

Учебный курс

Г.И. Колесникова, С.В. Стародубцев

ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Учебное пособие



Издательский центр «МарТ»
Москва – Ростов-на-Дону

2006

Рецензенты:

Д.с.н., профессор *Самыгин С.И.*
Д.ф.н., профессор *Дегтярев А.К.*

Колесникова Г.И., Стародубцев С.В.

К 60 Основы психологического консультирования: Учебное пособие. — М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2006. — 192 с. (Серия «Учебный курс»).

Данное учебное пособие представляет собой систематизированное изложение основных теоретических положений по практике консультирования.

Предназначено для студентов высших учебных заведений: педагогов, медиков, социальных работников, практических психологов, а также представителей помогающих профессий.

ISBN 5-241-00683-4

ББК 88

© Колесникова Г.И., Стародубцев С.В., 2006
© Оформление: Издательский центр «МарТ», 2006
© Оформление: ИКЦ «МарТ», 2006

ВВЕДЕНИЕ

*Не бегай за счастьем: оно
всегда находится с тобой. Пре-
бывай больше дома.*

*Пифагор Самосский (ок.
580—500 гг. до Р. Х.)*

Учебное пособие «Основы психологического консультирования» представляет собой систематическое изложение теоретического и практического материала по психологическому консультированию и является профессионально-ориентированным курсом в системе подготовки психологов. Кроме того, данные знания полезны специалистам помогающих профессий: медикам, социальным работникам, педагогам, поскольку, решая вопросы в рамках своей профессиональной деятельности, они постоянно сталкиваются с психологическими проблемами своих клиентов, требующих часто непосредственной помощи с их стороны.

Данное учебное пособие включает в себя последовательное и доступное изложение теоретических сведений о сущности консультативного процесса, его специфики, а также практические техники, советы и рекомендации по организации и ведению сессии. Предполагается, что в результате изучения дисциплины студенты овладеют следующими знаниями: основные понятия и термины курса; этапы консультирования; взаимосвязь процедур и техник в соотношении с этапами консультативного процесса; специфика психодиагностики; особенности организации работы консультации; виды влияния и его применение в рамках консультирования.

Опыт консультативной практики послужил основой данной работы, в которой выделены несколько групп вопросов, соответствующих главам пособия. Их цель — дать максимально полный ответ на основные проблемы, возникающие как в процессе изучения дисциплины, так и непосредственно в практической деятельности.

Глава 1

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

1.1. Консультирование как особый вид психологической помощи

Если вы снисходительны к себе, снисходительные люди будут вас любить; если вы растерзаете соседа — другим соседям будет смешно.

Но если вы бичуете свою душу — все души возопяют.

Жан-Поль Сартр. «Слова»

Традиционно выделяют три основных вида психологической помощи: консультирование, психокоррекцию, психотерапию. Каждый из данных видов имеет свои специфические характеристики. К основным критериям, отличающим данные виды помощи, относятся: цель психологического воздействия, применяемые методы, качество результата.

Таблица 1

№	Вид психологической помощи	Цель психологического воздействия	Методы	Результат
1	2	3	4	5
1	Психопрофилактика	Предупреждение или нивелирование возможных психических нарушений в развитии и/или функционировании личности	Информирование населения Массовые обследования населения Психологическая поддержка	Отсутствие или нивелирование психических нарушений в личностном развитии
2	Психологическое консультирование	Осознание клиентом сути проблемы и способов ее разрешения	Специально организованная беседа	Осознание клиентом истинной причины проблемы и наилучших способов ее разрешения
3	Психотерапия: клиническая личностно-ориентированная	Гармонизации взаимоотношений клиента с самим собой и социумом	Гипноз, аутотренинг, внушение, самовнушение, терапия рациональная «Различные варианты анализа конфликтных переживаний больного» [с. 543—544, п. 62]	Смягчение или ликвидация имеющейся симптоматики «Изменение в отношении клиента к окружающей социальному и собственной личности» [с. 543, п. 62]
4	Психокоррекция	Связана с понятием «норма» и определяется как «возврат» или «подтя-	Выбор метода зависит от психотерапевтического направле-	Коррекция особенностей психического развития, которые

Окончание табл. 1

1	2	3	4	5
		гивание» клиента к должному уровню, исходя из его воз- растных и индиви- дуальных особен- ностей, а также ме- дико-социальных и культурологи- ческих требований	ния, к которому принадлежит специалист	не соответствую- ют норме

Кроме того, характеристики одного вида в разных литературных источниках могут иметь нюансированное различие.

Так, консультирование в психотерапевтической энциклопедии под редакцией Б.Д. Карвасарского определяется как «...профессиональная помощь пациенту в поиске решения проблемных ситуаций», где в качестве пациентов «...могут выступать здоровые или больные люди, предъявляющие проблемы экзистенциального кризиса, межличностных конфликтов, семейных затруднений или профессионального выбора» [56, с. 413—414]. В словаре А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского консультирование определяется как один из видов оказания психологической помощи «...в ситуациях преодоления различного рода психологический затруднений» [57, с. 306]. Нельсон-Джоунс рассматривает психологическое консультирование как психологический процесс, поскольку, с его точки зрения, все консультационные подходы фокусируют внимание на «...изменении чувств, мыслей и действий людей таким образом, чтобы они могли жить более эффективно» [46, с. 14]. Во втором издании словаря психолога-практика под редакцией С.Ю. Головина консультированию психологическому дано определение как «...форме оказания практической психологической помощи в виде советов и рекомендаций на базе предварительного изучения проблем, беспокоящих клиентов, а также изучения самих клиентов и их взаимоотношений с окружающими людьми» [62, с. 288].

Исходя из вышеприведенных определений психологического консультирования, мы можем выделить основные его «приметы»:

- 1) психологическое консультирование является одним из видов психологической помощи;
- 2) данная помощь носит практический процессуальный характер;
- 3) оказывается специалистом, имеющим соответствующую квалификацию;
- 4) для ее реализации необходимо наличие клиента;
- 5) присутствие в жизни клиента некоего психологического дискомфорта, определяемого им или его ближайшим окружением как проблема;
- 6) желание клиента решить данную проблему;
- 7) целенаправленные действия консультанта, направленные на осознание клиентом сути проблемы и способов ее разрешения;
- 8) при оказании психологической помощи консультант делает акцент на имеющиеся у клиента ресурсы;
- 9) консультация проводится в конфиденциальной обстановке.

Суммируя все вышеприведенные составляющие, мы можем дать следующее определение психологическому консультированию: **психологическое консультирование** — область практической психологии, цель которой заключается в оказании консультантом психологической помощи клиенту в ходе специально организованной беседы, направленной на осознание клиентом сути проблемы и способов ее решения.

Таким образом, *главной идеей, лежащей в основе психологического консультирования*, является мысль о том, что практически любой психически здоровый человек в состоянии справиться с большинством возникающих в его жизни психологических проблем. Клиент, в силу различных причин, может не всегда осознавать истинную причину проблемы, наилучшие способы ее разрешения и именно в этом моменте ему нужна помощь специалиста. Следовательно, психологическое консультирование отличается от других видов психологической помощи тем, что клиенту отводится более активная роль. Если при психокоррекции и психотерапии ответственность за результат несет психолог, то при консультировании основная психокоррекционная работа проводится клиентом само-

стоятельно. Ответственность за конечный результат лежит на клиенте. Психолог отвечает за правильность своих выводов о сути проблемы и профессиональную обоснованность рекомендаций по разрешению данной проблемы.

Соответственно, специфика психологического консультирования определяется рядом параметров:

- кратковременность личных контактов клиента со специалистом (одна-три);
- эпизодичность данных контактов;
- практическая завершенность каждой встречи клиента с психологом-консультантом;
- активность клиента в процессе консультирования;
- самостоятельность действий клиента по решению своей проблемы после консультации в соответствии с рекомендациями специалиста.

В некоторых случаях психологическое консультирование может продолжаться более чем три встречи, однако это следует рассматривать как исключение.

Необходимость в пролонгированном консультировании возникает при определенных ситуациях. Прежде всего клиент может обладать определенными психологическими особенностями, которые не позволят ему справиться самостоятельно на начальном этапе с разрешением проблемы. К таким особенностям мы можем отнести высокий уровень агрессивности, отсутствие рефлексии, неуверенность. Кроме того, у клиента в результате исследования может выявиться не одна, а несколько проблем. В этом случае решение каждой проблемы может потребовать определенное количество встреч.

В зависимости от типа проблем, с которыми обращаются клиенты за психологической помощью в консультации, возможно выделить следующие *виды психологического консультирования*:

- *индивидуальное консультирование* (проблемы личностного роста, внутренние конфликты, страхи, психологические травмы, проблемы межличностных отношений);
- *супружеское консультирование* (проблемы взаимоотношений, сексуальные проблемы; состояния до или после развода);

- *семейное консультирование* (проблемы взаимоотношений с настоящими или бывшими (в случае развода) родственниками, психолого-педагогические проблемы, проблемы взаимоотношений с детьми);
- *профконсультирование* (выбор профессии, совершенствование способностей, необходимых для успешного осуществления профессиональной деятельности, повышение работоспособности);
- *оргконсультирование* (кадровая политика, имидж фирмы, повышение производительности труда, взаимоотношения с партнерами).

Выделение видов консультирования возможно также на основе количества присутствующих клиентов. В этом случае выделяют:

- индивидуальное
- и групповое виды консультирования.

В отдельную группу можно выделить дистанционные виды консультирования:

- консультирование по телефону,
- переписка.

Важно помнить, что любое деление является условным и осуществляется, как правило, для удобства изучения предмета. Поэтому, как правило, вы не встретите консультацию, принадлежащую к какому-либо одному из предложенных видов, они находятся во взаимосвязи, подобно кругам Эйлера. Например: консультирование по личностным вопросам, будет одновременно индивидуальным; по вопросам психолого-педагогического характера может быть и индивидуальным, и групповым. Кроме того, в процессе практической деятельности специалисту необходимо помнить, что «чистых» проблем, как правило, не бывает. Любая проблема представляет собой сложное переплетение, некий гордиев узел, распутать, а не разрубить который предоставляется почетное право психологу-консультанту.

На основе видов проблем возможно выделить ситуации, в которых люди обращаются за помощью к психологу-консультанту.

Наиболее частые ситуации обращения клиентов за психологической помощью

Ситуации	Отношение клиента к проблеме
Кризисная ситуация	<ul style="list-style-type: none"> • не знают, как поступить в данной ситуации • знают, как решить проблему, но ищут поддержки
«Хронический» тяжелый период	<ul style="list-style-type: none"> • не знают, как поступить в данной ситуации • знают, как решить проблему, но ищут поддержки • исчерпаны ресурсы для самостоятельного решения проблемы
Состояние эмоционального срыва («последняя капля»)	<ul style="list-style-type: none"> • не знают, как поступить в данной ситуации
Психологическое одиночество	<ul style="list-style-type: none"> • стремление к общению • любопытство • желание «бросить вывоз»

Независимо от того, какие истинные цели преследует клиент, каким образом он себя ведет, исходя из профессиональной этики, консультант обязан оказывать помощь всем нуждающимся.

В процессе психологического консультирования, специалист должен решить ряд задач:

- 1) изучить личность клиента;
- 2) выявить суть проблемы;
- 3) определить наличие ресурсов у клиента для решения проблемы;
- 4) сформулировать цель (как клиент поймет, что проблема решена);
- 5) создать совместно с клиентом алгоритм достижения цели;
- 6) добиться осознания клиентом причин возникновения данной проблемы;
- 7) обучить клиента способам предупреждения подобных проблем в будущем;

- 8) предоставить информацию клиенту, в случае необходимости, о его личностных особенностях и сути проблемы.

Таким образом, психологическое консультирование относится к виду психологической помощи, в котором клиента метафорически, можно представить в виде оркестра, состоящего из некоей жизненной истории, личностных свойств, особенностей социальной ситуации прошлого, настоящего и возможного будущего, субъективно воспринимаемых образов значимых близких, психологического затруднения, определяемого им как проблема, а специалиста в роли композитора-дирижера, задача которого состоит в создании произведения под названием «Решение психологической проблемы клиента N».

Контрольные вопросы

1. *Что такое «психологическое консультирование»?*
2. *Чем отличается психологическое консультирование от других видов психологической помощи?*
3. *Перечислите виды психологического консультирования.*
4. *Каким образом взаимосвязаны ситуации обращения клиентов за психологической помощью с видами консультирования?*
5. *Какие задачи должен решить специалист в процессе консультирования?*



Литература

1. *Бурнард Ф.* Тренинг навыков консультирования. — М., 1999.
2. *Кеттлер Дж., Браун Р.* Психотерапевтическое консультирование. — СПб., 2001.
3. *Кочюнос Р.* Основы психологического консультирования. — М., 1999.
4. *Мей Р.* Искусство психологического консультирования. — М., 2001.
5. *Нельсон-Джоунс Р.* Теория и практика консультирования. — СПб., 2001.
6. *Немов Р.С.* Основы психологического консультирования. — М., 1999.

1.2. Формирование психологической проблемы в сознании человека

Не разум пагубен для человека, а ошибки разума.

А. Франс

Формирование психологической проблемы зависит от многих переменных:

- 1) типа поведения индивида;
- 2) субъективного восприятия сущности проблемы;
- 3) мотивации к ее решению;
- 4) когнитивных стратегий, применяемых клиентом для ее решения.

1. Типы поведения клиентов

Существует два основных типа поведения — первый: *«здесь и теперь»* и второй: *«там и тогда»*.

Для людей с первым типом поведения, *«здесь и теперь»*, характерно присутствие постоянного ощущения срочности, стремления к соревновательности, повышенные уровни агрессивности, гневливости, конфликтности. В ряде исследований выявлена взаимосвязь между данным типом поведения и возникновением сердечно-сосудистых заболеваний. Вероятно, основным фактором, провоцирующим возникновение подобных заболеваний, являются компоненты данной структуры поведения.

Тип поведения *«там и тогда»* является противоположным по своей структуре типу *«здесь и сейчас»*. Людей данного типа отличает высокий уровень тревожности, заниженный уровень самооценки, рефлексивность, склонность к астеническим состояниям. Агрессия не выплескивается вовне, а обращается на себя. С данным типом поведения коррелируются такие заболевания, как язвенные болезни (язва желудка, двенадцатиперстной кишки), астма, неврастении.

К причинам, оказывающим влияние на формирование данных типов поведения, относят социально-культурные условия. Например, в первом случае — ожидание родителями высоких результатов, во втором — сенсорная депривация в детско-подростковый период.

Таким образом, мы можем заметить, что важным моментом при анализе личности клиента, независимо от стратегии поведения, являются такие характеристики, как агрессивность, тревожность, склонность к астеническим состояниям. Это обусловлено тем, что многие психологические проблемы клиентов возникают как результат дуалистичного противостояния взаимоисключающих устремлений на пути экзистенциального развития, а именно: стремление к социальному успеху, декларируемое социокультурными нормами, и вечное человеческое желание быть добродетельным.

Агрессивность — устойчивая черта личности, характеризующаяся готовностью к агрессивному поведению. **Агрессивное поведение** — поведение или действие, направленное на нанесение физического или психического вреда субъекту общения. Как правило, высокий уровень агрессивности будет коррелироваться с заниженным уровнем самооценки и склонностью индивида определять достаточно большой спектр ситуаций как угрожающих (жизни, статусу, самоуважению).

Для определения степени выраженности агрессивности возможно применять тесты: тест Розенцвейга, проективную методику «Несуществующее животное», тест руки по Б. Бриклен, З. Питотровски, Э. Вагнеру (США), опросник Басса — Дарки на определение уровня агрессивности.

Тревожность понимается как готовность к страху и является состоянием целесообразного подготовительного повышения сенсорного внимания и моторного напряжения в ситуациях возможной опасности, обеспечивающим соответствующую реакцию на страх. Склонность индивида к переживанию тревоги является естественной и культурологически оправданной, а порог возникновения тревоги — одним из основных параметров индивидуальных различий. Измерение порога тревожности как свойства личности важно и диагностично одновременно, так как это свойство во мно-

гом обуславливает поведение субъекта. Известно, что определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активной, деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности (полезная тревожность). Насколько человек может адекватно оценивать свое состояние в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания. Однако устойчиво сохраняющаяся, сильная, хроническая или возникающая вновь тревожность, которая проявляется не в результате возникших в реальной жизни стрессов, обычно считается признаком эмоциональных нарушений.

Тревожность вызывается многими причинами и ее возможно исследовать с различных точек зрения. З. Фрейд смотрел на тревожность как на симптоматическое проявление внутреннего эмоционального конфликта, вызванного бессознательно подавляемыми ощущениями, чувствами, импульсами, воспринимаемыми как нечто угрожающее или раздражающее. С другой стороны, тревожность можно рассматривать и как некое чувство, появление которого спровоцировано угрозой Я или самооценке. Бихевиористы рассматривают тревожность как неудачную заученную реакцию на угрожающие события, имеющие место в реальной жизни. Таким образом, эти обстоятельства начинают служить неким пусковым механизмом, действующим независимо от внешней ситуации. Эти воззрения, как мы можем заметить, имеют свои истоки в утверждении Дарвина о том, что страх возникает как реакция на определенные ситуации, определяемые как опасные, в результате взаимодействия человека с внешним миром. Если человек недостаточно контролирует у себя проявление тревоги, то у него могут развиваться повышенная тревожность, приступы раздражительности, усиление сердцебиения, страх смерти или страх умопомешательства.

Таким образом, основными психологическими различиями между тревогой и тревожностью является их характер: острый или хронический. В нейрофизиологическом отношении очень важна также продолжительность феноменов тревоги и страха. В целом повышение уровня тревожности можно характеризовать как субъективное проявление неблагополучия личности. Высокий уровень тревож-

ности характерен при нервно-психических и тяжелых соматических заболеваниях, у здоровых людей, находящихся в постстрессовом состоянии, у лиц с девиантным поведением. Таким образом, своевременное определение повышенного уровня тревожности способствует правильной постановке как клинического, так и психологического диагнозов.

В настоящий момент тревожность разделяют на личностную и ситуативную. Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий спектр ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность личностная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные, связанные со специфическими ситуациями угрозы его престижу, самооценке или самоутверждению. *Ситуативная, или реактивная тревожность* как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Данное состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичным по времени.

Мы предлагаем типологию видов тревожности [26], в основе которой лежит принцип осознаваемости-неосознаваемости личностью наличия и степени выраженности этого состояния. Кроме того, данное состояние может различаться по проявлению или не проявлению во внешнем мире, при взаимодействии с социумом, а также в сферах проявления: интеллектуальная, психоэмоциональная, соматическая. В схеме это будет выглядеть так, как показано на рис. 1.

Принцип осознанности-неосознанности основан на степени понимания субъектом переживания своих чувств, эмоций и их истоков. Данные эмоции, чувства проявляются либо вовне, и в этом случае возможно наблюдать поведенческие реакции, вызванные комплексом переживаний человека, либо их проявление сдерживается сознательно или протекает незаметно (внутренне) для окружения вследствие индивидуальных особенностей личности. Про-

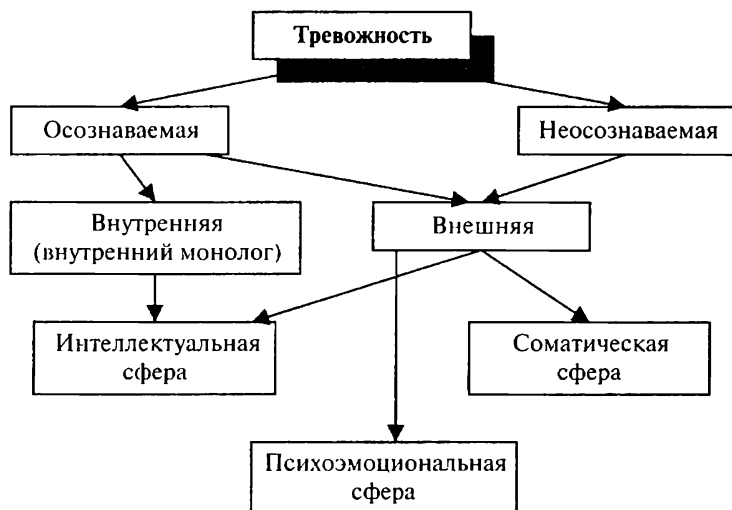


Рис. 1. Типы тревожности

явление процесса переживания (реакции) возможно в различных сферах, составляющих бытийную реальность субъекта. Интеллектуализация встречается у людей с достаточно высокими интеллектуальными способностями и развитой речью. По типу темперамента она скорее будет свойственна меланхоликам и флегматикам. Психоэмоциональные проявления более свойственны холерикам, причем на самых ранних стадиях стресса. Соматические проявления включают в себя болезнь как таковую и такие реакции тела, как головная боль, боль в мышцах, слабость, сонливость. На соматическом уровне изменения происходят в тех случаях, когда травматическая ситуация приобретает затяжной характер. Болезни и хронические болезни будут у любого типа свидетельствовать о наличии затяжного характера тревожности, которая, скорее всего, приобрела статус личностного свойства. У сангвиников, вероятнее всего, равновесно будут проявляться все три способа. В своем стремлении избавиться от тревожности индивид может направить свои усилия либо на восстановление комфорта, либо на поиск истинных причин неблагополучия и самосовершенствование. Какое

именно направление он выберет, зависит от его приоритетов: стремление к безопасности или творческое самовыражение.

