультативной беседы. В случаях длительной и углубленной индивидуальной работы с клиентом тесты могут уже не потребоваться, поскольку близкий контакт и непосредственное знакомство уже дают психологу необходимую диагностическую информацию о клиенте. Однако в случаях массовой работы с большим потоком клиентов не использовать преимущества тестовой психометрической технологии вряд ли целесообразно.

Что дает тестирование в консультировании?

- 1) Ряд тестовых методик позволяет выявлять более глубокий уровень личности клиента, чем тот, на котором развивается диалог клиента с консультантом. Стандартные методики предохраняют психолога от встреч-

ной проекции, приписывания клиенту собственных проблем и представлений.

2) Использование стандартных методик позволяет использовать богатый опыт разработчиков и других пользователей тестов.

3) Использование статистически репрезентативных тестовых норм и количественных показателей позволяет сопоставлять результаты различных клиентов и прослеживать изменение их состояния в ходе психологической работы, оценивая ее эффективность.

4) Экономичность тестов позволяет автоматизировать их на компьютере или использовать не очень высококвалифицированный персонал, освобождая психологов от значительной части рутинной деятельности и, давая тем самым возможность решать более сложные и неотложные задачи.

5) При правильном использовании психологическое тестирование:

- позволяет с достаточной степенью объективности выявить психологические особенности и состояние клиента;
- помогает установить контакт, присоединиться к клиенту;
- может облегчить формирование и поддержание доверия клиента;
- является источником материала для структурирования беседы;
- дает возможность оптимизировать активность и состояние клиента;
- может служить средством воздействия на клиента.

Какие тесты могут использоваться в консультировании?

В зависимости от целей и условий консультирования могут использоваться самые разнообразные тестовые методики, которые условно разделены на экспресс-методы, методы углубленной и глубинной диагностики.

Психологические экспресс-тесты отличаются:

- компактностью и экономичностью,
- простотой, возможностью проведения тестирования неспециалистом и самотестирования,
- возможностью выявления групп риска по тем или иным психологическим критериям,
- преимущественной ориентацией на диагностику склонностей клиента.

Тесты для углубленной психологической диагностики характеризуются:

- максимальной валидностью и надежностью,

- универсальностью и широким спектром оценочных возможностей, избыточностью получаемой информации,
- удобством для *группового* и компьютерного тестирования,
- возможностью диагностики способностей.

Методики глубинной психологической диагностики:

- позволяют выявлять скрытые или скрываемые мотивы, отношения и представления клиента, содержание его сознания и бессознательной сферы,
- связаны с идеографическим описанием личности, основанным на измерении индивидуального субъективного смысла различных понятий для человека,
- как правило, требуют использования специальных компьютерных программ.

Предъявление результатов тестирования

Для того, чтобы корректно охарактеризовать личность клиента, можно использовать следующие принципы рефрейминга личностных черт:

1) *Принцип деноминализации* – переформулирование терминов, характеризующих черты личности, из существительных или прилагательных в глаголы. В соответствии с принципом деноминализации психолог говорит не о том, каким является клиент или какими качествами обладает, а о том, что он делает или чувствует.

2) *Принцип контекстуализации* – указание на содержание ситуаций, в которых могут наблюдаться черты личности. В соответствии с этим принципом психолог говорит о том, когда и где человек ведет себя тем или иным образом.

3) *Принцип позитивной реинтерпретации* – замена отрицаний в определении поведения человека на утверждения, не содержащие частицу «не». Позитивная реинтерпретация предполагает отказ психолога от употребления выражений «не может», «не умеет», «не способен», предполагает представление об ограниченных возможностях клиента и отсутствии тех или иных качеств. Например, в соответствии с принципами рефрейминга личностных черт нерешительного человека можно представить как человека, медленно, но принимающего решения в ситуациях выбора. Непослушный человек может быть определен как человек, который умеет отказаться от выполнения требований других людей и действовать по своему. Использование рефрейминга личностных черт может помочь клиенту правильно понять собственные психологические особенности

или особенности других людей, по-новому оценить их, получить представления о возможностях выбора того или другого качества в определенных обстоятельствах.

Литература

1. *Алешина Ю.А.* Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. Изд. 2-е. М.: Независимая фирма "Класс", 1999. 208 с.
2. *Андронникова О.О.* Основы психологического консультирования : учеб. пособие. М.: Вузовский учебник: НИЦ ИНФРА-М, 2013. 415 с.
3. *Василюк Ф.Е.* Основы психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии. Курс лекций. М., 2012. 126 с.
4. *Галустова О.В.* Психологическое консультирование. М.: Приориздат, 2005. 240 с.
5. *Кочюнас Р.* Психологическое консультирование и групповая психотерапия. М.: Академический Проект: Гаудеамус, 2005. 464 с.
6. *Пахомов В.П., Шелехов И.Л.* Психологическое консультирование: проблема построения профессиональной деятельности. Томск : Изд-во ТГПУ, 2009. 276 с.
7. *Соловьева С.Л.* Психологическое консультирование. Справочник практического психолога. М.: АСТ; СПб.: Сова, 2007. 575 с.
8. *Хухлаева О.В.* Основы психологического консультирования и психологической коррекции: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2001. 202 с.
9. Психологическое консультирование Онлайн. М.: Институт консультативной психологии и консалтинга, 2010. URL: <http://counseling.su/zhurnal-psiologicheskoe-konsultirovanie-onlajn>

Контрольные вопросы

1. Назовите главные составляющие процесса психологического консультирования.
2. Перечислите возможные ошибки, которые допускает консультант в процессе психологического консультирования.
3. Каковы цели беседы как основного метода психологического консультирования?
4. Чем отличается убеждение от внушения в качестве способов воздействия?

5. Перечислите принципы психологического консультирования.
6. Приведите примеры реализации каждого принципа психологического консультирования.
7. К какому этическому принципу относится выражение «Своих не оперируют»?
8. С какими утверждениями из профессионального и жизненного кодекса вы согласны, а с какими – нет?
9. Какие виды пространственной организации консультирования существуют?
10. Назовите виды консультирования с учетом сферы приложения.
11. Назовите шесть стадий в эклектической модели психологического консультирования.
12. В чем заключается двумерное определение проблемы клиента?
13. Определите правила эффективного консультирования.
14. Перечислите объективные критерии эффективности психологического консультирования.
15. Какие виды пространственной организации консультирования существуют?
16. Назовите виды консультирования с учетом сферы приложения.
17. Каковы причины обращения за психологической помощью?
18. Определите характеристики клиентов, обращающихся за психологической помощью.
19. Дайте определение запроса клиента.
20. Какие критерии брались за основу при выделении типов клиентов?
21. Какие признаки характеризуют эффективное слушание?
22. В чем основное отличие этапов беседы?
23. Каковы критерии эффективного и не эффективного слушания?
24. Какие возможности имеет тестирование для психологического консультирования?

Тестовые задания

Дайте правильный вариант ответа:

1. Уровни консультирования определяются:
 - а) числом участников;
 - б) наличием противопоказаний;
 - в) степенью интервенции консультанта в жизнедеятельность участника (ов) консультативного процесса.

2. К неконструктивным запросам относятся:
- а) запрос о трансформации;
 - б) запрос о снятии симптома;
 - в) запрос манипулятивный.
3. Конструктивный запрос – это:
- а) запрос с предельным обобщением;
 - б) запрос об информации;
 - в) запрос о помощи в самопознании.
4. Субъективные критерии психологического консультирования – это:
- а) чувство доверия,
 - б) удовлетворенность достигнутым результатом,
 - в) концентрация в диалоге на проблеме,
 - г) легкость контакта.
5. В чем заключаются проблемы, связанные со спецификой профессии консультанта-психолога?
- а) неопределенность статуса и прерогатив консультанта;
 - б) консультант старается изменить ситуацию клиента;
 - в) консультант работает с переживаниями, системой ценностей, отношений и состояний человека.
6. Какие характеристики относятся к рефлексивному слушанию:
- а) слушание без анализа (рефлексии), дающее возможность собеседнику высказаться,
 - б) расшифровывать смысл сообщений, выяснять их реальное значение, понять то, что хочет нам сообщить наш собеседник
 - в) выставление оценок сказанному.
7. «Новое видение ситуации» – это относится к описанию одного из методов интервью, который называется:
- а) интерпретация;
 - б) самораскрытие;
 - в) директива;
 - г) отражение чувств.