Таким образом, тревожность как иррациональная составляющая личности имеет значение и как индикатор личностного неблагополучия, и как диагностический инструмент.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма напряженно, выраженным состоянием тревожности и, следовательно, если психологический тест выявляет у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях.

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценивать либо личностную тревожность, либо само наличие состояния тревожности. Валидной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личное свойство, и как состояние, является методика, предложенная Ч.Д. Спилбергером и адаптированная на русском языке Ю.Л. Ханиным. Бланк шкал самооценки Спилбергера включает в себя сорок вопросов-рассуждений, двадцать из которых предназначены для оценки уровня ситуативной и двадцать для оценки личностной тревожности. Повышение уровня личностной тревожности, вероятнее всего, будет соответствовать «застарелой» проблеме клиента, в то время как высокий уровень ситуативной тревожности — о важности данной ситуации для клиента. Высокий уровень по каждой из шкал с большей вероятностью будет свидетельствовать о психологическом неблагополучии в данный пространственно-временной отрезок бытия.

Для прояснения проблемных зон наиболее информативными являются личностные опросники, например, многофакторный личностный опросник FPI (модификационная форма В), опросник Айзенка (опросник EPQ), личностный тест Р. Кэттелла (16PF), личностный опросник А.Т. Джерсайлда.

Астеническое состояние, или «снижение психической активации» — психическое состояние, характеризующееся общей, прежде всего психической слабостью, повышенной истощаемостью, раз-

дражительностью, снижением продуктивности психических процессов, расстройствами сна, физической слабостью и другими вегетативно-соматическими нарушениями. С целью диагностики данного состояния применяется шкала астенического состояния (ШАС), разработанная Л.Д. Малковой и адаптированная Т.Г. Чертовой на базе данных клинико-психологических наблюдений и опросника ММРІ.

2. Субъективное восприятия сущности проблемы клиентом

Формирование психологической проблемы в сознании клиента может происходить под влиянием различных комбинаций трех основных факторов: *внутренней картины мира клиента, внутриличностного конфликта, возрастных кризисов.*

Внутренняя картина мира — субъективное восприятие объективной реальности индивидом, происходящее на основе ее фильтрации через социокультурные нормы общества, к которому он принадлежит, индивидуальный жизненный опыт, специфика восприятия конкретной ситуации (например, интерпретация ситуации как благоприятной или неблагоприятной лично для него или его значимых близких).

Развитие **внутриличностного конфликта** идет тремя основными путями, которые можно соотнести с основными формами неврозов: неврастенический, истерический, обсессивно-психастенический. Первый возникает как результат несоответствия между возможностями личности и ее устремлениями, требованиями к себе. В основе второго — сочетание высокого уровня требований к окружению с отсутствием критического отношения к себе. Третий характеризуется противоречивыми внутренними тенденциями личности, например, борьбой между моральными нормами и желаниями. Разумеется, внутренние конфликты могут существовать и самостоятельно, и в различных сочетаниях.

Возрастные кризисы — «особые, относительно непродолжительные — до года — периоды онтогенеза, характерные резкими психологическими изменениями. ...относятся к нормативным процессам, необходимым для нормального, поступательного хода личностного развития. Могут возникать при переходе человека от од-

ной возрастной ступени к другой, связаны с системными качественными преобразованиями в сфере его отношений социальных, деятельности и сознания» [62, с. 248].

Традиционно выделяют: 1) кризисы детского возраста («кризис первого года жизни», «кризис трех лет», «кризис шести-семи лет»); 2) подростковый кризис (с 10—11 до 15—16); 3) кризисы периода взрослости («кризис молодости», кризис «середины жизни», «кризис старости»). В каждом таком периоде индивид должен принять ряд решений экзистенциального характера, связанных с возрастными задачами, которые будут иметь влияние на дальнейшую жизнь и последующее развитие.

Необходимо различать «возрастные кризисы» и «кризисные ситуации», которые представляют собой ситуации, не имеющие однозначного решения. Как правило, характеризуются состоянием потери, которое может касаться: социально значимых ценностей (престиж, статус, деньги); ценностей морального и этического уровня (долг, честь); непониманием, разрывом, потерей близкого человека (ссора, предательство, в крайних вариантах — смерть).

3. Виды мотивации. Способы ее формирования

Мотивация — побуждения, «...вызывающие активность организма и определяющие ее направленность. Осознаваемые или неосознаваемые психические факторы, побуждающие индивида к совершению определенных действий и определяющие их направленность и цели» [66, с. 311].

Связана с понятием «**мотивация достижения**» — усилия человека, направленные на выполнение задания, достижение совершенства, преодоление трудностей (препятствий), выполнение чего-либо лучше других (Murray, 1938), а также настойчивость перед лицом неудач и гордость за выполнение поставленной цели. Относится к личностным особенностям и зависит от целей достижения и влияния ситуационных факторов. Может иметь в основе стремление к победе над другим или над самим собой. Следует отметить, что высокий уровень мотивации достижения в каком-либо одном аспекте деятельности будет сочетаться с ее низким уровнем или даже отсутствием в другом.

Уровень мотивации достижения цели, в частности решения психологической проблемы, определяется по ряду параметров, которые выявляются при помощи последовательно заданных вопросов клиенту (табл. 2).

Таблица 2

Параметры	Вопросы
Уровень ответственности за решение проблемы	— Кто виноват, по Вашему мнению, в возникновении данной проблемы? (Варианты ответов: Я; он/она/они; мы оба)
Вид деятельности	— Что именно вы готовы предпринять для решения проблемы?
Усилия, которые готов предпринимать клиент для решения проблемы	— Как долго Вы будете проявлять настойчивость?
Интенсивность усилий со стороны клиента	— Как часто Вы будете повторять свои усилия?
Настойчивость в достижении в случае возникновения препятствий	— Что Вы будете делать, если проблема не решится так быстро, как Вы ожидаете? — Как Вы будете реагировать, если кто-либо или что-либо будут мешать достижению результата?

На уровень мотивации влияют следующие факторы:

1. *Личностные факторы.* Согласно теории потребности достижения, для людей характерны два основных мотива достижения: достижение успеха — стремление испытать гордость или удовлетворение — и избегание неудачи — нежелание испытать стыд, унижение или что-либо потерять. Поведение определяется равновесием данных мотивов. Для успешных людей характерны высокая мотивация к достижению успеха и низкая мотивация к избеганию неудач.

2. *Ситуационные воздействия*. Изменение ситуации может снизить мотивацию, изменить саму цель или повысить значимость цели, а значит, и мотивацию ее достижения.
3. *Способ объяснения достижения или не достижения успеха*. Связано со способностью брать на себя ответственность за происходящее. Уровень мотивации и возможность решения проблемы тем выше, чем больше клиент чувствует себя способным контролировать свою жизнь. (Кстати сказать, многие психологические проблемы связаны именно с чувством утраты контроля над ситуацией: как только оно возвращается, все остальное, как правило, решается легко.)
4. *«Поведение победителя»*. Победы, извините за тавтологию, добивается победитель, т. е. тот, кто себя таковым ощущает. Поведение достижения соотносится с когнитивными стратегиями, которые использует в своей жизни данный индивид.

Таким образом, специалисту при изучении личности клиента следует обратить внимание на уровень мотивированности клиента на решение проблемы; поведенческую стратегию (достижение или избегание); целевую ориентацию; то, чему он приписывает свои достижения.

4. КОГНИТИВНЫЕ СТРАТЕГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ

Успешные когнитивные стратегии состоят из определенных умений и навыков, которыми владеет индивид как на сознательном, так и на подсознательном уровнях. К ним относят:

1. Умение ставить конкретные цели.
2. Планировать этапы ее достижения.
3. Концентрация на достижении цели.
4. Разумное сочетание напряжения с расслаблением.
5. Гибкость реагирования на меняющиеся условия.
6. Умение контролировать свое эмоциональное состояние (например, тревожность, агрессивность, возбужденность).

Понимание специфики личности клиента имеет большое значение для эффективности консультативного процесса. В настоящее время большинство специалистов при ведении сессии отдают

предпочтение интегративному подходу, который учитывает как личностные, так и ситуационные факторы.

Контрольные вопросы

1. *Перечислите переменные, влияющие на формирование психологических проблем в сознании человека.*
2. *Чем отличаются типы поведения «здесь и теперь» и «там и тогда»?*
3. *Что способствует формированию данных типов поведения?*
4. *Какие факторы влияют на формирование психологической проблемы в сознании клиента?*
5. *Назовите параметры, по которым можно определить уровень мотивации достижения цели.*
6. *Какие факторы влияют на уровень мотивации? Каким образом они соотносятся с когнитивными стратегиями, применяемыми данным индивидуумом?*



Литература

1. *Адлер А.* Практика и теория индивидуальной психологии / Пер. с нем. — М., 1995.
2. *Алешина Ю.Е.* Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. — М., 2000.
3. *Варга А.Я.* Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс. — СПб., 2001.
4. *Гарбузов В.И.* Практическая психотерапия. — СПб., 1994.
5. *Колесникова Г.И.* Категория «гармония» в социокультурном аспекте. — Томск, 2002.
6. *Меновщиков В.Ю.* Введение в психологическое консультирование. — М., 2000.
7. *Нельсон-Джоунс Р.* Теория и практика консультирования. — СПб., 2001.

1.3. Значение личности специалиста в процессе консультирования

*Мудр не тот, кто думает,
что знает все, а тот, кто пони-
мает, что знает мало.*

М. Клаудиус

Роль личности в истории тема достаточно избитая. Роль личности специалиста в консультативном процессе также не нова. Однако прежде чем акцентировать внимание на светлом морально-этическом облике психолога необходимо освежить ряд понятий, а именно: «индивид», «индивидуальность», «личность».

Индивид — отдельный представитель человеческой общности, носитель видовых черт, социальное существо, продукт фило- и онтогенетического развития [34, с. 150].

Индивидуальность — свойства индивида на интеллектуальном и эмоционально-волевом уровнях, выделяющие его из массы индивидов. Однако понятия «индивидуальность» и «личность» не тождественны. Яркая индивидуальность не есть личность, но личность всегда индивидуальна.

Личность — «этический феномен, представляющий собой содержание, центр и единство актов, интенционально направленных на другую личность» [66, с. 244]. То есть *личность* предстает, с одной стороны, как субъект социальных отношений и сознательной деятельности, и с другой, как некая духовная сущность, проявляющая себя в этих отношениях и создающая при этом взаимодействие ситуации взаимовлияния.

Личность обнаруживает себя в трех репрезентациях, образующих единство. Во-первых, личность как относительно устойчивая совокупность интериндивидуальных ее качеств (симптомокомплексы психических свойств, образующие ее индивидуальность, ее мотивы, направленность личности, структуру характера, особенности темперамента, способности) [62]. *Во-вторых*, личность как один

из субъектов группового взаимодействия и как объект интерпретации с позиции участников данного взаимодействия [19]. В-третьих, личность возможно рассматривать как некую «идеальную представленность» индивида в жизнедеятельности других людей, в том числе и за пределами их личного взаимодействия, как результат активно осуществляемых человеком смысловых преобразований интеллектуальной и аффективно-потребностной сфер личности других людей.

Индивид в своем развитии испытывает социально детерминированную потребность «быть личностью», что включает в себя: полагать себя в жизнедеятельности других людей, продолжая свое существование в них и обнаруживать способность быть личностью, реализуемую в социально значимой деятельности. Следовательно, пребывание в качестве личности предполагает прежде всего наличие самосознания. Кроме того, самосознание должно постоянно проявляться в действии. Поэтому антитеза внутреннего и внешнего необходима для понимания личности, поскольку личность, в той или иной мере, всегда противопоставляет себя внешнему, которым она не является. Однако, углубляясь в познание себя самой, она и в себе самой находит все тоже противопоставление субъекта и объекта, познаваемого и познающего. И данное противопоставление себя окружению и, одновременно, противопоставление себя самому себе в акте самонаблюдения, возможно только тогда, когда есть синтез обеих противоположностей. Данный же синтез возможен только при условии пребывания личности в состоянии внутренней гармонии.

Для того, чтобы личность могла впасть в гармоничное состояние или его подобие, она должна обладать определенными личностными качествами, наличие которых позволит ей испытать данное удовольствие. Эти качества мы также можем отнести к числу факторов, способствующих успешному протеканию консультативного процесса, и которые, с определенной позиции, можно рассматривать как одну из составных частей профессионализма.

ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА КОНСУЛЬТАНТА

Еще З. Фрейд писал о том, что психотерапевтом, по его мнению, может быть любой образованный человек. Само слово «любой», безусловно, вызывает противоречивые ассоциации, однако в своей основной идее эта мысль интересна. И если вы сейчас на некоторое время отвлекетесь от чтения и погрузитесь в волны воспоминаний, то, может быть, вам вспомнятся некоторые моменты из своей жизни или жизни ваших близких, когда доброе слово, взгляд, а иногда просто молчаливое участие значимого человека помогли, а возможно, даже и спасли в сложной ситуации.

Исследователи в области консультирования выделяли различные *качества, необходимые*, с их точки зрения, *специалисту для положительного психотерапевтического эффекта во взаимоотношениях «специалист—клиент»*: *эмпатия, эмоциональная теплота, позитивное отношение* (К. Роджерс); *искренность* (К. Роджерс, Труа); *чувство юмора, чувство трагичности бытия* (Мигель де Унамуно); *конкретность, самосознание, рефлексия*.

Эмпатия. Определяется как «постижение эмоционального состояния, проникновение-вчувствование в переживания другого человека» [62, с. 784]. Однако следует понимать, что мы никогда не можем полностью «вчувствоваться» в мир другого человека. Но то, что мы можем и должны — оставить в стороне свои мнения, взгляды, опыт и войти в мир другого человека без внесения в него своего собственного мира. Подобное безоценочное отношение, обязательное при психолого-консультативном процессе, сделало бы более приятным и полезным общение на любом уровне (личном, семейном, деловом).

Эмоциональная теплота. Данное качество предполагает истинный интерес к другим людям. Близко к искренности, но не тождественно. Эмоциональную теплоту лучше, вероятно, рассматривать скорее с позиции направленности и качества отношения к людям. «В мире есть только два достоинства, перед которыми можно и должно преклоняться... — это гениальность и доброта сердечная» В. Гюго. Однако всегда существует риск встретить человека, который данное качество воспримет как слабость.

Позитивное отношение. Равнозначно термину, который ввел К. Роджерс — «безусловное позитивное отношение». С его точки зрения, — данное качество является одним из необходимых условий терапевтических изменений. Главный акцент здесь делается на безусловном (ничем не обусловленном) принятии клиента психологом-консультантом.

Искренность. Это то качество, которое невозможно подделать. Даже не обладая специальными психологическими навыками, люди почти всегда безошибочно отличают искренность от фальши, поскольку искренность — это прежде всего чистота намерения.

Чувство юмора. В «Искусстве любви» Овидий, перечисляя качества, которыми должен обладать мужчина, в числе прочих называет и чувство юмора, добавляя при этом, что оно не обязательно, но его присутствие делает человека почти совершенством. И это вполне справедливо. Вспомните, как не раз оно, ослабляя напряжение момента, спасало вас в опасных, трудных, безнадежных ситуациях. Человечество погибнет, когда перестанет смеяться.

«Умение легко перейти от шутки к серьезному и от серьезного к шутке требует большего таланта, чем обыкновенно думают. Нередко шутка служит проводником истины, которая не достигла бы цели без ее пособия» (Ф. Бэкон).

Чувство трагичности бытия. Испанский философ Мигель де Унамуно в 1954 г. писал о «трагическом чувстве жизни», которое, с его точки зрения, необходимо человеку, для более полного ощущения бытия.

«Красиво жить» — не просто звук пустой.
Лишь тот, кто в мире красоту умножил
Трудом, борьбою, — тот красиво прожил,
Воистину увенчан красотой!

И. Бехер

Конкретность. Под конкретностью, в психотерапевтическом смысле, понимается умение не просто слушать, но слышать слова другого человека, не интерпретируя сказанное, но проясняя его.

Самосознание и рефлексия. *Самосознание* — «переживание единства и специфичности Я как существа, наделенного мыслями, чув-

ствами, желаниями, противоположное осознанию внешнего мира (объекта)» [66, с.403]. *Рефлексия* — «процесс осмысления человеком чего-либо при помощи изучения и сравнения». В узком смысле — «новый поворот духа после свершения познавательного акта к Я (как центру акта) и его микрокосмосу, благодаря чему становится возможным присвоение познанного» [66, с. 394]. Именно через синтез данных способностей достигается развитие личностных и профессиональных качеств. Одно не всегда предполагает другое, но высокий технический уровень, не освященный духовностью, — ничто, поскольку главным психотерапевтическим инструментом является личность специалиста.

Конечно, идеальным будет являться сочетание духовности с высоким профессиональным уровнем. Следует указать на то, что понятие «профессиональный уровень» наполняется вполне конкретным содержанием.

Квалификация консультанта

Психолог-консультант должен иметь, как минимум, законченное **высшее психологическое образование** и, желательно, **специализацию** по психологическому консультированию.

Если исходить из определения психологического консультирования в психотерапевтической энциклопедии под редакцией Б.Д. Карвасарского, то данный вид психологической помощи могут оказывать не только психологи, но другие представители помогающих профессий. В этом случае сочетание **высшего образования и специализации в области психологического консультирования** обязательно.

Кроме того, к **теоретическим компонентам профессиональной подготовки психолога-консультанта необходимо отнести:**

- знание общих закономерностей психического развития;
- представление об основных теориях личности;
- знание типов личности;
- этапы развития личности;
- специфику кризисных ситуаций, соответствующих каждому из данных этапов;

— особенности психологической поддержки на каждом из этапов.

Желательно также, чтобы студент к началу самостоятельной трудовой деятельности имел определенные профессиональные навыки, которые обычно в рамках высших учебных заведений отрабатываются во время практических занятий супервизорства или во время посещения по личной инициативе будущим специалистом обучающих тренингов в дополнение к основной программе. Полезно и необходимо также прохождение «чистилища» в виде индивидуальной психотерапии и групповых тренингов с целью *решения собственных психологических проблем*, поскольку прежде, чем «лечить» других, необходимо излечиться самому. Другим словами, консультант должен обладать не только теоретическими знаниями, но и практическими навыками, и психологическим здоровьем.

В результате синтеза этих областей он должен *определиваться* с выбором психологического направления, в рамках которого будет в дальнейшем специализироваться. Когда мы говорим о выборе направления, то имеем в виду не отказ от техник, принадлежащих иным направлениям, но присоединение их, в качестве дополнительных, подобно как в полноводную реку впадают разнообразные речки, речушечки, ручеечки. Это необходимо постольку, поскольку, чем шире спектр техник, которыми владеет специалист, тем большему числу клиентов он сможет оказать помощь.