8. «Указание на действие» – это относится к описанию одного из методов интервью, который называется:

- а) интерпретация;
- б) самораскрытие;
- в) директива;
- г) отражение чувств.

9. «Повторение ключевых фраз клиента» – это относится к описанию одного из методов интервью, который называется:

- а) логическая последовательность;
- б) поощрение;
- в) обобщающее резюме;
- г) обратная связь.

10. Определить, понимают ли психолог и клиент одинаково проблему – это основная цель на:

- а) констатирующем этапе беседы;
- б) рефлексивно-эмоциональном этапе;
- в) этапе прояснения проблемы;
- г) этапе подтверждения проблемы.

11. Работа с высвобождением чувств, эмоций клиентами уместна в случаях:

- а) отсутствия конкретного запроса, проблемы, в которой клиент хотел бы сориентироваться;
- б) когда активное вмешательство психолога, предложение разобраться в том или ином моменте собеседником игнорируется, и он продолжает свое;
- в) когда клиент только что пережил эмоционально напряженную ситуацию;
- г) все ответы верны.

12. Интерпретация как комментарий – это:

- а) переход к другому масштабу видения ситуации или в сведении в одну логическую систему разрозненных и часто не связанных в сознании клиента деталей психологической ситуации, поднимающей его на новый уровень понимания проблем;
- б) обнаружение причинно-следственных связей между явлениями;

в) трактовка или подача в новом ракурсе сказанного или продемонстрированного клиентом, а также того, что было выявлено с помощью диагностических методик и процедур до начала и в процессе общения.

г) ни один ответ не верен.

13. Манипулятивный запрос возникает в тех случаях, когда:

а) человеку бессознательно хочется сохранить иллюзию всемогущества в отношении третьих лиц;

б) человек уверен в том, что существуют такие варианты поведения, которые могут изменить в желательном направлении поведение других людей;

в) игнорируется свобода выбора, имеющаяся у других людей в той же степени, как и у обратившегося клиента;

г) все ответы верны.

14. Встречаясь с манипулятивным запросом, мы должны сообщить клиенту, что:

а) не можем решать проблемы третьих лиц заочно, тем более, если они сами этого не хотят;

б) мы можем помочь клиенту решать его проблемы, возникающие в связи с отношениями с этими третьими лицами;

в) исключение составляет запрос родителей относительно ребенка с тяжелыми поведенческими и психическими нарушениями, поскольку родители продолжают нести ответственность за таких детей, а их собственные ресурсы взаимодействия с таким ребенком полностью исчерпаны;

г) все ответы верны.

15. Составляющим профессионального консультативного контакта являются:

а) пространство беседы;

б) дистанция;

в) плоскость контакта;

г) все ответы верны.

16. Выяснение скрытых мыслей и чувств через рефлексирование переживаний и чувств возможно, если:

а) обращать внимание на слова и выражения, употребляемые для определения чувств; уточнять эмоционально насыщенные слова;

б) отслеживать невербальные реакции клиента, замечать несоответствие невербальных и вербальных сообщений передаваемому значению;

в) точно идентифицировать и воссоздавать эмоции собеседника, проникаться его состоянием;

г) все ответы верны.

17. Для реализации отражения в активном слушании характерно:

а) из каждого фрагмента монолога говорящего слушатель выбирает и повторяет то, что, по его мнению является центральным ядром фрагмента, его цементирующим началом;

б) все ключевые слова, несущие смысловую или эмоциональную нагрузку, должны быть точно повторены, при этом можно заменить вспомогательные или несущественные слова;

в) важнейшим моментом адекватного повтора является отсутствие в нем перцептивных искажений, которые могут быть допущены слушателем;

г) все ответы верны.

3. ОСНОВНЫЕ МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ – ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

3.1. Психодинамический подход

Берет начало от принципов и методов психоанализа, исходящего из динамического понимания психических явлений «...как проявления борьбы душевных сил, как выражения целенаправленных тенденций, которые работают согласно друг с другом или друг против друга» (З. Фрейд, 1915). Цель психотерапии – понять и разрешить внутренние эмоциональные конфликты, возникшие в наиболее ранних отношениях, определяющие субъективное значение последующего опыта и воспроизводящиеся в последующей жизни. Терапевтические отношения используются для того, чтобы выявить, объяснить и изменить эти субъективные значения. Отношения «терапевт-пациент» рассматриваются как отражение восходящих к раннему опыту субъективных значений, эмоциональ-

ных конфликтов. В ходе терапевтических отношений пациент бессознательно переносит на терапевта сложившиеся в раннем опыте значения и чувства, которые таким образом становятся доступны осознанию. В свою очередь, терапевт может также неосознанно переносить на пациента свои субъективные значения и чувства. Осознавание системы переносов и контрпереносов, возникающих сопротивлений и образует основную ткань психодинамического подхода. Он представлен различными школами: З. Фрейда, А. Адлера, К.Г. Юнга, К. Хорни, Ж. Лакана и др., а в детской психотерапии – школами А. Фрейд, М. Кляйн, Г. Хак-Хельмут и др. В рамках этого подхода можно рассматривать гештальт-терапию Ф. Перлза, транзактный анализ Э. Берна, психодраму Дж. Морено и др. методы.

Приемы, их характеристика с учетом психодинамической теории:

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

2. «Фрейдовская ошибка» – это ошибка, описка, обмолвки клиента, которые рассказывают его подсознательные чувства. Свободное ассоцирование 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. Сопротивление – психоаналитический термин, обозначающий закрытость пациента процессу терапии, которая вызвана нежеланием заново переживать неприятные чувства, связанные с вытесненными конфликтами. Сопротивление означает своеобразную оппозицию клиента, его силы, противодействующие процессу и процедурам психоанализа. Сопротивление проявляется по-разному: клиент может молчать, его ответы однозначны, сухи и невыразительны, он может избегать определенной темы, опаздывает на встречу и т.п. Анализ сопротивления помогает выявить действительные истоки проблем клиента.

5. Анализ содержания переноса клиента. Перенос (трансфер) – психоаналитический термин, обозначающий особое эмоциональное отношение между психотерапевтом и клиентом, характеризующееся перенесением в процесс психоаналитического взаимодействия эмоционального опыта пациента, в частности проекцию на консультанта черт личности другого (значимого) человека. Перенос может быть положительным (чувство симпатии и привязанности) и отрицательным (чувство дискомфорта от общения с психологом).