Профессиональному развитию, безусловно, будет способствовать участие в *балинтовских группах*, а также *членство* в каком-либо профессиональном сообществе, например, в Профессиональной Психотерапевтической Лиге (ППЛ).

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ КОНСУЛЬТАТИВНОГО ПРОЦЕССА

Как любое дело, психологическая консультация имеет свое логическое завершение. *Эффективность (результативность) психологического консультирования* — его конечный итог — определяется наличием положительных изменений у клиента на психическом и поведенческом уровнях.

Результат консультирования может быть успешным, неуспешным и средним и, как правило, проявляется через определенный временной промежуток. Однако уже в конце консультации специалист может наблюдать положительные изменения в эмоциональном состоянии клиента.

Оценка результативности психологического консультирования определяется не только наличием объективных показателей (тесты), отслеживающих положительные изменения на психоэмоциональном уровнях клиента, но и субъективный уровень оценки, который зависит от того, кто оценивает эффективность консультации:

- 1) специалист,
- 2) клиент,
- 3) вовлеченные лица (родственники, лечащий врач, педагог, социальный работник).

Можно встретить достаточно большое разнообразие комбинации данных позиций при оценивании успешности консультации, наиболее желательной из которых будет взаимная удовлетворенность результатом всех трех сторон.

К *признакам результативности* консультирования, объединяющим субъективные и объективные уровни оценивания, с позиции Р.С. Немова [47] можно отнести следующие:

- 1) субъективное совместное чувство удовлетворения после психологической консультации как у психолога-консультанта, так и у клиента;
- 2) данная субъективная удовлетворенность подтверждается объективными данными (изменением отношения к проблеме у клиента, результатами психологического исследования);
- 3) наличием положительных изменений, которые и были целью психологического консультирования;
- 4) влияние на один аспект изменило другой (например, позитивные изменения в личностном плане улучшили межличностные отношения).

Таким образом, на успешность процесса консультирования влияют субъективные и объективные факторы.

Субъективные факторы:

- кто оценивает (консультант, клиент, вовлеченные лица);
- позиция оценивающего (понимание сути проблемы, скрытых механизмов, желание и возможность решить данную проблему или признать ее решение);
- наличие у клиента реальной, а не выдуманной проблемы;
- присутствие у клиента искреннего желания решить предъявленную проблему;
- ощущение клиентом безопасности в процессе консультирования.

Безопасность клиента в процессе консультирования гарантируется правилом анонимности.

«Правило анонимности» заключается в том, что любая информация, сообщаемая клиентом консультанту, не подлежит разглашению. Исключения составляют конкретные ситуации, о которых клиент предупреждается заранее.

К таким ситуациям относятся: клиент собирается или находится в состоянии, в котором может совершить действия, угрожающие своей жизни и здоровью; клиент представляет угрозу для жизни и здоровья других людей; информация о противоправных действиях клиента в прошлом. Кроме того, специалист имеет право использовать, без дополнительного согласия на то клиента, результаты консультирования в научной и исследовательской деятельности.

Объективные факторы:

- профессионализм консультанта (образование, опыт, психологическое здоровье);
- следование консультанта правилам консультирования.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ВЕДЕНИЯ КОНСУЛЬТАТИВНОГО ПРОЦЕССА

1. *Уделять до 80% времени на сбор информации.* Это важно: только обладая полной информацией о проблеме, консультант может дать правильные рекомендации для ее решения. Данное правило обусловлено тем, что рекомендации должны быть не просто алгоритмом, способствующим разрешению проблемы, но алгоритмом индивидуальным, учитывающим не только личностные особенности клиента, но и специфику ситуации, в которой находится данная личность.

2. Перед тем, как исследовать способы решения проблемы, предлагать рекомендации, необходимо *изучить индивидуальные особенности клиента, систему ценностей и убеждений, социальные условия его жизни.*

3. *Специалист должен помнить:* никогда в процессе консультирования перед ним не стоит задача «расколоть» или «переиграть» клиента. Специалисты, в компетенцию которых входит психологическое консультирование, относятся к представителям помогающих профессий и, соответственно, их *основная цель — помощь.*

4. *Консультант должен встретиться с клиентом в его, а не своем мире.* Поясним данную мысль. Объективной истины не существует. Весь мир — это, своего рода, гипотеза: Эвклидова геометрия включает в себя три пространства; Эйнштейн добавил четвертое — время как измерение; в современной теории суперсимметрии уже восемь, одиннадцать, двадцать одно измерений (струн и суперструн); дискретные множества расходятся в бесконечность и, в результате возникающей картины, мы можем наблюдать, как человеческая мысль, встречаясь с бесконечностью, настойчиво стремится ограничить ее, приспособив для понимания человеческим разумом, — извечное противоречие между субъективизмом, называемом объективностью, и реально существующей Вселенной, ничего не знающей об этих «постулатах» и не желающей знать. Поэтому *цель консультанта не в «подгонке» под некий стандарт, усредненное понятие нормы мира клиента, а постижение данного мира во всем его многообразии.* Проблема определяется как проблема самим человеком и, следовательно, существует как таковая только в его мире. Постигнув мир клиента, специалист может дать разумные рекомендации по ее решению. Если этого не произойдет, то консультант будет решать не проблемы клиента, а свои.

5. *Предложение клиенту истолкования его исповеди консультантом должно происходить в предположительной, а не безапелляционно-утвердительной форме.* Безапелляционный тон является элементарным проявлением невежливости и невоспитанности (а консультант прежде всего высококультурный человек, не так ли?). Кроме того, подобный тон может нарушить раппорт, вызвать негативные чувства в клиенте по отношению к специалисту, «включить» систему психологической защиты.

6. *Возражения клиента* на понимание консультантом сути его проблемы, способы ее разрешения *не всегда являются сигналом неверного толкования*. Они могут быть *проявлением защитной реакции*, в том случае, если консультант прав или *попыткой проверки сомнений клиента* по поводу истинности мнения консультанта (сомнения как завуалированная просьба, обращенная к консультанту, доказать его правоту).

7. *Разделение личных и профессиональных отношений*. Одно время в зарубежной психологии дискутировался, и весьма активно, вопрос о возможности вступления консультанта и клиента в личные отношения и влиянии данных отношений на процесс терапии. Общий вывод дискуссии представляет собой редкий образец единодушия: данного события необходимо избегать, а если это произошло, процесс терапии прервать, перенаправив клиента к другому специалисту. Исходя из кратковременности процесса консультирования вступление в какие-либо отношения, кроме профессиональных, маловероятно, если не было предварительного знакомства. Что же касается оказания помощи родным и близким, то здесь единого мнения нет. Разумнее каждую подобную ситуацию рассматривать отдельно. Однако по возможности лучше перенаправлять к другим специалистам, поскольку, как известно, в своем отечестве про рока нет и никогда не было.

У каждой медали всегда есть своя обратная сторона и, следовательно, поскольку существуют факторы, способствующие успешности процесса консультирования, логично предположить и наличие факторов, снижающих результативность. И если вы сделали подобное предположение, то не ошиблись.

ФАКТОРЫ, СНИЖАЮЩИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ КОНСУЛЬТАТИВНОГО ПРОЦЕССА

В основе психологического консультирования прежде всего лежит добровольное общение двух свободных личностей — консультанта и клиента. Следовательно, наиболее существенными факторами, влияющим на низкую результативность консультирования, будут являться: личностный, временной, пространственный, экономический.

I. **Личностный фактор.** «Без много может обойтись человек, но только не без человека» (Л. Берне). Но когда люди «не совпадают», когда мелодии их душ не звучат в унисон, им не только можно, но и должно обходиться друг без друга.

II. **Фактор времени.** Клиент, в силу объективных причин может не располагать достаточным временем для решения проблемы (несовпадение свободного времени клиента с режимом работы центра, ненормированный рабочий день клиента, состояние его здоровья).

III. **Пространственный фактор** (удаленное место проживания клиента от консультации, смена места жительства).

IV. **Экономический фактор.** В том случае, если консультация, в которую обратился клиент частная, а его финансовое положение оставляет желать лучшего, то отсутствие свободных денежных средств может стать реальным препятствием для решения существующих психологических проблем.

Второй и четвертый факторы относятся к разряду объективных.

Первый — личностный — определяется процессом взаимодействия двух субъектов общения, и потому зависит от ряда переменных. К данным переменным относятся позиции каждого из субъектов общения в процессе взаимодействия и причины, данные позиции определяющие.

Первый субъект взаимодействия — клиент. Именно он инициирует начало данного процесса.

Позиции клиента, приводящие к снижению результативности, и их причины

Позиции клиента, снижающие результативность консультационного процесса	Причины, обуславливающие данные позиции в процессе консультирования
<ol style="list-style-type: none"> 1. Предъявление выдуманной проблемы 2. Отсутствие искреннего намерения решить существующую проблему 	<ul style="list-style-type: none"> • Стремление привлечь внимание • Желание получить психологическое «поглаживание» • Вторичная выгода • Одиночество • Страх перемен

Консультант — второй субъект взаимодействия.

Выделяют три позиции, которые может занимать консультант в процессе сессии:

- позиция «сверху» — авторитарная;
- позиция «снизу» — либеральная;
- позиция «на равных» — демократическая или партнерская.

Специфика консультирования предполагает преобладание второй позиции. Однако специалист должен обладать поведенческой гибкостью и уметь менять позиции в зависимости от всей совокупности специфики ситуации (особенности клиента, стадии процесса консультирования).

Существует три основных способа решения проблемы:

- дать клиенту то, что он хочет (найти способ достижения цели);
- изменить цель (в процессе консультирования клиент приходит к осознанию того, что истинное его желание заключалось в ином («а я хочу другого»));
- изменить отношение к цели («а мне это, на самом деле, и не надо»).

В некоторых ситуациях третий способ — изменение отношения к цели — может стать переходным моментом ко второму — изменению цели.

Если для определения сущности процесса консультирования использовать метафору и представить его в виде танца, то клиент приглашает на танец, а консультант ведет. Таким образом, танец будет тем успешней, чем меньше ошибок совершит ведущий.

Возможные ошибки консультанта и причины данных ошибок

Ошибки консультанта в процессе консультирования	Возможные причины ошибок специалиста в процессе консультирования
1	2
1. Неправильный вывод о причинах и механизмах развития проблемы клиента	<ul style="list-style-type: none"> • Низкий уровень профессиональной компетенции

Окончание табл.

1	2
2. Непонимание специфики структуры личности клиента и/ или его ресурсов 3. Алгоритм разрешения проблемы не учитывает личностные особенности клиента и/или специфику его жизненного уклада 4. Некорректное поведение консультанта в процессе консультирования	<ul style="list-style-type: none"> • Ошибочные психодиагностические данные (клиент что-либо скрывает или психодиагностические средства, выбраны неверно) • Контрперенос

Поскольку консультант является по своей природе человеком, естественно, ничто человеческое ему не чуждо. К сожалению, это касается не только положительных моментов, но и отрицательных, из которых, исходя из специфики данной профессии, прежде всего необходимо акцентировать внимание на некорректном поведении.

Виды некорректного поведения консультанта

1. **Морализирование.** Консультант «сходит» с партнерской позиции и предстает перед клиентом в роли «всеведающего гуру», дарующего просветление «заблудшей овце». При этом консультант забывает о том, что «...главное для него — объективно выслушать рассказ клиента, помочь ему «исповедаться» и «провентилировать» все стороны своей проблемы. Второе — помочь разобраться в формирующих факторах его личности, которые породили обсуждаемую проблему, и третье — выявить те связи, которые позволят клиенту по-новому взглянуть на себя и понимание которых поможет ему справиться со своими затруднениями» [42, с. 90].

2. **Контрперенос** также может быть отнесен к разновидности некорректного поведения, поскольку «не видя» клиента консультант тем самым «обезличивает» его. Мы уже говорили о важности «излечения» специалиста перед тем, как он начнет «лечить» дру-

гих. Однако жизнь является непрекращающимся процессом и, следовательно, «излечение» никогда не бывает полным и окончательным. Поэтому важно, чтобы консультант регулярно проходил групповую и /или индивидуальную психотерапии с целью предотвращения подобных ситуаций в своей практике. Если же это произошло, и он это осознал, вполне профессионально отказаться от консультирования, предложив клиенту обратиться к другому специалисту. Истинную причину клиент, безусловно, знать не должен, но специалист всегда может найти для него благовидный предлог: напряженный график, срочная командировка, проблема клиента вне компетенции консультанта.

3. **Самолюбование.** Проявляется в игнорировании исповеди клиента и его мнения по поводу причин возникновения проблемы и способов ее разрешения. «Желание быть «святее всех» не что иное, как выражение комплекса превосходства — оборотной стороны комплекса неполноценности» [43, с.109].

4. **Демонстрация негативных реакций.** «На штык можно опереться, а сесть нельзя» (Ш.Талейран). Кроме того, что подобное поведение является нарушением профессиональной этики — это еще и проявление отсутствия элементарной воспитанности.

На основании вышеизложенного мы можем констатировать: наличие профессиональной компетентности специалиста является вопросом, который не обсуждается. Специалист должен быть профессионалом. Однако любая компетентность потеряет смысл, если консультант по сути своей не будет являться Человеком, имя которого звучит гордо.

? **Контрольные вопросы**

1. *Дайте определение понятию «эффективность психологического консультирования».*
2. *Какие личностные качества являются значимыми для профессионального консультанта?*
3. *Чем определяются факторы, способствующие успешности консультативного процесса?*
4. *Что входит в понятие «профессиональная компетентность»?*

5. Назовите основные правила ведения консультативного процесса.
6. Дайте характеристику факторам, формирующим низкий результат процесса консультирования.



Литература

1. Айви А.Е., Айви М.Б., Саймэк-Даунин Г.Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство. — М., 2000.
2. Бурнард Ф. Тренинг навыков консультирования. — М., 1999.
3. Колесникова Г.И. Основы психопрофилактики и психокоррекции /Учеб. пособие для студ. вузов. — Ростов н/Д: Феникс, 2005.
4. Мей Р. Искусство психологического консультирования. — М., 1994.
5. Мей Р. Искусство психологического консультирования. — М., 2001.
6. Сатир В. Психотерапия семьи. — СПб., 2000.

1.4. Консультирование в рамках психотерапевтических направлений

Самый чудесный врач — природа, хотя бы потому, что излечивает три четверти всех болезней и никогда не отзывается дурно о своих коллегах

А. Шербюлье

Выбор направления и, соответственно, методов консультирования определяется рядом факторов:

- квалификацией и приоритетами специалиста,
- особенностями клиента,

Специфика психологического консультирования в рамках основных теоретических направлений

Направление	Источник проблемы	Основные положения	Цель п/т	Приемы
1	2	3	4	5
<i>Психодинамическое направление</i> (психоанализ (З. Фрейд), индивидуальная психология Адлера, аналитическая психология К. Юнга, волевая психотерапия О. Ранке, характерологический анализ К. Хорни, интерперсональная психотерапия Салливана)	Рассмотрение личности в ее динамической конфигурации как результат. Источник проблемы — внутрилличностные конфликты	— Основная причина в возникновении проблем — подавление и трансформация инстинктивных импульсов — Развитие проблемы обусловлено борьбой между внутренними импульсами — Инсайт — необходимое и достаточное условие решения проблемы	Осознание бессознательного	— Конфронтация — Прояснение — Интерпретация — Проработывание
<i>Когнитивно-поведенческое</i> (в основе — работы Д. Уотсона, Б. Скиннера; Эллис, НЛП)	Понимание проблемы как результата выработанных в онтогенезе неадаптивных форм поведения, являющихся отvetом организма на	— Поведенческая проблема — следствие неправильного обучения и воспитания — Поведенческие реакции — результат взаимодействия «организм—среда»	Обучение клиента новым адаптивным способам поведения	— Самоконтроль — Самонаблюдение — Составление контрактов — Домашние задания

Окончание табл.

1	2	3	4	5
	Воздействия внешней среды	— Моделирование поведения обучающе-психотерапевтического процесса, в котором когнитивный аспект является решающим		
<p><i>Экзистенциальное гуманистическое</i> (философия экзистенциализма и феноменология</p> <p>Э. Гуссерля, П. Рикера) работы К. Роджерс, А. Маслоу, Г. Олпорт, В. Франкл</p>	<p>Причина проблемы — блокировка внутренних ресурсов</p>	<p>— Встреча консультанта и клиента есть встреча двух равных людей</p> <p>— Разрешение проблемы наступает само, если специалист создает ситуацию безусловного принятия, способствующую осознанию, выражению и самопринятию клиентом своих истинных чувств (разрешение себе быть)</p> <p>— Клиент сам ответствен за выбор образа мыслей и жизни</p>	<p>Помощь клиенту в самосознании, личностном росте, интеграции адекватного целостного Я и расширении пространства бытия; восстановление аутентичности</p>	<p>— Диалог (при философских подходах)</p> <p>— Невербальные методы (при соматических подходах)</p> <p>— Медитации</p> <p>— Приемы самодисциплинирования</p> <p>— Тренировка воли (при духовных подходах)</p>

- спецификой проблемы;
- контекстом ситуации.

Выделяют три основных теоретических направления: *психодинамическое, когнитивно-поведенческое, экзистенциально-гуманистическое*.

Данные направления различаются по нескольким параметрам:

- взглядом на источник проблемы клиента;
- теоретическими аксиомами и теоремами, составляющими теоретический базис направления;
- целью психологического воздействия;
- приемами психологического воздействия;
- разделением ответственности между специалистом и клиентом как за процесс работы, так и за ее результативность.

В таблице это можно представить следующим образом (см. табл. на с. 39—40).

ПСИХОДИНАМИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

К психодинамическому подходу относят виды психотерапии, ориентированные на психоаналитическую теорию: классический психоанализ (Фрейд), индивидуальную психологию Адлера, аналитическую психологию Юнга; волевую терапию Ранка, активную аналитическую терапию Штекеля, интерперсональную психотерапию Фромма—Райхманна, характерологический анализ Хорни, гуманистический психоанализ (Фромм), эго-анализ Кляйн, интерперсональную психотерапию Салливана и др.

В основе данного направления — работы З. Фрейда. Фрейд первый охарактеризовал психику как поле боя между инстинктом, рассудком, сознанием. Термин «психодинамический» указывает именно на эту непрекращающуюся борьбу между различными составляющими личности.

Суть психодинамического направления — рассмотрение личности в ее динамической конфигурации, как результат нескончаемого конфликта внутри нее.

Понятие динамики применительно к личности предполагает, что поведение человека не является произвольным или случайным. Предполагаемый психодинамическим направлением детерминизм

обусловлен бессознательными психическими процессами. Соответственно, в нем подчеркивается важность для разрешения проблемы клиента осознания им, клиентом, интрапсихических конфликтов, которые являются результатом бессознательной борьбы противоречивых, часто неосознаваемых мотивов внутри личности. Фрейд писал: «Человек заболевает в результате интрапсихического конфликта между требованиями инстинктивной жизни и сопротивления им» [69, с. 140].

Основные положения данного направления:

- главное значение в возникновении проблем имеют инстинктивные импульсы, их выражение, трансформация, подавление;
- развитие проблемы обусловлено борьбой между внутренними импульсами и защитными механизмами.

В психодинамическом направлении *конечная цель* видится в осознании бессознательного. Практикующий в динамическом направлении специалист ориентирован на поиск и раскрытие у клиента подавленного содержания и сопротивления. «Он добивается этого при помощи медленного, скрупулезного объяснения и разгадывания исторического значения психических явлений и косвенных форм, в которых выражаются закамуфлированные конфликты, лежащие в их основе» [67, с. 141]. Предполагается, что инсайта, как момента осознания, достаточно для начала личностных изменений.

Основные процедуры данного направления:

- конфронтация;
- прояснение;
- интерпретация;
- прорабатывание.

Конфронтация — распознавание клиентом специфических психических явлений, подлежащих исследованию.

Прояснение — помещение обнаруженных явлений в «резкий фокус» для отделения важных моментов от незначительных.

Интерпретация — определение основного смысла и/или причины события.

Проработывание — повторение, тщательное исследование интерпретаций и сопротивлений до тех пор, пока представленный материал не интегрируется в понимании клиента.