Содержание защитных психологических механизмов

Преимущества	Отрицательные стороны
Идентификация	
(бессознательное уподобление себя другой личности; неосознаваемое следование образцам и идеалам, позволяющее преодолеть собственные слабость и чувство неполноценности)	
Благодаря формированию Сверх-Я перенимаются нормы, приносящие освобождение от конфликтов	Контролер (Сверх-Я) становится внутренним тираном. Человек делается рабом интроецированных норм и поэтому несвободен. Через идентификацию с агрессором и авторитетом дальше распространяется принцип: что мне делают, то делаю другим я
Вытеснение	
(перевод неприемлемых для индивида мыслей, воспоминаний, чувств из сознания в сферу бессознательного)	
Неисполнимые желания и неприемлемые представления вытесняются из сознания ради спокойствия, это приносит моментальное освобождение	Вытеснение требует энергии для его поддержания. Проблема не решается, она остается, и это – угроза психическому здоровью
Проекция	
(импульсы и чувства, неприемлемые для личности, приписываются внешнему объекту и проникают в сознание как измененное восприятие внешнего мира)	
Можно не видеть бревна и в собственном глазу и критиковать его в глазу другого. Можно бороться с собственными ошибками, ничего не делая с самим собой	Затрудняется самопознание и созревание личности. Невозможно объективное восприятие внешнего мира. Проекция с трудом различима личностью, это лишает ее реалистичности
Образование симптомов	
(образование психических или неорганических нарушений и заболеваний, выступающих символами и следствием аффективных переживаний и стремлений и «отстраняющих» больного от реального мира)	
Агрессия против самого себя – самоагрессия, которая ведет к ущемлению собственной жизни и поиску сочувствия	Симптомы становятся хроническими; это медленное умирание
Замещение	
(процесс и результат замены вытесненного влечения или представления какой-либо тенденцией или символом. Выделяются: замещение потребности; замещение объекта; замещение деятельности)	
Замещение - более «здоровый» защитный механизм, чем образование симптомов, так как осуществляется не на собственном теле, а переносится на замещаемый объект	Отреагировавший чувствует освобождение, а замещающий объект часто страдает. Замещение может иметь социально-негативные последствия, отреагировавший получает новую фрустрацию – круг замыкается, и бумеранг вернется к нему

Сублимация	
(преобразование энергии сексуального влечения, агрессивного характера на цель более отдаленную или социально более ценную и приемлемую)	
Энергия напряжения полностью отреагируется в социально полезной деятельности: творчество, спорт и т.д.	Упускаются причины напряжения. Сублимированное напряжение не исчезает, поэтому возникает более или менее осознанное состояние фрустрации
Образование реакций	
(изменение неприемлемой для сознания тенденции на какой-либо способ поведения)	
Маскировка уже имеющихся чувств, уменьшение напряжения за счет новых видов взаимодействия	Образование реакций приводит к лжи, которая затягивает и самого человека и окружающих его людей
Бегство (от реальности)	
(стремление избежать неприемлемой информации, переживаний, решений путем погружения в болезнь, регрессии в поведении к более ранним стадиям возрастного развития как средству и способу защиты от конфликта и реальности)	
Человек избегает критики и благодаря этому – фрустрации	Позиция наблюдателя уменьшает продуктивность и активность человека, в будущем возникают проблемы с саморегуляцией
Рационализация	
(бессознательное стремление к рациональному обоснованию и объяснению своих идей и поведения, даже когда они иррациональны)	
Подыскиваются обоснования своих действий, скрывающие истинные мотивы. Рационализация служит сохранению самоуважения и самоутверждения против внешней критики, обеспечивает состояние внутреннего комфорта	Деловое и конструктивное обсуждение проблемы устраняется, человек сам создает себе препятствие, чтобы с точки зрения других выглядеть лучше
Оглушение	
(стремление снять переживания за счет употребления алкоголя, наркотиков и т.п.)	
Благодаря алкоголю или наркотикам устраняются конфликты, фрустрации, страхи, вина, достигается ощущение силы. Это спасение от пугающей действительности	Зависимость от алкоголя и наркотика. Изменение органических структур организма, болезнь
Экранирование	
(эмоциональное дистанцирование от неприятных событий и вызванных ими переживаний)	
Отторжение от психических нагрузок, депрессивных настроений, страхов, беспокойства происходит в короткий срок. Возникает переходящее чувство покоя, стабильности, расслабления, уравновешенности и как следствие – удовлетворительное временное освобождение	Симптомы исчезают без устранения причин. Это приводит к накоплению отрицательных переживаний
Толкование бессилием	
(объяснение причин неподобающего поведения, мыслей, поступков объективными обстоятельствами, сложившимися против воли человека)	
«Я ничего не могу сделать – таковы обстоятельства» – таким образом человек избегает решения проблем	Психологические проблемы не устраняются, а распространяются дальше. Появляется опасность манипуляций

Игание ролей (формы поведения, применяемые человеком для достижения целей в зависимости от обстоятельств вопреки тенденции к самовыражению)	
Маска роли приносит безопасность. Потребность в безопасности сильнее, чем блокированная свобода самовыражения индивидуальности	Неспособность найти себя за надетой маской, запрограммированной ролью

3.2. Поведенческий (бихевиоральный) подход

Суть этого подхода, восходящего к теориям И.П. Павлова и Б. Скиннера, состоит в модификации поведенческих стереотипов через использование принципов теории научения. Исходная методологическая позиция психологов этого направления заключается в следующем:

1) отношение психолога и клиента (психолог-бихевиорист делится своими планами с клиентом, надеясь на активность клиента во взаимодействии с собой);

2) определение проблем через операционализацию поведения. Цель операционализации поведения – перевести неясные слова в объективные, наблюдаемые действия. При этом психолог-бихевиорист задает и решает вопрос: «Могу ли я видеть, чувствовать, осознать понятия, которые употребляет мой клиент?»;

3) понимание контекста проблемы через функциональный анализ. Функциональный анализ предполагает исследование событий, предшествующих поступку 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. Психолог совместно с клиентом выбирает и вырабатывает достижение для него целей, предполагающих конкретный план действий на будущее.

Поведенческие и эмоциональные проблемы понимаются как закрепленные в результате поощрения и подкрепления дезадаптивных ответов на средовые раздражители. Задача психотерапии состоит в их ликвидации или модификации. Поведенческий терапевт отвечает на 4 вопроса:

1. Какое поведение является мишенью для изменений и что в наблюдаемом поведении подлежит усилению, ослаблению, поддержке?

2. Какие события поддерживали и поддерживают это поведение?

3. Какие изменения в среде и систематические вмешательства могут изменить это поведение?

4. Как может однажды установившееся поведение быть поддержано и/или распространено на новые ситуации за ограниченное время?

Терапевт не стремится проникнуть в истоки конфликта (симптома, проблемы) – он изменяет наблюдающиеся поведенческие стереотипы. Психотерапия начинается с детального анализа поведения. Цель анализа – получить как можно более подробный сценарий возникновения симптома, описываемый в наблюдаемых и измеряемых понятиях что, когда, где, при каких обстоятельствах, в ответ на что, как часто, как сильно и т.д. Затем вместе с пациентом анализируются запускающие и поддерживающие симптом факторы. Затем составляется и реализуется в совместной и самостоятельной работе детальный пошаговый план действий. По сравнению с психодинамическим этот подход отчетливо директивен.

3.3. Когнитивный подход

Восходит к работам А. Бэка и опирается на представления о решающей роли мышления, познавательных (когнитивных) процессов в происхождении нарушений. Подобно психодинамическому подходу он обращается к неявным, скрытым причинам нарушений и подобно бихевиоральному – к дезадаптивным поведенческим стереотипам. Но фокус внимания этого подхода сосредоточен не на динамике основных психических сил и переживаний и не на стимул-реактивных цепочках, а на схемах мышления: любой ответ на внешние обстоятельства опосредован внутренней организацией психических процессов, паттернами мышления. Сбой этих паттернов запускает «негативные познавательные схемы», что принципиально сравнимо с ошибками программирования и вирусными искажениями компьютерных программ.

Различные школы в рамках этого подхода подчеркивают значение индивидуальных когнитивных стилей, когнитивной сложности, когнитивного баланса, когнитивного диссонанса и т. д. Цели и задачи психотерапии ориентированы на «перепрограммирование» мышления и когнитивных процессов как механизма возникновения проблем и образования симптомов. Круг методов очень широк – от рациональной психотерапии по П. Дьюбуа до рационально-эмотивной психотерапии А. Эллиса. Подобно поведенческому, когнитивный подход базируется на директивной позиции терапевта.