В динамическом подходе, в основном, используются средства вербализации, включающие в себя интерпретации свободных ассоциаций клиента; анализ реакций переноса и сопротивления; анализ сновидений и непреднамеренных действий (обмолвки, описки).

Конкретные методы работы зависят от течения внутри данного направления. Для Фрейда основным был метод катарсический; для Юнга — метод активного воображения; для Хорни — метод совместного анализа жизненного пути; для Салливана — метод интервью психиатрического.

ПРИМЕРЫ ПРИЕМОМ НАПРАВЛЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ЛИЧНОСТЬ КЛИЕНТА В ПСИХОДИНАМИЧЕСКОМ НАПРАВЛЕНИИ

Название: *Метод свободных ассоциаций.*

Показание: наличие у клиента неосознаваемой им проблемы.

Цель: осознание проблемы.

Алгоритм:

- 1) клиент, в свободном порядке, высказывает возникающие у него мысли по поводу его переживаний;
- 2) анализ последовательности и содержания высказываний;
- 3) анализ блоков;
- 4) осознание неосознанной проблемы.

Название: *Анализ сновидений (с позиции Фрейда).*

Показание: прояснение скрытых от сознания переживаний.

Цель: интерпретация подавленных переживаний в приемлемой для сознания форме.

Алгоритм:

- 1) рассказ клиентом значимого для него сновидения из прошлого («вспомнившегося») или настоящего;
- 2) инициирование специалистом клиента к свободному ассоциированию по поводу содержания рассказанного им сновидения;
- 3) раскрытие латентного содержания сновидения и его интерпретация специалистом;

- 4) осознание клиентом событий, спровоцировавших сновидение, и раскрытие их подлинного значения.

Название: *Анализ сновидений (с позиции Адлера «манера сновидеть» совпадает с «манерой жить», символика сновидений интерпретируется с позиции значимости для клиента).*

Показание: поиск ошибки в картине мира клиента.

Цель: коррекция картины мира клиента.

Алгоритм:

- 1) рассказ клиентом важного, с его точки зрения, сновидения;
- 2) выделение символики сна, значимой с позиции клиента;
- 3) выяснение значения данной символики для сновидца;
- 4) соотнесение смысла символов с жизнью клиента;
- 5) осознание «ошибки» и ее коррекция.

КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

Исторически данное направление восходит к работам Д. Уотсона, Б. Скиннера. Проблемы клиентов рассматриваются внутри него как проявление выработанных в онтогенезе неадаптивных форм поведения, являющихся результатом ответа организма на воздействие внешней среды. Следовательно, делается вывод, что при помощи целенаправленного воздействия возможно заменить неадекватную модель поведения на другую, более адаптивную (Мейхенбаум, Бандура, Эллис).

Основные положения когнитивно-поведенческого направления:

- большинство поведенческих проблем — следствие проблем в обучении и воспитании;
- поведенческие реакции — реакция организма на воздействие среды и, следовательно, являются результатом взаимодействия «организм — среда»;
- моделирование поведения является обучающе-психотерапевтическим процессом, в котором когнитивный аспект является решающим.

Таким образом, *объектом воздействия* является поведение. *Причина проблемы*, с позиции данного направления, видится в неадап-

тивном поведении, являющемся результатом усвоенных неправильных форм поведения. Соответственно основным методом воздействия становится формирование навыков, а основная задача специалиста заключается в обучении клиента новым адаптивным способам поведения. При этом акцент делается не на рефлексии клиента по поводу действий, а на самих конкретных действиях.

В процессе оказания психологической помощи специалист основывается на четких данных о поведении человека в ситуации, которую он определяет как проблемную. Данное четкое представление он получает при помощи операционализации поведения — переводе неясных моментов в объективные наблюдаемые действия. Следующие шаги — выявление стимула, запускающего данную нежелательную поведенческую реакцию; конкретизация цели; выработка конкретного поведенческого алгоритма в будущем. Важно, чтобы цель определялась позитивно, через «я хочу», а не «я хотел бы». Соответственно, в процессе консультации затрагиваются три уровня клиента: когнитивный, эмоциональный, поведенческий.

В рамках данного направления применяются:

- *самоконтроль* (обучение глубокой релаксации, построение иерархии страхов, установление взаимосвязи между объектом тревоги с иерархией страхов на фоне релаксационных упражнений; моделирование поведения и поощрение за желаемое поведение);
- *самонаблюдение* (ведение дневников);
- *составление контрактов* (клиент — специалист; клиент — значимые близкие; клиент с самим собой);
- *домашние задания* (предписания).

Особое внимание специалист должен уделять тому, чтобы работа по решению проблемы происходила в системе существующих правил клиента, которыми он руководствуется в своем поведении. Следовательно, на первых же этапах одной из основных задач, которую должен решить специалист, — определение данных правил. В 1979 г. Хоффман обобщил и систематизировал «*правила клиента*»:

1. *Правила, формулирующие ценностные установки клиента* («Косметика вредна для здоровья»).

2. *Правила, связанные с воздействием стимула* («После развода все будет по-другому»).
3. *Поведенческие оценки* («Так как я рыжий, все думают, что я хитрый и не способен на искренние чувства»).
4. *Правила, связанные с эмоционально-аффективным опытом личности* («Я больше не верю»).
5. *Правила, связанные с воздействием реакции* («Я буду раньше приходить домой, только бы она не сердилась»).
6. *Правила, связанные с долженствованием и возникающие в процессе социализации личности* («Мужчина в своей жизни должен сделать три вещи: посадить дерево, вырастить сына, построить дом»).

Основой эффективности считается активная позиция клиента.

Позиция специалиста — диагностически-обучающая.

ПРИМЕРЫ ПРИЕМОМ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ЛИЧНОСТЬ КЛИЕНТА В КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОМ НАПРАВЛЕНИИ

Название: *«Правило жизни».*

Показание: наличие у клиента заложенных родителями программ, которые в настоящий момент мешают его самореализации.

Цель: выработка новой адаптивной программы поведения.

Алгоритм:

- 1) прояснение, под руководством специалиста, родительских посланий клиенту;
- 2) осознание и вербализация данных посланий;
- 3) их запись;
- 4) прояснение чувств клиента к ним;
- 5) выявление поведения, вызывающего негативную реакцию;
- 6) переформулирование родительских посланий, вызывающих негативные реакции на положительные.

Название: *«Самоконтроль».*

Показание: выявление проблемной части личности клиента.

Цель: принятие, осознание, переработка проблемы таким образом, чтобы она вписалась в картину жизни клиента, не мешая его дальнейшей жизни.

Алгоритм:

- 1) попросить клиента обнаружить свою «ахиллесову пяту» — эмоцию, контроль над которой он боится потерять больше всего;
- 2) позволить выразить ее, используя для этого любые предметы, игрушки или в танце, в борьбе, в любом движении;
- 3) изобразить свою эмоцию, свое впечатление от нее в рисунке, лепке;
- 4) вернуться к чувству и посмотреть:
 - а) как изменилось оно,
 - б) как изменилось отношение клиента к нему;
- 5) принять его, «став его другом».

Название: «Систематическая десенсибилизация».

Показание: наличие тревожных состояний, страхов.

Цель: уменьшение, снижение силы страха.

Алгоритм:

- 1) обучение снижению мышечной релаксации;
- 2) выстраивание иерархии стимулов, вызывающих страх или тревогу;
- 3) предложение клиенту, пребывающему в состоянии релаксации, представлять объекты из данной иерархической системы (в случае повышения страха он дает специалисту об этом знать, специалист «возвращает» его в «здесь и сейчас», прорабатывает с клиентом ситуацию, после чего работа продолжается с п. 3);
- 4) экологическая проверка.

Название: «Мишень».

Показание: суицидальные мысли, чувство безнадежности.

Цель: пробуждение желания жить.

Алгоритм:

- 1) обнаружение причины и/или негативных установок, провоцирующих снижение у клиента вкуса к жизни;
- 2) нахождение альтернативных способов поведения в противовес суициду;

- 3) в процессе специально организованной беседы подвести клиента к осознанию абсурдности его желания;
- 4) создание положительной установки на жизнь.

Название: *Стимулирование создания позитивной мотивации.*

Показание: создание мотивации изменения девиантного поведения.

Цель: создание программы для работы над собой по изменению девиантного поведения.

Алгоритм:

- 1) прояснение проблемы в интерпретации клиента;
- 2) нахождение виновного в возникновении проблемы с точки зрения клиента;
- 3) конфронтация;
- 4) создание будущего положительного образа;
- 5) если данный положительный образ вызывает позитивные эмоции у клиента и желание «быть им», то заключается терапевтический договор, если нет, то работа над созданием образа продолжается до тех пор, пока он не станет привлекательным для клиента;
- 6) составление плана действий по достижению клиентом выбранного им образа.

ГУМАНИСТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

Основа данного направления — философские идеи экзистенциализма (М. Хайдеггер, Ж.-П. Сартр, А. Камю) и феноменологии (Э. Гуссерль, П. Рикер). Соответственно, главный акцент ставится на изучение проблемы времени, жизни и смерти; проблемы свободы, ответственности и выбора; проблемы общения, любви и одиночества; проблемы поиска смысла существования. Спецификой очерченного круга проблем является уникальность несводимого к общим схемам личного опыта конкретного человека, а его центром — решение проблемы восстановления аутентичности личности — соответствие ее бытия в мире ее внутренней природе. Индивидуальность рассматривается как интегративное целое. Человек воспринимается как изначально доброе или, в крайнем случае,

нейтральное существо, предназначение которого быть свободным. В психологии направление представлено такими именами, как К. Роджерс, А. Маслоу, Г. Олпорт, В. Франкл.

Основные принципы гуманистического направления:

- встреча специалиста и клиента есть встреча двух равных людей;
- разрешение проблемы у клиента наступает «само по себе» в том случае, если специалист создает ситуацию безусловного принятия, способствующую осознанию, выражению и самопринятию клиентом своих истинных чувств;
- клиент сам ответственен за выбор своего образа мыслей и поведения и жизни.

Основные понятия гуманистического направления — «индивидуация», «самоактуализация», «самоактуализирующаяся личность».

В философии индивидуация понимается как разделение всеобщего на индивиды, на особенное. Принцип индивидуации (*principium individuationis*) является основой существования особей как неповторимых сущностей (Аристотель, Локк, Шопенгауэр, Шеллинг, Лейбниц). В основу данной позиции положено понимание индивидуации как некоей основы существования.

В психологическом аспекте индивидуация мыслится как процесс поиска человеком душевной гармонии, интеграции, целостности, осмысленности. Осознание данных моментов существования важно для индивидуальной эволюции субъекта, как поступательно-последовательных качественных изменений на ценностно-моральном и эстетических уровнях. Предполагается, что именно благодаря процессу индивидуации личность реализует себя как уникальное неделимое целое.

В индивидуальной психологии Адлера индивидуация одной из своих граней соприкасается с предлагаемой им идеей о бессознательном стремлении человека к совершенству. В гуманистической психологии (Маслоу, Роджерс) данное «бессознательное стремление» находит частичное воплощение в стремлении человека к возможно более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей, характеризующееся у разных субъектов различной

степенью осознанности и определяемое в данном направлении термином самоактуализация. В экзистенциальной психологии, являющейся одним из направлений гуманистической, подчеркивается уникальность личного опыта, одной из главных сфер применения которого мыслится восстановление аутентичности (Бинсвангер, М. Босс, Р. Мэй, Дж. Бугенталь).

Соответственно: **индивидуация** — процесс неизбежных качественных изменений, возникающих в результате становления личности на пути ее экзистенциального развития.

Важно понимать различие между понятиями «индивидуация» и «индивидуализация».

Индивидуализация представляет собой явление, возникающее в результате взаимодействия индивида с внешним миром: соприкасаясь с внешним миром на любом из уровней (материальный, идеальный), субъект вносит некие изменения в него посредством своей индивидуальности.

Самоактуализация — стремление человека к возможно более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей.

Самоактуализирующаяся личность — человека, вышедший на уровень самоактуализации.

Таким образом, *объектом воздействия* в данном направлении является процесс становления личности. *Причина проблемы* понимается как блокировка внутриличностных ресурсов. *Основная задача специалиста* заключается в помощи в самоосознании и личностном росте, интеграции адекватного целостного «Я» и расширении пространства бытия.

ПРИМЕРЫ ПРИЕМОВ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ЛИЧНОСТЬ КЛИЕНТА В ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-ГУМАНИСТИЧЕСКОМ НАПРАВЛЕНИИ

Название: «Метод парадоксальной интенции» (В. Франкл).

Показание: стремление к избеганию конкретных ситуаций, действий, состояний.

Цель: снятие или нивелирование данного чувства.

Алгоритм:

- 1) выявление нежелательного для клиента действия или состояния;

- 2) побуждение специалистом клиента к проявлению или совершению данного поступка;
- 3) совершение данного действия клиентом в гиперболизированных размерах;
- 4) обретение клиентом уверенности в своих силах, веры в себя.

Название: «Персональное осмысление жизни» (В. Франкл).

Показание: потеря смысла жизни.

Цель: обретение смысла жизни.

Алгоритм:

- 1) выяснение, в результате какого конкретного события произошла потеря смысла жизни у клиента;
- 2) прояснение, какие именно жизненные ценности и критерии клиента вследствие этого оказались депривированы;
- 3) поиск в жизни клиента эквивалента;
- 4) осознание и восстановление депривированных ценностей при помощи найденного эквивалента.

Название: «Развитие самосознания».

Показание: недостаточное понимание своих истинных чувств, истинных мотивов поступков, что приводит к возникновению проблемных взаимоотношений или неадаптивным формам поведения.

Цель: осознание чувств, мотивов, ценностей.

Алгоритм:

- 1) выяснение поступков, переживаний и/или отношений, вызывающих у клиента реакцию непонимания или неприязни;
- 2) прояснение их значения в контексте жизни клиента;
- 3) помочь клиенту осознать свою потенциальную свободу от прошлого и ценность своего «Я» в настоящем.

Название: «Вербализация» (компонент роджерсовской психотехники).

Показание:

- выделение и осознание сути проблемы клиентом;
- получение подтверждения клиентом внимательного отношения к нему и его проблеме со стороны специалиста.

Цель: выделение существенного в высказывании клиента.

Алгоритм: «возврат» специалистом клиенту его сообщений с использованием ключевых высказываний клиента.

Пример.

Клиент: «И я не знаю, что именно происходит, но мне тяжело каждый раз, возвращаясь вечером домой с работы, встречать ее сумрачный, испытывающий взгляд».

Специалист: «Да, очень тяжело каждый вечер, возвращаясь с работы, встречать сумрачный, испытывающий взгляд».

Название: «Метод А. Янова».

Показание: невротическое поведение вследствие ранних неудовлетворенных потребностей или травм, пережитых в детстве и вытесненных в процессе взросления.

Цель: через соприкосновение и осознание заблокированных, болезненных эмоций обретение возможности их выражения и, как следствие, освобождение от них.

Алгоритм:

1-й этап: индивидуальная работа.

- осознание клиентом ранних обид;
- специалист инициирует клиента к «физическому» переживанию выведенных в сознание обид, болезненных воспоминаний, при этом психолог фиксирует все проявления психологической защиты (вербальный уровень, телесный).

2-й этап: групповая работа.

В процессе групповой работы клиенты вступают друг с другом в различные взаимоотношения, что способствует «проживанию» разнообразных первичных проблем. Кроме того, руководитель обучает клиентов глубокому дыханию, изменению манеры речи.

Таким образом, невозможно определить направление, которое было бы наиболее эффективным.

Эффективность психотерапевтического воздействия определяется совокупностью ряда нюансов: наличием у клиента реальной, а не вымышленной проблемы; спецификой проблемы и особенностями самого клиента; готовностью клиента решить проблему; квалификацией специалиста.

? Контрольные вопросы

1. Перечислите основные психотерапевтические направления.
2. В чем заключаются концептуальные различия данных направлений?
3. Назовите процедуры психодинамического направления.
4. Каковы основные положения когнитивно-поведенческого направления?
5. Перечислите «жизненные правила клиента».
6. Какие проблемы рассматриваются в рамках гуманистического направления?
7. Сравните базисные принципы психодинамического, когнитивно-поведенческого и гуманистического направлений.
8. Дайте характеристику основных понятий гуманистического направления.



Литература

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / Пер. с нем. — М., 1995.
2. Ассаджиоли Р. Духовное развитие и его кризисы // Психология человеческих проблем. — Минск, 1998.
3. Грофф С. Путешествие в поисках себя / Пер. англ. — М., 1994.
4. Коннер Р.В. Введение в семейную психотерапию / Институт семейной терапии. — Новосибирск, 2001.
5. Леви-Брюль Л. Сверхъестественное в первобытном мышлении. — М., 1994.
6. Леви-Стросс К. Структурная антропология / Пер с франц. — М.: Наука, 1983.
7. Маслоу А. Самоактуализация // Психология человеческих проблем / Сост. К.В. Сельченко. — Минск: Харвест, 1998.
8. Небылицин В.Д. Новое представление о структуре эмоциональности // Жизнь и научное творчество. — М., 1996.
9. Ошо Тантра: высшее понимание. — М., 1994.

10. *Пауэлл Дж.* Полнота человеческой жизни // Психология человеческих проблем. — Минск, 1998.
11. *Сатир В.* Психотерапия семьи. — СПб., 2000.
12. *Франкл Ф.* Поиск смысла жизни и логотерапия. — М., 1987.
13. *Фрейд З.* По ту сторону принципа удовольствия / Пер. с нем. — М., 1992.
14. *Фрейд З.* Психология бессознательного / Пер. с нем. — М., 1998.
15. *Шри Ауробиндо Г.* Путешествие сознания. — СПб., 1998.
16. *Эриксон М.Г.* Семинар с доктором медицины Милтоном Г. Эриксоном / Пер. с англ. — М., 1994.
17. *Юнг К.Г.* Аналитическая психология / Пер. с англ. --- СПб., 1994.
18. *Ялом И.* Экзистенциальная психотерапия. -- М., 1999.
19. *Binswanger.* Drei Formen misgluckten Daseis. 1956.
20. *Domino G.* Primary process thinking in dream reports as related to creative achievement / Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1976. № 44.
21. *Sullivan H.S.* The interpersonal theory of psychiatry. --- New York, 1953.
22. *Taylor J.* Dream work: Techniques for discovering the creative power in dreams. — Ramsey, N J. 1983.
23. *Willson J. R.* Scintific advances societal trends and the edication and practice of obstetricien-gynecologists American Journal of Obsterics and Gynecolodgy . May, 1990.

Глава 2

ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОНСУЛЬТАТИВНОГО ПРОЦЕССА

2.1. Этапы, процедуры, техники. Подготовка специалиста к сессии

Умный человек погибнет, если с умом он не соединяет сильного характера. Имея фонарь Диогена, следует иметь и его посох.

Н. Шамфор

Любой процесс возможно представить в виде последовательно сменяющих друг друга этапов. Процесс психологического консультирования не является исключением. У каждого из исследователей в данной области свое видение данного вопроса. Однако в большинстве их мнения совпадают, создавая упорядоченную картину.

Так, например, Ю.Е. Алешина [3] выделяет четыре этапа консультирования:

- 1) знакомство с клиентом;
- 2) расспрос клиента, формулирование и проверка консультативных гипотез;
- 3) коррекционное воздействие;
- 4) завершение беседы.

В.Ю. Меновщиков [44] соотносит этапы консультирования со стадиями основного метода психологического консультирования — интервью. Интервью — от английского *interview* — беседа, встреча. Данный термин многозначен. Значение, в котором он применяется в психологической практике, — способ получения социально-психологической информации с помощью устного опроса. Стадии интервью:

- 1) *установление контакта*;
- 2) *сбор информации* («В чем проблема?»);
- 3) *осознание желаемого результата* («Чего именно Вы хотите?»);
- 4) *выработка альтернативных решений* («Что еще можно сделать по данному поводу?»);
- 5) *обобщение результатов*.