3.4. Гуманитарный (экзистенциально-гуманистический) подход

Берет начало в гуманистической психологии и работах ее основателей – К. Роджерса, Р. Мэя, А. Маслоу и др. Сущностное ядро этого подхода – в понимании человека как неделимого и принципиально целостного единства тела, психики и духа, а соответственно – в обращении к интегральным переживаниям (счастья, горя, вины, утраты и т.д.), а не к отдельным изолированным аспектам, процессам и проявлениям. Категориальный аппарат гуманитарного подхода включает в себя представления о «Я», идентичности, аутентичности, самореализации и самоактуализации, личностном росте, экзистенции, смысле жизни и т.д. Методический аппарат связан с гуманистически-экзистенциальным переосмыслением жизненного опыта и психотерапевтического процесса. С этим подходом связан широкий круг методов: недирективная клиент-центрированная психотерапия (К. Роджерс), психологическое консультирование (Р. Мэй), биоэнергетика (В. Райх), сенсорное осознание (Ш. Сильвер, Ч. Брукс), структурная интеграция (И. Рольф), психосинтез (Р. Ассаджиоли), логотерапия (В. Франкл), экзистенциальный анализ Р. Мэя и Дж. Бугенталя, и др. Сюда же можно отнести арттерапию, поэтическую терапию, терапию творческим самовыражением (М.Е. Бурно), музыкотерапию (П. Нордофф и К. Роббинс) и др.

3.5. Системный подход

Определяется не ориентацией на теоретические модели, а сфокусированностью на партнерстве, семье, супружестве, группах как самостоятельных организмах, целостных системах со своей историей, внутренними закономерностями и динамикой, этапами развития, ценностными ориентациями и т.д. Терапия в рамках этого подхода исходит из того, что дисфункциональная система отношений определяет дезадаптацию ее участников. Терапевт занимает позицию включенного наблюдателя или играющего тренера. Системный терапевт в достаточной мере директивен: он задает вопросы, наблюдает и контролирует, структурирует коммуникацию участников, драматизирует отношения и моделирует конфликты, дает домашние задания и т.д.

3.6. Интегративный подход

Становится все более определяющей тенденцией, внутри которой выделяют методический эклектизм, теоретическую интеграцию. В практической плоскости интеграция направляется принципом Г. Пауля (1967): какая психотерапия и кем проводимая наиболее эффективна для этого человека с его специфическими проблемами в его обстоятельствах и окружении или - по выражению М. Эриксона (1975): для каждого пациента – своя психотерапия. В то же время отмечаются и негативные риски, что смешение разных факторов и стилей интеграции создает «дикую психотерапию», чреватую, как подчеркивает А. Лазарус (1995), непредсказуемыми эффектами.

Т а б л и ц а 9

Модели психологической помощи на основе психотерапевтических школ

Направление	Фокус исследования и объект вмешательств	Цель и способы – результат (личный рост)
Психодинамическое	Бессознательные механизмы детерминации поведения	Развитие и укрепление «Эго» (осознание)
Гуманистическое	Человеческий потенциал в условиях его реализации	Развитие и реализация человеческого потенциала (самоактуализация)
Экзистенциальное	Индивидуальное переживание бытия-в-мире в ракурсе экзистенциальных проблем	Открытое отношение к бытию и понимание личного смысла существования (индивидуация)
Когнитивно-бихевиоральное	Внешние и внутренние (когнитивные) детерминанты поведения	Управление изменениями поведения (самоэффективность)

Литература

1. Гулина М.А., Зинченко Ю.П. Консультативная психология: учебник для вузов. СПб. : Питер, 2015. 336 с.
2. Пыжьянова М.А., Морозова Л.Б. Практические задания на освоение техник психологического консультирования: учебно-методическое пособие. Нижний Новгород : Мининский университет, 2014. 115 с.
3. Журнал Практического психолога. М. : Русское психоаналитическое общество, 2011–2015. URL: <http://prakpsyjournal.ru/>
4. Психологическое консультирование: учебно-методический комплекс / авт.-сост. Е. В. Есликова. СПб. : ИВЭСЭП, 2012. 37 с.
5. Крылова Н.В. Психологическое консультирование: учебно-методический комплекс. Калининград, 2010. 22 с.

Контрольные вопросы

1. Какой механизм лежит в основе формирования психологических проблем, согласно психоаналитическому направлению?
2. Какова основная цель психотерапии в психодинамическом направлении?
3. Какое значение имеют отношения «психотерапевт–клиент» для психотерапевтического процесса в психодинамическом направлении?
4. Какие основные психотерапевтические приемы имеются в психодинамическом подходе?
5. Каким образом, согласно бихевиоральному подходу, образуются поведенческие и эмоциональные проблемы человека?
6. Каковы основные методологические позиции в поведенческой психотерапии?
7. В чем отличие психотерапевтической стратегии в поведенческом подходе от психоаналитического?
8. Какие методы используются в поведенческой психотерапии?
9. Что общего и различного в когнитивном подходе по сравнению с психоаналитическим и поведенческим подходами в психотерапии?
10. Что, согласно когнитивному подходу, лежит в основе формирования психологических проблем человека?
11. Каковы цели и задачи когнитивной психотерапии?
12. Какие методы и техники используются в процессе когнитивной психотерапии?
13. Какие методологические положения лежат в основе гуманистического подхода в психотерапии?
14. Каковы цели и задачи гуманистической психотерапии?
15. Какие методы используются в процессе гуманистической психотерапии?
16. Какова позиция психотерапевта по отношению к клиенту в психоаналитической, бихевиоральной, гуманистической психотерапии?
17. Что характеризует системный подход в психотерапии?
18. Какова позиция психотерапевта по отношению к клиенту в системном психотерапевтическом подходе в психотерапии?
19. Чем обусловлена тенденция развития интегративного подхода в психотерапии?
20. Что предполагает интегративный подход в психотерапии?

Тестовые задания

1. Возлагается максимальная ответственность на психолога и минимальная – на клиента в консультативной практике:

- а) психоанализа;
- б) когнитивной терапии;
- в) гипноза;
- г) гуманистической психотерапии.

2. Возлагается минимальная ответственность на психолога и максимальная – на клиента в консультативной практике:

- а) психоанализа;
- б) когнитивной психотерапии;
- в) логотерапии;
- г) поведенческой психотерапии;
- г) гуманистической психотерапии.

3. Возлагается равная ответственность на психолога и клиента в консультативной практике:

- а) психоанализа;
- б) гипноза;
- в) гештальттерапии;
- г) гуманистической психотерапии.

4. Основной метод консультативной психологии – это:

- а) эксперимент;
- б) наблюдение;
- в) интервью;
- г) тестирование.

5. Выбрать соответствующее: инсайт, новое знание о себе, доверие к другому, доверие к себе – это основной механизм воздействия в практике:

- а) психоанализа,
- б) рациональной психотерапии;
- в) бихевиоризма;
- г) гуманистической психотерапии, гештальттерапии.

6. Выбрать соответствующее: новый навык, новый образ, доверие к другому и к себе – это основной механизм воздействия в практике:

- а) психоанализа, логотерапии;
- б) гипноза,
- в) бихевиоризма;
- г) гуманистической психотерапии, гештальттерапии.

7. Выбрать соответствующее: катарсис, принятие чувств, доверие к себе больше, чем к другому, новый эмоциональный опыт, эмпатия – это основной механизм воздействия в практике:

- а) психоанализа,
- б) рациональной психотерапии;
- в) бихевиоризма;
- г) гуманистической психотерапии, гештальттерапии.

Учебное издание

**Т.Г. Бохан, И.Я. Стоянова, А.Л. Ульянич,
М.В. Шабаловская, Е.Н. Скавинская, А.Ю. Кузин,
О.В. Терехина, К.А. Боженкова**

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Часть 1

**Методологические и методические основы
психологического консультирования**

Учебно-методическое пособие

Издание подготовлено в авторской редакции

Подписано к печати 31.05.2017 г. Формат 60×84¹/₁₆.

Бумага для офисной техники. Гарнитура Times.

Усл. печ. л. 6,7.

Тираж 10 экз. Заказ № 2576.

Отпечатано на оборудовании

Издательского Дома

Томского государственного университета

634050, г. Томск, пр. Ленина, 36

Тел. 8+(382-2)–53-15-28

Сайт: <http://publish.tsu.ru>

E-mail: rio.tsu@mail.ru