Р. Мей [43] не дает четкого деления процесса консультирования на этапы. В его работе «Искусство психологического консультирования» оно дано достаточно условно и осмысливается как «шаги»:

1. «*Чтение характера*» — установление контакта, достижение раппорта.
2. «*Главная часть встречи — исповедь*, стадия, на которой клиент имеет возможность выговориться» [43, с.79].
3. «*Трансформация*» (исцеление) — «завершение и цель всего процесса».

У Р.С. Немова [47] консультативный процесс имеет пять этапов.

1. *Подготовительный этап* — 20—30 минут. На этом этапе консультант изучает документацию клиента, подбор литературы по проблеме, вырабатывает план проведения консультации.
2. *Настрочный этап* — 5—7 минут. Встреча клиента, установление контакта.
3. *Диагностический этап* — 60 минут (иногда 4—6—8 часов). Проводится диагностика личности клиента, наличие у него ресурсов для решения проблемы, а также недостающие ресурсы. Данный этап включает в себя также исповедь клиента.

4. *Рекомендательный этап.* На нем происходит, на основе полученной информации, выработка алгоритма разрешения проблемы. Поиск алгоритма осуществляется психологом-консультантом совместно с клиентом и занимает по продолжительности 40—60 минут.
5. *Контрольный этап* — 20—30 минут. Психолог-консультант и клиент договариваются о способах контроля за реализацией найденного алгоритма. В случае необходимости может быть назначена дополнительная встреча.

Таким образом, общий временной отрезок встречи займет от 2—3 до 10—12 часов.

Филипп Бурнард [10] предлагает следующую структуру.

1. *Начало работы.* Встреча консультанта с клиентом. Знакомство. Также на этом этапе они должны обсудить такие вопросы, как частота встреч; время, в которое будут проходить встречи; время завершения отношений; вопрос конфиденциальности.
2. *Вводная беседа.* Оказание специалистом психологической поддержки клиенту, снятие психологических барьеров, получение личных сведений о клиенте.
3. *Определение имеющихся проблем.* Более подробное получение информации о сути проблемы клиента, фокусировка внимания на реальных проблемах.
4. *Принятие эмоций.* Когда клиент в процессе консультирования начинает осознавать свои реальные проблемы, он, как правило, оказывается во власти сильных эмоциональных переживаний. В частности, многочисленные межкультуральные эксперименты доказали существование семи универсальных эмоциональных проявлений на лице: гнев, отвращение, страх, радость, грусть, удивление, презрение. К основным видам негативных эмоций, которые обычно подавляются или скрываются, можно отнести гнев, страх, печаль, смущение, агрессию. Задача консультанта на данном этапе — дать клиенту возможность отреагировать данные эмоции. Это произойдет, если консультант продемон-

стрирует клиенту безоценочное принятие его переживаний. Подобные переживания, освобождая подавляемые эмоции, являются важным психотерапевтическим фактором. Чтобы убить дракона — надо посмотреть ему в глаза.

5. *Определение возможных решений.* Консультант оказывает помощь клиенту в определении стратегии решения проблемы. Большинство исследователей в области консультирования отводят активную роль на данном этапе именно клиенту, предполагая, что именно клиент должен заниматься определением возможных решений своей проблемы. Безусловно, что, прежде чем будет выработан алгоритм, необходимо инициировать клиента на поиск наибольшего числа возможных решений ситуаций.
6. *Согласование плана действий.* На данном этапе происходит кристаллизация плана достижения цели. Полезным будет прием записи полученного плана в двух экземплярах, один из которых остается у консультанта, другой передается клиенту. Главное, чтобы план был реально осуществимым и вписывался в социальный контекст жизни клиента.
7. *Реализация плана.* Данный этап процесса консультирования выполняется клиентом самостоятельно. В отдельных случаях, если того требует специфика личности клиента, с ним может быть достигнута договоренность о дополнительной встрече с целью предоставления клиентом отчета о полученных результатах.

Если соотнести структурные компоненты, то возможно создать интегративную модель данного процесса.

ИНТЕГРАТИВНАЯ МОДЕЛЬ ПРОЦЕССА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Первый этап. Начало работы. Включает в себя такие компоненты, как встреча клиента, знакомство, установление контакта.

Второй этап. Сбор информации. Цель данного этапа будет заключаться в диагностике личности клиента (беседа, наблюдение, тесты), определении ресурсов клиента, прояснении сути проблемы.

Третий этап. Стратегический: определение возможных решений проблемы, согласование плана действий, определение способов контроля за реализацией намеченного плана.

Четвертый этап. Реализация плана клиентом. Выполняется клиентом самостоятельно, без участия специалиста.

Каждому этапу консультирования соответствуют определенные процедуры и техники, применение которых способствует максимальному достижению успеха психологической консультации.

Под *процедурами* в психологическом консультировании принято понимать группы приемов ведения специалистом клиента, объединенные по целевому назначению, с помощью которых решается одна из задач данного этапа.

Каждой процедуре соответствуют определенные *техники* — специальные приемы, применяемые консультантом для решения задач процедур на каждом из этапов психологического консультирования.

Одной из особенностей данного вида психологической помощи является то, что консультант имеет возможность заранее подготовиться к встрече с клиентом. Подготовка к встрече с клиентом состоит из четырех этапов.

Этапы подготовки специалиста к встрече с клиентом

1-й этап. Составление предварительного представления о клиенте и его проблеме.

Данные сведения консультанту необходимы для того, чтобы реализовать следующие этапы подготовки к консультации. Получить их он может из таких источников, как:

- регистрационный журнал;
- впечатление о клиенте сотрудника, производившего предварительную запись на прием (внешний вид, голосовые характеристики);
- сведения о клиенте (если это его не первый визит) из учетной карточки.

Примерная структура регистрационного журнала

Дата	Ф.И.О. клиента	Образование (выс./среднее) (гум./техн.)	Проблема (как ее определяет сам клиент)	Время ПК	Ф.И.О. психолога	Дополнит. сведения
13.03.04	Сидоров П.И.	Высшее техническое	Развод	13.00	Петров Н.Н.	Голос слабый, слегка заикается

На усмотрение консультанта в регистрационный журнал могут быть внесены такие графы, как порядковый номер записи, что впоследствии облегчит составление отчетной документации в вышестоящие организации и «регулярность обращения за психологической помощью». Последняя из названных граф будет иметь двойное значение: поможет 1) найти учетную карточку клиента, если он повторно обращается за консультацией, и 2) понять, способен и желает ли данный клиент каких-либо реальных изменений в своей жизни (если он регулярно посещает разнообразные психологические службы, искренность его намерения представляется маловероятной).

Особое внимание рекомендуется обратить на последнюю графу «Дополнительные сведения». Данная графа предназначена для записи реальных характеристик клиента, а не интерпретаций или оценочных суждений лица, осуществляющего предварительную запись. Например: «одежда грязная, волосы взлохмачены» — это объектное описание. «Неопрятный вид» — и интерпретация и оценочное суждение, поскольку, с одной стороны, не понятно, в чем конкретно проявляется неопрятность, с другой, что именно подразумевается под данным понятием, и с третьей, несет эмоционально-субъективное отношение лица, давшего подобную характеристику.

В индивидуальной карточке клиента разумно предусмотреть следующие графы:

1. «Фамилия, отчество, имя клиента».
2. «Год рождения», а не «Возраст», поскольку у некоторых женщин данный вопрос вызывает замешательство и смущение.

3. «Пол» (некоторые фамилии не склоняются, а имена могут принадлежать как мужчине, так и женщине).
4. «Образование».
5. «Кто и когда проводил последнюю консультацию» (это позволит или направить клиента к тому же консультанту или получить у бывшего консультанта дополнительную информацию).
6. «Проблема в интерпретации клиента».
7. «Заключение консультанта».
8. «Алгоритм разрешения проблемы».
9. «Дополнительные рекомендации».
10. «Примечания».

В графе «Примечания» записывается важная, с точки зрения консультанта, информация. Это может быть характеристика психологического состояния клиента «до» и «после» проведения сессии, степень принятия выработанного алгоритма по разрешению проблемы, выполнение данных рекомендаций.

Оформлять учетную карточку клиента можно и в виде таблицы, и в виде обычных построчных записей.

Пример. Сидоров Петр Игнатьевич, мужчина, 1956 года рождения. Первое обращение в консультацию 13.03.2003. Образование высшее техническое. В настоящее время работает заместителем директора строительной фирмы. Проблема в интерпретации клиента: «жена с жиру бесится, требует развод, надо бы ее успокоить, да как, не знаю». Заключение консультанта: «Нарушение структуры взаимодействия, выражающееся в “битве” за иерархию. Рекомендовано: супружеское консультирование. Назначена дата консультирования. Клиенты на консультацию не явились».

2-й этап. После того, как психолог собрал необходимую предварительную информацию, он может перейти к следующему этапу подготовки — **систематизации знаний по имеющейся проблеме**. На данном этапе консультант может: просмотреть литературу по данной проблеме, проконсультироваться с коллегами, ознакомиться с новыми исследованиями.

3-й этап — разработка плана проведения консультации. К данному пункту необходимо относиться крайне осторожно. Посколь-

ку наличие плана может иметь и положительную и отрицательную стороны. Имея четкий план, можно, подобно капитану корабля, обойдя опасные зоны, достигнуть спокойного берега, но, слишком усердно следуя выработанному курсу, вы можете не заметить рифы, не нанесенные на карту. Вероятно, наиболее полезной будет, как всегда, золотая середина: имея предварительный план, внимательно следить за тем, что происходит вокруг, меняя его, в зависимости от сложившихся условий.

4-й этап. Подбор психодиагностических средств, которые могут понадобиться в ходе консультирования.

Если рассматривать в процентном соотношении, то при подготовке к консультации, также как и при ее проведении, основная часть времени специалиста должна быть посвящена сбору информации.

Таким образом, упорядоченно возможно представить не только сам консультативный процесс, но и предварительную подготовку специалиста к встрече с клиентом. Знание данных алгоритмов позволит, особенно начинающим консультантам, чувствовать себя более уверенно в процессе работы, отслеживая последовательное прохождение по этапам по мере решения задач.



Контрольные вопросы

1. Сравните алгоритмы процесса консультирования, предложенные разными исследователями. Выделите общее и частное.
2. Какой из данных алгоритмов, с вашей точки зрения, является наиболее эффективным? Дайте обоснование вашего мнения.
3. Перечислите этапы подготовки специалиста к встрече с клиентом.
4. Как Вы думаете, какой из приведенных этапов является наиболее значимым?



Литература

1. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. — М., 2000.

2. *Бурнард Ф.* Тренинг навыков консультирования.
3. *Колесникова Г.И.* Основы психопрофилактики и психокоррекции /Уч.пос. для студ. вузов. — Ростов-на/Д, Феникс, 2005.
4. *Мей Р.* Искусство психологического консультирования. — М., 1994.
5. *Меновщиков В.Ю.* Введение в психологическое консультирование. — М., 2000.
6. *Немов Р.С.* Основы психологического консультирования. — М., 1999.

2.2. Процедуры и техники в соотнесении с этапами консультативного процесса

Не отнимай ни у кого убеждений, способствующих его счастью, если не можешь дать ему лучших.

К. Лафатер

Рассмотрим процедуры и техники во взаимосвязи с этапами психологического консультирования.

Этап первый. Начало работы

Первой процедурой на этом этапе, безусловно, является **встреча клиента с консультантом**.

Техники, уместные для решения данной задачи: приветствие клиента, проведение клиента на место, выбор клиентом своего места, выбор психологом места для себя, приемы установления психологического контакта.

Техника приветствия. Осуществляется при помощи стандартных фраз: «Рад Вас видеть...» «Приятно познакомиться...». Составным элементом данной техники, который может быть применен

специалистом по его усмотрению, является встреча специалистом клиента у входа в консультацию или в фойе, перед кабинетом.

Техника «проведение клиента на место». Особенно уместна в случаях первичного посещения клиентом психологической консультации: психолог идет впереди клиента, указывая ему дорогу и пропуская вперед себя при входе в кабинет. В данном случае техника «проведение клиента на место» тесно соприкасается с техниками «выбор клиентом своего места» и «выбор своего места психологом-консультантом». Предоставление права выбора клиенту места носит диагностический характер, поскольку то, куда и как сядет клиент, дает специалисту информацию о нем и его психологическом состоянии (стул, кресло, диван выберет клиент, сядет в тень или на освещенное пространство). Однако психолог может взять инициативу на себя и предложить клиенту заранее подготовленное для него место. Данный прием будет иметь положительный аспект в тех случаях, когда клиент относится к личностям зависимым или авторитарным. В первом случае решается задача присоединения и ведения, во втором — установления иерархии.

Вторая процедура первого этапа: *установление положительного эмоционального настроя клиента.* Рассмотрим *техники*, применяемые в рамках данной процедуры. Прежде всего это *установление раппорта*. Он устанавливается в течение первых 30 секунд. Существует прекрасная аксиома: у вас никогда не будет второй возможности произвести первое впечатление. Что же поможет произвести приятное впечатление? Опрятный внешний вид, благожелательное выражение лица, соблюдение социальной зоны общения. Последний фактор весьма условен. Помните, что границы социальной зоны определяются не среднестатистическими расчетами, а личностными особенностями (национальность, воспитание, местность проживания).

Процедура: *снятие психологических барьеров.* Естественно, что клиент испытывает волнение, снять которое помогут специальные *техники*. Прежде всего можно дать клиенту побыть некоторое время одному. Например, извинившись, попросить несколько минут для «завершения» какого-либо дела («дело» придумайте сами).

Мягкая, спокойная, ненавязчивая музыка также будет способствовать созданию благоприятной атмосферы. Хорошо снимают психологическое напряжение размеренные движения рук. С этой целью можно дать клиенту в руки предмет (книгу, журнал, игрушку) или под предлогом помощи попросить что-либо сделать. На вербальном уровне эффективны прием «кавычек» («Был случай, когда клиент очень волновался, но все закончилось хорошо») и прямое разделение эмоций клиента: «Я тоже волнуюсь...»

ЭТАП ВТОРОЙ. СБОР ИНФОРМАЦИИ

Процедура первая: диагностика личности клиента.

В рамках данной процедуры применяются *техники: беседа, интервью, наблюдение, тесты.*

Беседа, целенаправленно организованная специалистом, является основным методом ведения психологической консультации. В ходе нее предполагается выявление интересующих исследователя связей на основе эмпирических данных, полученных в процессе общения «клиент—консультант». Применяется на разных стадиях психологического консультирования. В зависимости от целей этапа консультативного процесса меняются и цели беседы. Как специфический вид беседы выделяется интервью.

Интервью — способ получения социально-психологической информации с помощью устного опроса. Выделяют два вида интервью: *свободное и стандартизированное.*

Свободное интервью не зависит от темы и формы беседы и предполагает сотрудничество клиента при поиске необходимой информации. К его достоинствам можно отнести большой диапазон непосредственных поведенческих реакций клиента, которые получает возможность наблюдать специалист, что способствует более полному получению информации о личности клиента и сути его проблемы, к недостаткам — достаточно большой временной отрезок.

Стандартизированное интервью — близко по форме к анкете, отличаясь от него большей свободой клиента при формулировании ответов. Наиболее полезно в начале консультативного процесса при ориентировке в проблеме. Полученные данные впоследствии уточняются и используются для выдвижения новых гипотез. Достоинство:

информативность, экономия времени, количественная выраженность результата. Недостатки: вероятность потери эмоционального контакта с клиентом, снижение непосредственных поведенческих реакций вследствие активизации механизмов защиты.

Наблюдение — эмпирический метод психологического исследования, заключающийся в целенаправленном и осознанном восприятии специалистом психических проявлений клиента. Позволяет специалисту собрать информацию о клиенте, выявить наиболее значимые событийные моменты, отследить изменение его состояния на разных этапах консультативного процесса. К недостаткам можно отнести: субъективизм специалиста, который может выразиться в фиксации внимания на факте, значимом с позиции консультанта, а не клиента, и последующей его интерпретации, а не прояснении и контрперенос. Применяется на всех этапах консультативного процесса.

Психологические тесты — стандартизированный метод для измерения уровня развития или состояния какого-либо психологического качества или свойства отдельного индивида. В рамках психологического консультирования применяются тесты, соответствующие определенным критериям.

Процедура вторая: прояснение сути проблемы клиента, определение его ресурсов.

Основные *техники*: диалог, слушание.

Диалог. Определяется как речевое общение между двумя и более людьми, предполагающее обмен репликами. В широком смысле репликой считается и ответ в виде действия, жеста, молчания. Опирается на традицию устного интеллектуального общения в Древней Греции. В ее истоках — деятельность Сократа, которая, кроме того, нашла свое отражение в психотерапевтической методике «Сократовский диалог». В основе данной методики лежит логическая аргументация, преподносимая специалистом клиенту в виде вопросов, которые предполагают только положительные ответы. При формулировании вопросов консультант сознательно игнорирует непоследовательные, противоречивые, бездоказательные суждения клиента. В результате клиент планомерно подводится к принятию

суждения, которое перед этим им не принималось или не понималось.

Техника «слушание». Прежде всего предполагает «слышание» другого человека, в данном случае — клиента. Иначе: в процесс «слышания» включается не только восприятие произносимых слов, но и фон, на котором они были произнесены. Следовательно, можно выделить два аспекта слушания: **вербальный** и **невербальный**. К вербальному аспекту относятся непосредственно слова, словосочетания, метафоры, которые употребляет клиент в своей речи.

К невербальному аспекту (фону) относятся:

- 1) «язык тела» (позы, жесты, мимика);
- 2) психофизиологические реакции (изменение цвета кожного покрова, частота и глубина дыхания, степень потоотделения);
- 3) голосовые характеристики (тон, тембр, темп, интонации).

Истинность предположений, сделанных на основе невербальных данных, необходимо перепроверять вместе с клиентом. Это обусловлено тем, что невербальные сообщения определяются целым рядом факторов. Например, контекстом событий, личностными особенностями клиента, спецификой взаимоотношений со значимым близким. О существовании многих из них консультант может не знать, что, безусловно, приведет к искажению воспринимаемой им информации и, как следствие, к неправильному представлению о сути проблемы и способов ее разрешения.

Примеры.

А). — На основании того, что Вы нахмурились, я думаю, что Вы отрицательно относитесь к вашей супруге.

Б). — Вы нахмурились. Что именно Вы сейчас чувствуете?

Существует ряд приемов, которые способствуют наиболее успешному осуществлению техники слушания. Обычно их объединяют в единую группу под названием «Приемы активного слушания». Активное слушание позволяет расположить клиента, завоевать его доверие, собрать максимально полную информацию о нем и его проблеме.

Приемы активного слушания.

1. *Кивание головой и использование междометий «ага», «угу».* Несет послание клиенту: «Я еще здесь и я Вас слушаю». Однако, лучше использовать «Да». Почему? Я не буду приводить веские аргументы, я просто расскажу одну историю, судя по фабуле созданную еще в советский период. Иностранец подошел к девушке и спросил: «Объясните, пожалуйста, я никак не могу понять: в одних и тех же случаях одни люди говорят «ага», а другие «да». «О, это очень просто, — ответила девушка, — воспитанные люди говорят «да», а невоспитанные «нет». «Спасибо за объяснение! — обрадовался иностранец. — Но не могли бы вы ответить еще на один вопрос: а вы воспитанная?» «Ага», — ответила девушка.

2. *Вопрос-эхо.*

Пример.

Клиент: У меня плохое настроение....

Консультант: У Вас плохое настроение?»

Главное — не переусердствовать. Иначе может получиться как в одном анекдоте. Клиент: «Мне не дают покоя мысли о смерти». Консультант: «Мысли о смерти...» Клиент: «И мне хочется умереть». Консультант: «Хочется умереть...» Клиент: «И я думаю о смерти даже сейчас». Консультант: «Прямо сейчас...» Клиент выбрасывается в окно, снизу раздается звук ударившегося об асфальт тела — «бум». Консультант: «Бум...»

3. *Дословное повторение основных положений, высказанных клиентом.* Повторению высказывания должны предшествовать вводные фразы типа: «Насколько я Вас понял...», «Вы считаете, что...».

Пример.

Клиент: Я каждый раз расстраиваюсь, но она все равно пересаливает мне ужин.

Консультант: Если я правильно понял, Вы каждый раз расстраиваетесь, но она все равно пересаливает Вам ужин.

4. *Прием уточнения.* Вы просите уточнить отдельные положения, высказывания клиента.

Пример.

«Будьте любезны, уточните, пожалуйста...»

Можете вспомнить сериал «Улицы разбитых фонарей» с любимой фразой главных героев: «А с этого места поподробнее...» Но лучше этого не делать. Однако, безусловно, будет уместен вопрос: «Что именно заставляет Вас так думать?».

5. Переформулирование. Суть данного приема состоит в возвращении смысла высказывания клиента консультантом при помощи использования других слов. Это позволяет придать, в случае необходимости, положительный смысл критическим замечаниям клиента.

Пример.

Клиент: Ничто меня не радует, жизнь не имеет смысла.

Консультант: Вы очень тонко чувствующий человек, имеющий скрытый смысл жизни. Для меня было бы важно знать: в чем именно заключен этот смысл.

Отражение эмоций. Заключается в прямом описании переживаний, которые консультант заметил в поведении клиента: «Вы взволнованы», «Вы расстроены», «Вам неудобно».

Процедура третья: активизация памяти клиента.

Техники: помощь в определении истинных чувств и формулировании высказываний, психологическая поддержка клиента, насыщение пауз, провоцирование клиента.

Для оказания клиенту помощи в определении истинных чувств и их вербализации хорошо работают приемы активного слушания, которые мы рассмотрели в рамках второй процедуры.

Кроме того, если вы уже определили *основные ценности и критерии, которые руководят поступками данного клиента*, то вам легче будет прояснить чувства, испытываемые им.

К основным критериям и ценностям относятся:

- 1) отсутствие тревоги, проблем;
- 2) получение прибыли, комфорта, удобства, новизны, удовольствия;
- 3) следование традициям;

- 4) престиж;
- 5) хорошее отношение окружающих (признание).

Для того чтобы определить их, достаточно просто внимательно слушать клиента. И если клиент говорит: «Я не хочу, чтобы у меня болела голова. Отношения с людьми должны избавлять от проблем, по крайней мере, при общении с теми, кто претендует быть твоим близким. Иначе, зачем они?», то вы поймете, что главной ценностью данного клиента является отсутствие проблем.

Техника «Психологическая поддержка клиента» применяется на всем протяжении процесса консультирования. Заключается в выражении эмпатии консультантом клиенту на вербальном и невербальном уровнях.

Техника «Насыщение паузы». В процессе консультации, как и при любом общении, не исключено возникновение пауз. Консультант может их заполнить несколькими способами: вопрос, метафора, «держать паузу».

Для формулирования вопросов просмотрите раздел об активных приемах слушания, о применении метафор загляните в главу «Метафорические сообщения и метафоры». Если же вы решили «держать паузу», то держите ее как можно дольше. Я поддамся соблазну и процитирую по этому поводу прекрасную Джулию из произведения С. Моэма «Театр»: «Чем больше актер, тем больше пауза». Психологическое консультирование своего рода спектакль (как и спектакль, пьеса, имеют психотерапевтический отсвет), в котором специалист выступает в триединстве: и как сценарист, и как режиссер, и как актер.

Провоцирование: слова клиента ставятся под сомнение. Цель, с которой используется провоцирование, состоит в том, чтобы помочь клиенту взглянуть на проблему с другой стороны. Это можно сделать при помощи «усиления ситуации». «Усиление ситуации» возможно в результате повторения слова, несущего основную информационную нагрузку.

Пример.

Клиент: У меня никогда ничего не получалось.

Консультант: У Вас никогда-никогда ничего не получалось?

Возможна также ситуация, при которой клиент воспринимает какие-либо взаимоотношения в искаженном виде. Для прояснения ситуации акцентируйте внимание клиента на данном искажении.

Пример.

Клиент: Меня все ненавидят.

Консультант: Вас все-все ненавидят?

Иногда клиент избегает говорить о проблеме: «У меня все хорошо... Да, хорошо...» Спросите его: «У Вас действительно все хорошо?» или «У Вас все-все хорошо?»

Пример (элемент из сессии). На консультацию пришла молодая женщина двадцати четырех лет. Суть ее проблемы заключалась в том, что она, осознавая бессмысленность своего непродолжительного брака для себя и отсутствие чувств со стороны своего мужа, отчаянно пыталась сохранить отношения из страха «остаться одной». (Причем, данный страх провоцировался и умело поддерживался ее супругом.) Разубеждать ее в неразумности такой позиции, ее разрушительном влиянии на нее саму было бессмысленно. Она именно этого и ожидала. Я решила «согласиться». «Да, — сказала я, — Вы абсолютно правы, двадцать четыре года возраст весьма солидный. Кому нужна женщина в двадцать четыре года? Никому!» «Но я еще довольно молода», — начала слабо возражать клиентка. «Да что Вы мне говорите! Подумайте сами! Двадцать четыре года! Старая развалина! А что делать тридцатилетним? А пятидесятилетним вообще надо пристреливать, чтобы не мучились». Она начала смеяться: «Действительно, что это я? Как это глупо! У меня все еще впереди».

Технику провоцирования следует применять весьма осторожно, чтобы не травмировать клиента. Необходимо учитывать возраст, образование, социальный статус, личностные особенности. И еще: никогда нельзя сообщать клиенту о том, что Вы его намеренно провоцировали. Подобная информация может уничтожить в одно мгновение все, что было достигнуто ранее.

Несмотря на то, что в рамках структурирования консультативного процесса «*психологическая поддержка клиента*» выделена в определенную процедуру и описана, как осуществляемая на оп-

ределенном этапе, по сути, весь процесс консультирования представляет собой акт поддержки. Консультант большую часть времени является прежде всего адвокатом клиента и, следовательно, все вмешательства, совершаемые в процессе консультирования, должны быть наполнены чувством заботы. Помните! Никогда целью консультирования не ставится чтение нотаций или «исправление жизни» другого человека. Задача консультирования заключается в том, чтобы помочь клиенту отыскать свой собственный путь сквозь череду определенных им самим жизненных проблем. И в этой ситуации роль консультанта — роль советника, проводника, сопровождающего.

ЭТАП ТРЕТИЙ. СТРАТЕГИЧЕСКИЙ

Процедура первая: определение возможных решений.

Техники: информирование клиента, совет, убеждение, разъяснение.

Техника «информирование клиента». Количество информации, предоставляемой клиенту специалистом в ходе консультационной сессии, прежде всего будет зависеть от характера терапевтических отношений, личностных особенностей клиента, сути проблемы. Однако важно, чтобы предоставляемая информация соответствовала следующим требованиям: доступность, конкретность и объективность. Доступность и конкретность информации определяются тем, что данные, сообщаемые консультантом клиенту, должны, с одной стороны, соответствовать уровню его развития и, с другой, исключать возможность двойного толкования. Для того, чтобы убедиться в правильности понимания клиентом предоставленной информации, специалист может задать ряд проясняющих вопросов. Что касается объективности, то она зависит как от квалификации специалиста, так и специфики его личности.

Техника: совет. Совет — мнение, высказываемое кому-либо по поводу того, как ему поступить, что делать и предполагающее дальнейшее совместное обсуждение.

Предложение советов близко предоставлению информации. Отличие заключается в том, что предлагающий совет неизбежно

высказывает личное мнение, в то время как в основе информирования лежит прежде всего безоценочность.

Прямого предложения советов целесообразно избегать. Во-первых: как бы ни был правилен ваш совет, он останется «чужим советом» — люди любят делать собственные открытия и, соответственно, любой совет является украденной возможностью такого открытия. Только когда человек сам что-либо открыл, это становится по-настоящему его. Вторая причина, по которой следует быть осторожным с «раздачей советов»: советуя клиенту, вы одновременно даете ему возможность приписать неудачу также на ваш счет. Если же клиент относится к зависимому типу, то у вас вырисовывается прекрасное будущее — до конца ваших дней стать его «мачочкой», «нянечкой», «жилеточкой». Третья и последняя причина, по которой с советами не следует торопиться, — предоставляемыми советами, как правило, не пользуются, и вы напрасно тратите свое время и силы. Однако совет, данный в косвенной форме («Не знаю почему, мне вспомнилась одна ситуация из моей жизни...», «В моей практике был случай...», «Мне рассказывали историю...», «Один герой романа в подобной ситуации поступил следующим образом...», «Обычно в подобных ситуациях рекомендуют следующее...»), может иметь большой психотерапевтический эффект.

Техника: убеждение — логически безупречная аргументация правильности высказываемой позиции. Как правило, должно в своей основе иметь факты. Применяется при даче советов как подкрепление, обоснование высказанной профессиональной позиции. Убеждение должно строиться психологом-консультантом на уровне данного клиента.

Техника: разъяснение. Подразумевает развернутое конкретное объяснение позиции консультанта по проблеме клиента. Главная цель — сделать предельно понятными мысли специалиста, ход его размышлений по поводу проблемы для клиента. Может включать в себя эмоционально-личностный аспект.

Процедура вторая: согласование плана действий.

Техники: поиск множественных решений, стимулирующие вопросы, определение алгоритма по разрешению проблемы, конкретизация ожидаемого результата.

Прежде чем выработать конкретный план по разрешению проблемы и для того, чтобы данный план был предельно оптимальным, необходимо максимально *расширить поиск возможных решений*. С этой целью разумно применить методiku творческого решения проблем Дилтса. Идея проста: сначала предложите клиенту придумать не менее двадцати самых невероятных способов решения данной проблемы (не забудьте их записать). Далее подумайте, насколько желательно воплощение каждого из них, какие наиболее вероятные последствия могут возникнуть. Выберите оптимальный вариант (возможно, что некоторые из придуманной «двадцатки» станут элементами плана достижения).

Стимулирующие вопросы уместно применять на протяжении всего стратегического этапа. Однако особенно они помогут во время второй процедуры, поскольку, пребывая в социокультурологически обусловленных рамках, клиенты, как правило, затрудняются в проявлении творческой активности.

Примеры стимулирующих вопросов:

- Что именно Вы можете предложить?
- Как иначе можно это решить?
- Что еще Вы можете придумать?
- Как бы Вы решали данную проблему, если бы Вам было сейчас десять (двадцать, сто пятьдесят восемь) лет?
- Какое решение предложила бы Ваша мать (отец, тетя, прадедушка...)? Что полезного Вы нашли бы в нем?

Если специалист достаточно искусно применил две предшествующие техники, то *алгоритм достижения* возникнет естественно. Однако при его детализации необходимо тщательно прояснить, как именно понимает клиент каждый из этапов и каким образом собирается его реализовывать. Это позволит как прояснить непонятные для клиента моменты, так и инициировать возникновение новых идей. Полезно также записать данный алгоритм в двух экземплярах. Под каждым из экземпляров ставят свою подпись и психолог и клиент. Соответственно, один остается у консультанта, другой отдается клиенту. Для клиента это будет дополнительным стимулом для реализации плана в действие, а консультанта уберет от возможных недоразумений.

Техника «конкретизация ожидаемого результата». При помощи данной техники определяются «приметы», по которым клиент сможет определить, что проблема разрешена. Они должны быть конкретны и предельно ясны. Например, клиент каждый день ссорится с супругой. Его запрос: спокойная семейная жизнь. Если он достигнет того, что ссоры будут происходить не чаще, чем два раза в неделю, то он будет считать, что проблема решена. То есть здесь «приметой» будет являться частота ссор, а именно: два раза в неделю.

Конкретизировать ожидаемый результат можно при помощи вопросов:

— Что именно должно произойти, чтобы Вы поняли, что цель достигнута?

— Как именно Вы узнаете, что достигли желаемого?

Техника «конкретизации результата» может применяться на разных этапах консультирования.

Процедура третья: определение способов контроля за реализацией намеченного плана.

В рамках данной процедуры могут применяться те же техники, что и в рамках предшествующей, но здесь они касаются способов контроля и оценок ожидаемых результатов.

Контроль может осуществляться разными способами:

- 1) клиент может взять всю ответственность на себя;
- 2) он может информировать консультанта о реализации каждого пункта (при этом четко оговариваются сроки выполнения);
- 3) клиент может информировать только о достижении конечного результата;
- 4) может быть назначена дополнительная консультация для отслеживания хода реализации намеченного плана;
- 5) консультант и клиент могут договориться о встрече для обсуждения результатов, после полной реализации выработанного ими алгоритма.

Техники «укрепление уверенности клиента» и «формирование готовности к достижению» взаимосвязаны. Они применяются на протяжении всего процесса консультирования. Наиболее эффективны невербальные средства и психологические поглаживания:

- «Вы просто молодец...»,
«Вы такой удивительный человек...»,
«Не думаю, чтобы кто-то мог лучше справиться со столь сложной ситуацией...»,
«У Вас огромный потенциал...».

Четвертый этап «реализация плана клиентом» проводится клиентом самостоятельно, без присутствия и вмешательства профессионала. Это объясняется спецификой данного вида психологической помощи — любой психически здоровый человек способен самостоятельно решить свои проблемы. Консультант — проводник в горах для заблудившегося в сумерках путника. Он поможет найти путь на вершину, но подняться на нее должен сам человек.

На самом деле, не принципиально, какой именно структурной композиции консультативного процесса придерживается специалист. Но что действительно важно, так это последовательное решение задач и соблюдение интересов клиента.

? **Контрольные вопросы**

1. *Дайте определение понятиям «этапы», «процедуры», «техники» психологического консультирования.*
2. *Охарактеризуйте основные этапы психологического консультирования.*
3. *Перечислите процедуры в соотношении с этапами консультирования.*
4. *В чем различие между процедурами первого и второго этапов консультирования (второго и третьего)?*
5. *Перечислите техники психологического консультирования. Объясните их взаимосвязь с процедурами.*
6. *Приведите примеры ситуаций, в которых уместно применение приемов активного слушания.*
7. *Каким образом консультант может проконтролировать выполнение клиентом рекомендаций?*



Литература

1. Айви А.Е., Айви М.Б., Саймэк-Даунин Г.Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство. — М., 2000.
2. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. — М., 2000.
3. Бурнард Ф. Тренинг навыков консультирования. — М., 1999.
4. Меновицков В.Ю. Введение в психологическое консультирование. — М., 2000.
5. Кеттлер Дж., Браун Р. Психотерапевтическое консультирование. — СПб., 2001.
6. Кочюнос Р. Основы психологического консультирования. — М., 1999.
7. Мей Р. Искусство психологического консультирования. — М., 2001.
8. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. — СПб., 2001.
9. Немов Р.С. Основы психологического консультирования. — М., 1999.

2.3. Психодиагностика в консультировании

Ветер и волны всегда на стороне более умелого мореплавателя.

Э. Гиббон

Психодиагностика — в узком смысле — измерение индивидуально-психологических свойств личности на основе специальных методов.

Основными методами диагностики являются *тестирование и опрос*, а их методическим воплощением, соответственно, *тесты и опросники*.

Тесты — стандартизированный метод для объективного измерения одного или нескольких аспектов целостной личности через вербальные или невербальные ответы.

Опросники — методики, материал которых состоит из вопросов, на которые клиент должен ответить, или утверждений, с которыми клиент должен выразить свое согласие или несогласие. Различают опросники открытые и закрытые, анкетные и личностные. В рамках психологического консультирования целесообразнее использовать опросники закрытого типа.

В процессе консультирования не всегда целесообразно проводить психодиагностическое исследование. Оно необходимо в ряде определенных ситуаций.

СИТУАЦИИ, ТРЕБУЮЩИЕ ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

1. Прежде всего психодиагностика необходима для **постановки более точного диагноза**. Например, высокий уровень личностной тревожности может проявляться и в виде агрессии и в «уходе в себя».
2. Для **оценки индивидуальных особенностей клиента** (характер, темперамент, способ реагирования, зависимость — доминантность, ригидность — креативность).
3. При **применении специалистом нового метода**. В этом случае консультирование превращается в научно-практический психологический эксперимент.
4. Тестирование само по себе имеет **психотерапевтическое значение** (установление контакта, снятие напряжения, чувство значимости).
5. Данные тестов полезны для **отслеживания динамики состояния клиента и оценки результатов**. Как правило, необходимость в этом возникает тогда, когда клиент сам не в состоянии адекватно оценить происшедшие с ним положительные изменения.
6. Для инициирования **саморефлексии** клиента.

Регулярность диагностических срезов: два-три раза: в начале сессии, после ее завершения и, в случае необходимости, во время контрольной встречи.

Тестовый материал, применяемый в рамках консультирования, должен соответствовать ряду критерий.

КРИТЕРИИ ПОДБОРА ТЕСТОВОГО МАТЕРИАЛА В КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

1. Тесты должны быть просты в обработке.

Это необходимо для того, чтобы:

- а) психолог основное время консультации потратил именно на клиента и решение его проблемы, а не на обработку тестов;
- б) специалист мог оперативно получить необходимую информацию;
- в) еще в процессе консультирования клиент мог ознакомиться с результатами теста и, получив достоверные данные о себе, сделать соответствующие выводы.

2. Тесты должны быть доступны пониманию клиента.

Необходимость соблюдения данного критерия объясняется одной из особенностей человеческой психики: то, что непонятно — отвергается. Цель же специалиста не в конфронтации с клиентом, а в сотрудничестве с ним.

В 1985 г. Американской психологической ассоциацией были разработаны **рекомендации по использованию психологических тестов**:

1. Для того чтобы правильно понимать поведение клиента, необходимо учитывать его характерные особенности и состояния.
2. Перед началом психодиагностики и интерпретации ее результатов необходимо понять сущность принципов тестирования.
3. Специалист должен осознавать вероятность допущения ошибок при оценке и, как следствие, неверных прогноза и заключения. Подобная ситуация может возникнуть как при использовании недостаточно надежных тестов, так и при предоставлении клиентом неверной информации.

4. Результаты тестов никогда не являются абсолютными или непроверяемыми. Все психологические тесты имеют определенный процент вероятности, поскольку данные тестов либо констатируют состояние настоящего момента, либо прогнозируют вероятностный исход. Однако всегда существует влияние независимых переменных как внутри личностной структуры, так и ситуационных факторов, способных изменить их результаты.
5. Специалист должен иметь квалификацию, позволяющую ему проводить психодиагностическое исследование, и осознавая предел своих знаний, не абсолютизировать полученные результаты.

Таким образом, мы можем констатировать, что достоверность данных психодиагностики зависит от ряда моментов, которые, однако, можно существенно нивелировать, если предъявлять тесты клиенту в соответствии с *определенными правилами*.

ПРАВИЛА ПРЕДЪЯВЛЕНИЯ ТЕСТОВ КЛИЕНТУ

1. Перед началом психодиагностического исследования **специалист** должен четко понимать *цель данного исследования*.

Для того чтобы правильно сформулировать цель исследования, если возникло предположение о его необходимости, полезно задать клиенту ряд вопросов:

- Что клиент думает по поводу своей проблемы?
- Какие личностные качества у него есть, которые помогут ему преодолеть данные трудности?
- Какие качества, с его точки зрения, необходимо развить?
- Проходил ли он когда-либо психологическую диагностику и какое у него мнение по этому поводу?

2. Специалист должен предоставить клиенту в доступном для него виде цель тестирования, т. е. *клиент должен понимать цель и значимость тестирования*.

3. Тест должен соответствовать **возрастной категории клиента**.

4. При предъявлении тестов и объяснении их результатов необходимо учитывать *интеллектуальные возможности клиента*.

5. Тестирование и интерпретация результатов должна проводиться с учетом *культурологических и национальных особенностей* клиента.

6. Специалист должен *гарантировать конфиденциальность*. Клиент должен быть уверен, что полученная информация останется неизвестной третьим лицам.

7. *Осуществление индивидуального подхода*. Выполнение данного правила подразумевает при интерпретации результатов психодиагностики учитывать специфику личности и социальной ситуации клиента, а также его психосоматическое состояние в момент психодиагностики.

Табу в психодиагностическом исследовании

1. Нельзя использовать в консультативной психодиагностике тесты, предназначенные для оценки симптомов психических заболеваний.
2. Нельзя использовать клинические тесты личности.
3. Нельзя строить психологический диагноз только на основе данных проективных методик.
4. Нельзя преподносить данные исследования клиенту в безапелляционной форме.

Вывод: анализ данных, полученных при помощи методик, должен проводиться в сопоставлении с другими характеристиками. Психологический диагноз может быть установлен только с учетом всей совокупности данных, знания их взаимосвязей и понимания закономерностей. Как любое сильное и эффективное лекарство, средство — психологическое диагностическое исследование должно проводиться с соблюдением максимальной осторожности, ибо все есть яд и все есть лекарство, — ложку сахара Вы кладете в чай, но от тысячекратного увеличения этой дозы Вы умрете.

? Контрольные вопросы

1. Чем определяется специфика психодиагностики в рамках психологического консультирования?

2. *В каких ситуациях необходимо применение тестов в консультативной практике?*
3. *Назовите критерии, которым должен соответствовать тестовый материал. Чем обоснованы данные критерии?*
4. *Перечислите правила и табу предъявления тестов клиенту.*



Литература

1. *Божович Л.И.* Психология формирования личности. — М., 1995.
2. *Колесникова Г.И.* Основы психопрофилактики и психокоррекции /Учеб. пособие для вузов. — Ростов н/Д.: Феникс, 2005.
3. *Немов Р.С.* Психология. Кн. 3: Психодиагностика. — М., 1998.
4. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии: Учеб. пособие / В.Д. Балин, В.К. Гайда, В.К. Гербачевский и др. Под общ. ред. А.А. Крылова, С.М. Маничева. — СПб., 2000.
5. Практическая психология в тестах / Сост. Р. Римская, С. Римский. — М., 1998.
6. *Шевандрин Н.И.* Психодиагностика, коррекция и развитие личности. — М., 1998.

Глава 3

МЕТОДОЛОГИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЛИЯНИЯ

3.1. Психологическое воздействие в практике консультирования

*Рассудок никогда не плачет,
это не его дело, а сердце никогда
не рассуждает — оно не для этого
нам дано.*

Жорж Санд

Влияние в психологии понимается как целенаправленный процесс и результат изменения консультантом поведения, установок, намерений, представлений, оценок клиента в ходе взаимодействия с ним.

Выделяют влияние *направленное* и *ненаправленное*.

Направленное влияние осуществляется посредством применения *убеждения и внушения*. При их использовании консультант предполагает получить определенный результат от объекта влияния.

Убеждение — метод воздействия на сознание клиента через обращение к его собственному критическому суждению. Основу метода убеждения составляет отбор, логическое упорядочение фактов и выводов согласно цели воздействия. Убеждение составляет осно-

ву рациональной психотерапии. В.М. Бехтерев (1911) считал полезным сочетание убеждения и внушения, особенно для клиентов со слабо развитой критикой.

Невозможно отделить от убеждения суггестивный элемент, связанный с авторитетом личности консультанта и влияющий на результативность консультационного процесса в целом. Убеждение является составной частью любого вида психологической помощи, независимо от того, осознается оно специалистом или нет.

Переубеждение (персуазия) — процесс изменения, трансформации ранее сформулированного убеждения. Переубеждение при оказании психологической помощи предполагает целенаправленное, последовательное формирование убеждений, изменяющих представление клиента о сути проблемы и способах ее разрешения.

Внушение — целенаправленный процесс прямого или косвенного воздействия на психическую сферу клиента. Осуществляется при помощи специально организованной информации таким образом, чтобы ее восприятие происходило без критической оценки и логической переработки объекта воздействия и оказывало влияние на течение нервно-психических и соматических процессов. Основным средством внушения является речь консультанта. Невербальные факторы (жесты, мимика, действия) обычно являются дополняющими.

Существуют различные классификации внушения:

1. Внушение и самовнушение.
2. Открытое и закрытое.
3. Контактное и дистантное.

Внушение применяется при различных состояниях клиента: бодрствующем, состоянии естественного сна, при гипнотическом сне.

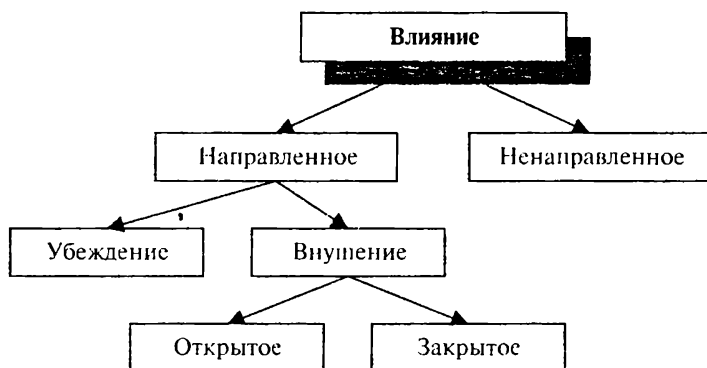
В консультативной практике внушение, в той или иной мере, присутствует в каждой встрече консультанта с клиентом, но может выступать и в качестве самостоятельного метода психотерапевтического воздействия.

Как самостоятельное психотерапевтическое воздействие внушение осуществляется при помощи произнесения определенных

формул с использованием специального тона и с учетом состояния клиента и характера его проблемы.

Ненаправленное влияние по своей сути непреднамеренно. Эффект воздействия возникает, проявляясь в действии механизмов заражения (процесс передачи эмоционального состояния от одного индивида к другому) и подражания (следование какому-либо примеру, образцу).

В схеме это может быть представлено следующим образом:



Выделяют также влияние *прямое* и *косвенное* влияние.

Прямое влияние заключается в открытом предъявлении клиенту притязаний и требований консультанта: *прямое сообщение, предписание*.

Прямое сообщение предполагает открытое предъявление своих мыслей, чувств по поводу какого-либо события или явления. В консультативной практике может быть использовано как для получения обратной связи от клиента, так и как прием для инициирования клиента к большей откровенности, для создания доверительной атмосферы. К прямому влиянию относят *предписания*.

Предписания представляют задания для клиента (или клиентов, если на приеме супружеская пара или семья), которые он выполняет в промежутках между встречами с консультантом. Предписания отличаются от совета тем, что консультант настаивает на его выполнении.

Выделяют два типа предписаний *прямые и не прямые*.

Прямые предписания даются, когда у консультанта достаточно авторитета, чтобы предписания были выполнены.

Хейли выделяет следующие ситуации применения предписаний:

- 1) предписания даются с целью приобретения клиентом нового субъективного опыта;
- 2) предписания используются для того, чтобы сделать взаимоотношения между семьей и консультантом более интенсивными (на весь срок, на который дано предписание, консультант присутствует в жизни клиента);
- 3) предписания служат для сбора информации (реакции клиента на само предписание, его выполнение или невыполнение).

Для того чтобы предписание было выполнено, оно должно быть дано в четкой и понятной для клиента форме. Кроме того, перед тем, как давать предписание, необходимо мотивировать клиента на его выполнение. Для этого консультант должен объяснить клиенту, что выполнение предписания соответствует его целям. Если предписание дается семье и цели членов семьи неодинаковы, то необходимо объяснить каждому, каким образом данное предписание связано с достижением именно его цели.

В том случае, если задание сложное, то необходимо попросить клиента повторить его, а также обсудить с ним, каким образом он будет напоминать себе о его выполнении. «Прежде всего терапевту следует учитывать, что труднее всего настоять на том, чтобы человек прекратил делать то, что он делает. Это возможно только в том случае, если авторитет терапевта очень велик, а проблема очень незначительна. Терапевт достигнет большего, если предпишет членам семьи вести себя по-другому, не так, как они вели себя раньше. Например, если терапевт во время сеанса просит отца вмешаться и помочь матери и дочери, то выполнение этого предписания в течение следующей недели будет восприниматься просто как продолжение. Терапевту необходимо подбирать задания, подходящие семье. Например, некоторым семьям лучше преподнести предписания, как нечто небольшое и легко выполнимое. Это может по-

дойти в случае с сопротивляющейся семьей. Другие семьи любят кризисы, у них развито чувство драматического, и им следует преподнести предписание, как нечто большое и значительное. В некоторых случаях терапевту лучше вообще не давать никаких мотивировок. Это подействует, если перед ним семья интеллектуалов, придирающихся к каждому слову и развенчивающих любую идею. В этом случае он может просто сказать: «Я хочу, чтобы вы делали то-то и то-то, и у меня есть свои причины для этого предписания, но я предпочитаю их не обсуждать. Я просто хочу, чтобы вы это сделали в течение следующей недели...»

...Кроме того, многие люди будут готовы выполнить любые предписания, только чтобы доказать, что терапевт был не прав и его метод не подействовал» [32, с. 21—22].

В конце сессии назначается дата следующей встречи, которая начинается с проверки выполнения задания. Существует три возможных варианта: выполнение предписания, частичное выполнение, невыполнение. В том случае, если присутствуют два последних варианта, то консультант, по мнению Хейли, должен отнестись к этому серьезно. Он может, в зависимости от ситуации, выбрать один из двух возможных способов поведения в данной ситуации. «Приятный» для клиента, заключающийся в извинениях со стороны консультанта: «Наверно, я неправильно понял Вас или Вашу ситуацию, иначе Вы бы обязательно выполнили задание». «Неприятный» для клиента — консультант выражает свое недовольствия, осуждая его за то, что он «провалился», поскольку задание было важным для разрешения клиента.

Косвенное влияние может проявляться двойственно: во-первых, по цели направленности, в том случае, когда влияние имеет непосредственную направленность, но не самого клиента, а на его среду и, во-вторых, когда влияние направлено на клиента, но в непрямых способах воздействия: *парадоксальные предписания, метафорические сообщения*.

Парадоксальные предписания относятся к виду непрямых предписаний. Непрямые предписания применяются, если этого требуют личностные особенности клиента или консультант не уверен в своем авторитете и вследствие этого ему приходится работать не-

прямыми методами, чтобы произошли те изменения, которые он определяет как благоприятные для клиента.

Смысл парадоксальных предписаний заключается в том, чтобы клиенты им сопротивлялись и, сопротивляясь — изменялись. Они эффективны с клиентами, которые «борются» с консультантом. «Например, мать чересчур опекает ребенка, так что он не может сам принимать решения и брать на себя ответственность за то, что он делает. Если терапевт попытается убедить ее делать меньше для ребенка, она в ответ начнет делать больше, да еще будет говорить, что терапевт не понимает, какой у нее беспомощный ребенок. Терапевт может использовать парадоксальный подход и предписать матери посвятить неделю опеке над ребенком. Ей нужно за ним наблюдать, защищать и делать все за него. Терапевт может привести разные доводы в пользу своего предписания, он мог бы, например, сказать, что ей нужно это сделать, чтобы понять, что она на самом деле чувствует в этой ситуации или чтобы она могла понаблюдать за собой и за ребенком. Чтобы этот подход хорошо подействовал, терапевту следует настаивать на еще более крайнем поведении по сравнению с первоначальным. Например, матери нужно не только опекать ребенка, но и уделять час в день, чтобы предупредить ребенка обо всех опасностях, с которыми он может столкнуться в жизни. Если этот подход применен удачно, то реакцией матери будет протест против предписаний терапевта, и она начнет опекать ребенка меньше» [33, с. 7—8].

Этапы парадоксального подхода

1. Консультант устанавливает отношения с клиентом, определяя их как отношения, ведущие к решению проблемы.
2. Консультант четко определяет проблему и цели.
3. Предлагает свой план работы, предлагая разумные обоснования своему плану и парадоксальным предписаниям.
4. В случае семейного консультирования дисквалифицирует других «экспертов» по данной проблеме (кто-либо из членов семьи).
5. Консультант дает парадоксальное предписание.

6. Консультант наблюдает за реакцией клиента и побуждает его продолжать свое проблемное поведение или выражает сомнение по поводу стабильности изменений.
7. Изменения стабилизируются, но консультант не признает это своей заслугой.

Пример. «Подобный подход был применен в семье, обратившейся к терапевту по поводу проблем сына: он отказывался испражняться в унитаз, и поэтому пачкал одежду и постель. Терапевт выразил свою озабоченность тем, что может случиться, если ребенок научится ходить в туалет и станет нормальным. Он поставил под сомнение способность родителей вынести нормального ребенка и нормальную супружескую жизнь. На самом деле терапевт даже попросил родителей написать список нежелательных последствий этого изменения. Супруги не смогли придумать ни одного нежелательного последствия и отвергли все последствия, предложенные терапевтом. Но терапевт продолжал выражать сомнения. На следующем сеансе семья объявила, что они решили проблему. И тогда терапевт, как и следует поступать в этом случае, выразил свое удивление и сомнение по поводу того, что это изменение сохранится. И семье ничего не оставалось делать, как только измениться навсегда, чтобы доказать терапевту, что он был не прав. Этот подход требует определенных навыков, так как терапевт передает несколько сообщений одновременно. Он сообщает: «Я хочу, чтобы вам стало лучше» и «Я полон доброжелательности и заботы о вас». И в то же время он говорит семье такие вещи, которые находятся на грани оскорблений: он говорит, что, по его мнению, члены семьи на самом деле могут выдержать «нормальность», но одновременно он говорит, что они не могут» [33, с. 8].

Метафорические сообщения являются частью нашего мышления. Человечество мыслит, воспринимая себя, мир, себя в мире и мир в себе при помощи символов. Достаточно вспомнить любой вид искусства, чтобы убедиться в этом, поскольку искусство — это символическое изображение того, что принято называть объективной реальностью, сквозь призму субъективизма. Некий символ в кубе. В психотерапевтической практике метафоры, символы могут применяться и как элемент, и как самостоятельный вид воздействия. В последнем случае мы будем говорить о метафоротера-

пии, основные принципы которой будут изложены в следующем параграфе.

Влияние также может осуществляться на вербальном и невербальном уровнях. Многие методы и техники влияния сложно отнести к какому-либо одному виду вследствие их многоаспектности воздействия на клиента.

? Контрольные вопросы

1. Назовите виды психотерапевтического воздействия на сознание клиента.
2. Какие основные принципы лежат в основе данной классификации?
3. Перечислите правила преподнесения предписаний клиенту.
4. В чем заключается смысл парадоксального подхода?
5. Какие этапы парадоксального подхода Вы знаете?



Литература

1. Волков В.Т., Караваева Е.В., Цветкова Н.Н. Психология пациента. — Томск: СГМУ, 1999.
2. Коннер Р.В. Введение в семейную психотерапию / Институт семейной терапии. — Новосибирск, 2001.
3. Коннер Р.В. Стратегическая семейная терапия. Ч. II. — Новосибирск, 2001.
4. Сатир В. Психотерапия семьи. — СПб., 2000.
5. Столяренко Л.Д. Основы психологии. — Ростов н/Д., 2001.
6. Эдеймиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. 3-е изд. — СПб., 2001.

3.2. Диалог как метод психологического влияния

Прежде чем станешь говорить, дай время созреть твоей мысли под твоим языком.

Пифагор

Психологическое консультирование происходит прежде всего в процессе диалогического общения, отличающегося от обыденного тем, что его направленность определяется искусством специалиста, который, подобно опытному кормчему, направляет корабль диалога в тихую гавань решения проблемы клиента через препятствия, скрытые под водами его бессознательного.

Диалог (от греч. *diálogos* — разговор, беседа) как явление изучается в *философии, литературоведении, психологии*. Соответственно существует, как минимум, три определения диалога.

В *философии* диалог — это «разговор; в античной философии — литературная форма, употреблявшаяся для изложения проблем с помощью дилектики, ведет свое начало от софистов; Сократом и его учениками, прежде всего Платоном, доведена до высокой степени совершенства. Посредством беседы изложение философских проблем делается наглядным и оживляется. В «Диалогах» Платона отражается метод обучения его учителя, Сократа. В древности форме диалога всегда отдавалось предпочтение при обсуждении философских проблем» [66, с. 135].

В *литературном* энциклопедическом словаре понятие «диалог» представлено в трех значениях: 1) как речевое общение между двумя и более лицами; 2) как часть словесно-художественного текста, один из его компонентов, воспроизводящий речевое общение персонажей; 3) как литературный жанр, преимущественно литературно-публицистический, в котором мысль автора развернута в виде собеседования-спора двух или более лиц, опирающегося на тради-

цию устного интеллектуального общения в Древней Греции, в истоках которой деятельность Сократа [38, с. 96].

В *психологии* диалог определяется как «попеременный обмен репликами двух и более людей. В широком смысле репликой считается также ответ в виде действия, жеста, молчания. ... В психологии исследования диалога, связанные с анализом социальных механизмов психики, начались в XX веке. ... представляет собой исходную, а затем, в течение жизни, универсальную составляющую речевого общения. Каждая реплика диалога — высказывание — как единица речи индивида имеет предметную отнесенность (реплика о чем-то) и социальный характер (обращена к партнеру, регулируется микросоциальными отношениями между партнерами). Диалог, онтогенетически предшествуя речи внутренней, накладывает отпечаток на ее структуру и функционирование, а тем самым на сознание в целом» [62, с. 143].

Диалог, как один из основных методов воздействия на сознание клиента в консультативном процессе, базируется на *принципах*:

- 1) *принцип интенциональности* — направленность на объект;
- 2) *принцип катализации* — преодоление консультантом психологических защит, проекций, внутреннего сопротивления клиента;
- 3) *принцип пространства* — создание специалистом психологически благоприятных, иницирующих условий для высказываний клиента из молчания, пауз, «отсутствия» реакций консультанта в ситуациях, когда клиент явно их ожидает.

В процессе диалогического общения специалист может применять *логические и внелогические*, эмоционально-психологические *методы и приемы воздействия*.

Структура логических доказательств состоит из трех элементов. Первый элемент: *тезис* — положение, истинность которого необходимо доказать. Второй: *аргументы* — положения, при помощи которых обосновывается тезис. Третий: *демонстрация* — непосредственно логическое рассуждение, состоящее из совокупности умозаключений, при помощи которых происходит выделение тезиса из аргументов.

Тезис можно доказывать без применения дополнительных построений — прямое доказательство или использовать *антитезис* — обоснование истинности тезиса посредством опровержения ложного положения.

К *видам логических аргументов* относят: аксиомы, научные определения понятий, доказанные научные законы, факты.

В *качестве внелогичных «доводов»* могут использоваться любые апелляции к области чувств и эмоций, а также метафорические сообщения и собственно метафоры.

В психологии существуют *специально разработанные диалогические способы воздействия*, состоящие, как правило, из сочетания логических и внелогических аргументов, например: «*Сократовский диалог*», «*Психотерапевтическая беседа*», «*Разговорная психотерапия*», «*Психотерапия посредством убеждения Дежерина*», «*Секторная терапия Дойча*», «*Терапия прямого анализа Гринвальда*».

Сократовский диалог. В основе Сократовского диалога лежит логическая аргументация. В процессе беседы консультант задает клиенту вопросы таким образом, чтобы тот давал только положительные ответы, в результате чего клиент сам подходит к принятию суждения, которое в начале не принималось, было непонятным или неизвестным. Стойкий психотерапевтический эффект в большой степени обусловлен тем, что клиент предполагает, что «сделал открытие» самостоятельно. Сократовский диалог может входить в качестве составного элемента в различные личностно-ориентированные методы.

Пример: диалог «Лакес», посвященный поиску определения мужества.

Сократ: Тебе, Лакес, как полководцу, ведь известно, что такое мужество.

Лакес: Конечно. И, клянусь Зевсом, вопрос нетрудный. Не долго думая, отвечу: мужествен тот, кто, оставаясь на своем месте в строю, сражается с неприятелем и не бежит с поля боя.

Сократ: Это ты, верно, говоришь, Лакес, если, правда, иметь в виду один из примеров мужественного поступка. Возможно, моя вина в том, что ты свел мужество к единичному случаю, поэтому уточним вопрос: я прошу тебя определить существо добродетели мужества, найти то, что есть

«одно и то же во всем», то есть то общее и существенное, которое охватывает все случаи и все примеры мужественных поступков. Твой же ответ следует признать опрометчивым потому, что существуют поступки и образы действий, которые по внешнему проявлению противоположны твоему пониманию мужества, но которые всеми должны быть признаны за мужественные. Так, скифы, убегая, сражаются не менее мужественно, чем преследуя. Да и Гомер называет Энея «мастером бегства». Бегство само по себе не обязательно есть признак малодушия или отсутствия мужества. Ведь во время сражения при Платее гоплиты лакедемонян, столкнувшись с персидскими щитоносцами, побежали, не утратив при этом мужества. Когда же из-за этого бегства ряды персов расстроились, лакедемоняне неожиданно обернулись назад, стали сражаться, как конные, и таким образом одержали победу. Собственно говоря, я хотел бы узнать от тебя, Лахес, о мужественных не только в пехоте, но и в коннице и вообще в военном деле, и не только на войне, а также во время опасностей на море, в болезнях, — в бедности или в государственных делах, и опять еще не о тех только, что мужественны относительно скорбей и страхов, но и кто силен в борьбе с вожделениями и удовольствиями, на месте ли он остается или обнажает тыл; ведь бывают, Лахес, мужественные и в таких вещах.

Лахес: Если, Сократ, от меня требуется определение мужества, то есть нахождение того существенного признака, присущего всем его проявлениям, то я бы сказал, что это — своего рода стойкость души, твердость характера, словом, упорство.

Сократ: Ты говоришь так, как нужно. Но мне кажется, что не всякое упорство представляется тебе мужеством. Такое заключение делаю из того, что почти уверен, что ты, Лахес, относишь мужество к прекрасным вещам.

Лахес: Да, несомненно, к прекрасным.

Сократ: Упорство, соединенное с благоразумием, не будет ли прекрасной и хорошей вещью?

Лахес: Конечно.

Сократ: Каково же оно будет без благоразумия? Очевидно, противоположной вещью, то есть дурной и плохой?

Лахес: Да.

Сократ: Стало быть, ты не назовешь нечто дурное и плохое хорошим?

Лахес: Не назову, Сократ.

Сократ: Следовательно, ты не признаешь такое упорство за мужество, поскольку оно нечто плохое, а мужество — дело хорошее. / Далее Сократ, «обличая» ошибочность определения мужества, данного Лахесом, строит следующий силлогизм: Всякое мужество — нечто хорошее. Не всякое упорство — нечто хорошее. Следовательно, не всякое упорство есть мужество./

Лахес: Ты прав, Сократ, но в таком случае я попытаюсь дать третье определение мужества и скажу, что мужество есть благоразумное упорство. Надеюсь, это тебя удовлетворит.

Сократ: Оно, возможно, меня удовлетворило бы, но все дело в том, что я не знаю, что ты имеешь в виду, употребляя слово «благоразумное». Благоразумное в чем? Во всем? И в большом и в малом? Скажем, человек проявляет упорство в том, что тратит деньги благоразумно, зная, что, в конечном счете, он от этого только выиграет и приобретет больше. Назвал бы ты его мужественным?

Лахес: Клянусь Зевсом, нет.

Сократ: Или, чтобы привести аналогичные примеры, скажем, врач остается упорным, проявляет твердость и на мольбы своего больного сына или другого больного, страдающих воспалением легких, отказывается дать им пить и есть. Назовем ли врача мужественным?

Лахес: Нет, и это не мужество.

Сократ: Тогда возьмем, к примеру, человека, выказывающего упорство на войне и готового сражаться, но расчетливого в своем благоразумии. Он знает, что к нему придут на помощь; ему также известно, что он будет сражаться с более малочисленным и более слабым противником, к тому же находящемся в менее выгодной позиции. Скажешь ли ты, что этот человек, чья стойкость основана на расчете, более мужествен, чем тот воин, который находится в противоположных обстоятельствах своего лагеря и готов, тем не менее, сражаться, проявлять стойкость и упорство?

Лахес: Мне кажется, последний мужественнее.

Сократ: Но ведь стойкость этого менее осмотрительна, менее благоразумна, чем первого.

Лахес: Верно говоришь.

Сократ: Тогда, значит, по твоему мнению, и опытный в сражении наездник, проявляющий упорство и стойкость, менее мужествен, чем новичок?

Лахес: Так мне кажется.

Сократ: То же самое ты скажешь о метком стрелке из пращи, из лука и о другом воине, опытном в какой-либо области военного искусства?

Лакес: Конечно.

Сократ: И те, кто, не умея плавать, но, желая показать стойкость, бросятся в водоем, ты полагаешь, смелее и мужественнее тех, кто обладает опытом в этом деле?

Лакес: Что же другое можно сказать, Сократ?

Сократ: Ничего, если в самом деле ты так думаешь.

Лакес: Да, я так думаю.

Сократ: Однако, если не ошибаюсь, эти люди в своем желании продемонстрировать упорство и стойкость подвергаются большей опасности и проявляют больше безрассудства, чем те, кто опытен в этом деле.

Лакес: Кажется.

Сократ: А не казалось ли раньше нам, что безрассудная отвага и упорство постыдны и вредны?

Лакес: Конечно.

Сократ: А мужество мы признавали чем-то хорошим?

Лакес: Верно, признавали.

Сократ: Но теперь же мы, напротив, называем постыдное, безрассудное упорство мужеством.

Лакес: Кажется, что так.

Сократ: Полагаешь ли ты, что мы говорим хорошо?

Лакес: Нет, клянусь Зевсом, Сократ, по-моему, нехорошо.

Сократ: Стало быть, Лакес, той дорической гармонии, о которой ты говорил, у нас с тобой что-то не выходит, потому что дела наши не согласуются со словами нашими.

Лакес: Понимать-то я, кажется, понимаю, что такое мужество, а вот только не знаю, как это оно сейчас от меня так ушло, что я не успел схватить его и выразить словом, что оно такое» (Кессиди Ф.Х. Сократ. — М., 1988).

Психологическая беседа. Метод познания специфики личности клиента и сути его проблемы на основе вербального общения между психологом и клиентом. В ходе данной беседы **решается ряд задач**, которые соответствуют ее **этапам**: *сбор информации, психологическая диагностика, создание положительного настроения у клиента, профилактика.*

Сбор информации и диагностика осуществляются при помощи наблюдения специалистом за реакциями клиента и анализа полученной информации. Наблюдение за поведением клиента осуществляется на *физическом уровне и голосовом*. **Физический уровень** включает в себя *положение тела, жесты рук, выражение лица, дыхание, движения ног, движения глаз*. **Голосовой** — *тон голоса, тембр, темп (скорость) речи, интонации*. **Тон голоса** (греч. tonos) — натяжение, напряжение. Когда говорят о тоне голоса, то имеют в виду такой его параметр, как высота (высокий/низкий). Диапазон звучания зависит от частоты колебания голосовых связок. С помощью изменения тона создается мелодия речи. Наиболее неприятными считаются монотонный и высокий визгливый голоса. **Тембр** — характерная окраска голоса, его цвет, колорит. Поскольку тембр зависит от особенностей голосовых связок, которые индивидуальны, практически невозможно встретить людей с одинаковым тембром. Наиболее распространенные характеристики тембра: светлый — темный, глухой — звонкий, холодный — теплый, жесткий — бархатный, пренебрежительный — благодушный. Возможные недостатки тембра: одышка, хрипота, гнусавость, резкость. Тембр может меняться в зависимости от психологического состояния человека. **Темп** (скорость) речи — от лат. tempus — время. Установлено, что скорость речи соответствует скорости обработки (усвоения) информации. Поэтому для создания **раппорта** и наиболее полного усвоения передаваемой специалистом информации одной из самых эффективных подстроек является подстройка к темпу речи клиента. Кроме того, по скорости речи возможно определить степень достоверности или убежденности клиента в предоставляемой им информации. Как правило, в тех случаях, когда клиент испытывает какие-либо сомнения, находится в состоянии неуверенности, темп речи существенно снижается. Когда присутствует желание убедить в достоверности чего-либо, темп резко возрастает. **Интонация** — манера произношения, отражающая чувства говорящего: вся гамма чувств, присущих человеку, находит свое выражение на интонационном уровне.

В результате исследований было выявлено, что в процессе общения люди только 7% информации получают из слов, 55% — из физических проявлений и 38% — из голосовых характеристик.

Положительный настрой у клиента формируется в результате активизации ресурсов клиента, демонстрации консультантом веры в возможности клиента и его уверенности в решении проблемы. При предоставлении клиенту специалистом необходимой и достаточной, с его точки зрения, информации по поводу причин возникновения данной проблемы, решается *задача психопрофилактики*.

Разговорная психотерапия терминологически имеет два значения. В первом, существующем в Германии, совпадает с понятием «клиент-центрированная психотерапия», которую, по мнению Боммерта, невозможно системно описать, поскольку она не является сформированной концепцией. В основных моментах совпадает с положениями Роджерса, представляя собой планомерную форму вербальной и невербальной коммуникаций и социальных взаимодействий между психотерапевтом и пациентом, конечная цель которых заключается в уменьшении переживаний клиента. Второе значение понятия «разговорная психотерапия» — «...недирективная психотерапия, принадлежащая к гуманистическому направлению и имеющая в своей основе идеи и представления, во многом совпадающие с важнейшими подходами клиент-центрированной психотерапии Роджерса. Основные принципы разговорной психотерапии разработаны в Германии Таушем и Хельмом» [56, с. 525]. В ее основе положение о том, что клиент, при помощи психотерапевта, сам способен справиться с проблемами, понять и изменить свойства своей личности и особенности своего поведения, которые препятствуют самоактуализации. Найденные таким образом решения являются наиболее адекватными и способствующими росту самоуважения клиента, становлению его личности, поскольку являются его собственными решениями. Позиция психотерапевта в рамках данного направления исключает интерпретацию и комментарии. Цель разговорной психотерапии заключается в стремлении к пониманию клиента при помощи вербализации и отражении его эмоциональных состояний, переживаний. К основным понятиям разго-

ворной психотерапии, сформулированным Таушем и Хельмом, относятся:

- 1) создание безопасной атмосферы;
- 2) эмпатия;
- 3) положительная оценка и эмоциональная теплота со стороны специалиста по отношению к клиенту;
- 4) вербализация — описание переживаний и прояснение смысла высказываний клиента;
- 5) конгруэнтность психотерапевта;
- 6) самовыражение психотерапевтом переживаний по поводу проблемы клиента;
- 7) полная ориентация психотерапевта на мир клиента;
- 8) степень включенности клиента в процесс решения проблемы.

Психотерапия посредством убеждения Дежерина (1912 г.) близка личностно-ориентированной психотерапии. В ее основе — убеждение, которое строится на логических и внелогических аргументах. Цель убеждения, в психотерапии Дежерина, не в навязывании клиенту мнения специалиста, а в предоставлении ему информации для обдумывания и понимания. Таким образом, оказывается воздействие на весь «нравственный фон» клиента, который и привел к возникновению проблем. В контексте данного метода специалист должен решить две основные задачи: «осуществление освобождающего действия» и «восстановление, реконструирование личности» клиента» [56, с. 495]. Основным инструментом воздействия является сама личность специалиста, поскольку именно уважение и доверие, которое испытывает клиент обеспечивает внимание к его рассуждениям и, в конечном итоге, инициирует начало положительных психотерапевтических изменений.

В *секторной терапии Дойча* (1949 г.) проблема клиента делится специалистом на части, секторы, из которых выделяются те, которые непосредственно влияют на адаптивные способности клиента, и именно на них и фокусируется психотерапевтическая работа. В центре психологического исследования симптомы и конфликты. Из рассказа клиента специалистом выделяются ключевые слова и фразы, которые затем «возвращаются» клиенту для инициирования у него ответной реакции в виде свободных ассоциаций.

Задача специалиста — поддерживать и направлять их. Постоянное состояние конфронтации разрывает привычные цепочки ассоциаций, оживляет воспоминания, проявляет скрытый смысл проблем настоящего, устанавливая их связь с проблемами глубинного уровня.

Терапия прямого анализа Гринвальда (1967 г.) — психотерапевтическая система здравого смысла, являясь эклектичной, включает в себя элементы психоанализа, модификации бихевиоральной терапии, иные научные психотерапевтические направления, применение юмора и иронии в психотерапевтических ситуациях. Задача специалиста определяется Гринвальдом как помощь клиенту «стать более разумным, для того чтобы принимать правильные решения» [56, с. 627]. Структура процесса проста и логична: 1) ясная формулировка проблемы в настоящем; 2) анализ специфики прошлых решений; 3) исследование причин прошлых неудачных решений; 4) проверка альтернатив решений проблемы данного момента; 5) обсуждение возможных поведенческих ситуаций; 6) построение гипотез о возможных проблемах в будущем; 7) оценка качества жизни.

Диалог является неотъемлемой частью нашего повседневного общения. Различение специалистом обыденных ситуаций и психотерапевтических является показателем его психического здоровья. Если вы замечаете, что «консультируете» своих родных и близких, то, возможно, вам пора менять профессию или, как минимум, отправиться в отпуск.

? **Контрольные вопросы**

1. Проанализируйте определения диалога в литературоведении, психологии, философии. В чем их различие?
2. Перечислите логичные и нелогичные виды аргументов. Какие из них, с вашей точки зрения, оказывают наиболее сильное воздействие?
3. Что объединяет диалогические способы воздействия? Какими факторами обусловлено их воздействие на сознание клиента?



Литература

1. Айви А.Е., Айви М.Б., Саймэк-Даунин Г.Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство. — М., 2000.
2. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. — М., 2000.
3. Психотерапевтическая энциклопедия / Под общей ред. Б.Д. Карвасарского. — СПб.: Питер Ком, 1998.
4. Эриксон М.Г. Семинар с доктором медицины Милтоном Г. Эриксоном / Пер. с англ. — М., 1994.

3.3. Метафорические сообщения и метафоры

Жизнь — искусство, в котором люди часто остаются дилетантами. Чтобы быть в ней художником, мастером, надо пролить много крови своего сердца.

Автор неизвестен ... пока

Метафорические сообщения, метафоры — часть нашего мыслительного процесса. Мы с рождения, не замечая этого, погружены в метафорический мир. Он предстает перед нами в виде сказок, внушающих в разных вариантах разнообразные истины реального мира. Самым известным метафорическим сборником является Библия. Иисус учил притчами. И когда мы читаем или слушаем истории о добром самаритянине или блудном сыне, то скрытый в них смысл проникает в наше сознание, становясь частью мировоззрения. Любой вид искусства также представляет собой метафорическое преподнесение неких истин или идей. Микеланджело изобразил фигуру Леды с лебедем для иллюстрации потерянности в эк-

стазе физической страсти и Леду без лебедя — как иллюстрацию потерянности в агонии умирания.

Метафоры, применяемые отдельно взятым индивидуумом, отражают особенности культуры, в которой он воспитывался, жизненную позицию, восприятие конкретной ситуации, в которой он находится в данный момент, истинное отношение к людям из окружения. Все это можно узнать, если внимательно слушать. Помните, вам приходилось слышать: «темная лошадка», «в расцвете сил», «пустой человек». Осознав, какие метафоры определяют жизнь клиента, вы сможете понять стиль мышления, суть проблемы в его восприятии, возможные пути взаимодействия с ним. Понимание метафор, используемых в ходе общения и определяющих позицию клиента, поможет также разобраться вам в его индивидуальных переживаниях, поскольку реальные надежды и страхи хранятся на подсознательном уровне, как и внутренние ресурсы для решения проблем. Кроме того, умело вплетенная консультантом метафора в ткань беседы направит подсознание клиента на поиск ресурсов и решений, которые будут согласоваться с его интересами. И так как это будет «именно его решение», то, вероятнее всего, он в результате достигнет положительного результата. Любое метафорическое сообщение в речи будет оказывать воздействие на то, как вы сами или ваш собеседник воспринимает разговор или ситуацию. Например: «Пора взять быка за рога», «Мы покажем им, где раки зимуют», «На ринге переговоров»...

Метафорическая коммуникация — обширный раздел психологии. Существует множество самых разнообразных речевых шаблонов, способствующих интенсивному воздействию на слушателя при рассказывании ему какой-либо метафорической истории [18].

Одним из первых психотерапевтов, сознательно применявшим в практике метафоры, был М. Эриксон [74]. Он использовал в своей метафорической модели общения два типа шаблонов. Первый: выборочные насильственные ограничения. Например: печальная река, суровый закат. Когда клиент слышит подобные высказывания, его подсознание понимает, что река не может быть печальной, а закат суровым и его сознание неизбежно делает вывод, что на самом деле речь идет о нем в то время, как подсознание активно

воспринимает истинный смысл высказывания. Второй шаблон: цитирование или прием «кавычек». Он заключается в ссылке на чье-либо авторитетное мнение и работает практически безотказно.

В словаре английского языка Коллинза, изданном в 1979 г., метафора определяется как фигура речи, в которой слово или фраза применены к объекту или действию, не обозначаемым ими буквально, но с целью подразумевания сходства. Например: «В битве он лев».

Более широкое определение метафоре было дано Аристотелем [16]. Он определил метафору как название вещи именем, принадлежащим чему-то другому, при котором перенос осуществляется либо с рода на вид, либо с вида на вид, либо на почве аналогии.

В литературном энциклопедическом словаре [38] метафора определена как оборот речи, заключающийся в употреблении слов или выражений в переносном смысле на основе какой-либо аналогии, сходства, сравнения.

Мир метафор прекрасен, разнообразен, многомерен. Однако, если продолжать препарировать ткань бытия, то из уровня словесной реальности можно выделить следующие *виды метафор*: *пословицы и поговорки, истории, анекдоты, притчи, легенды, сказки, поэзию*. Стиль метафор может быть волшебным, соблазнительным, гипнотическим. Творческий подход к использованию метафор может сделать их драгоценным украшением и полезным приемом при достижении ваших целей.

Пословицы и поговорки — краткие, ритмически организованные, устойчивые в речи, образные изречения. Употребляются в переносном значении. В основе часто лежит метафора.

Пословицы представляют собой афористически сжатое выражение какой-либо грани опыта, имеющего некий обобщенный поучительный смысл («Без труда не вынешь рыбку из пруда», «Время — самый честный человек»).

Поговорки, в отличие от пословиц, всегда одночленны, представляют собой часть суждения и обычно лишены обобщающего поучительного смысла («Семь пятниц на неделе»).

Применение пословиц и поговорок уместно, когда ситуация требует преподнесения клиенту в качестве иллюстрации некой об-

щепризнанной аксиомы, а также для «вызывания» и закрепления «Да-реакции».

Истории — яркое, живое изображение неких реально происшедших событий с целью осмысления их значения. Истории могут быть рассказаны от первого лица, повествуя о событиях личной жизни рассказчика, или от третьего (прием «кавычек»).

Например.

«Однажды, не знаю, почему мне вспомнилась эта история, я был в некоем городе и также волновался, как сейчас, наверно, волнуетесь Вы. Мне предстояла встреча с неизвестным мне человеком, и исход нашей встречи мог повлиять на всю мою дальнейшую жизнь...» Или: «Один мой знакомый однажды оказался ...» Или: «Некоторое время назад со мной произошло странное происшествие. В это трудно поверить, я и сам уже почти не верю, что это было на самом деле. ... Неожиданно для себя я оказался посередине комнаты и с легким удивлением осмотрел спящих детей и себя, сидящего в кресле. Вспомнив сон, в котором я пытался взлететь, но меня не пускали некие бесплотные, трепетные существа, похожие на призраков, какими их описывают в средневековых романах, я решил воспользоваться случаем и попробовать взлететь теперь. Приняв позу для медитации и воздев руки к небесам, точнее, к тому месту, в котором они должны были находиться, по моему предположению, я почувствовал центр силы и...

...И приподнялся над полом сантиметров на пятнадцать. Но дальше меня опять не пустили. Чуть раздосадованный, но не отчаявшийся, я опустился на ковер с твердым намерением взлететь, но шаркающие шаги супруги за стеной заставили меня вернуться в тело.

Поворочавшись какое-то время и решив, что бес приключений не получил свое, я вновь покинул то, что служит, по утверждению философов, главным доказательством нашего существования на земле, и переместился в комнату, которая принадлежит, как уверяют нас поэты, лучшей моей половине.

Слабо горел ночник. Жена спала. Посередине комнаты плавало прекрасное, утопающее в зелени королевство. «Это ее мечты», — понял я, и мне стало грустно» [24].

Данная история может быть уместна, когда вам необходимо настроить собеседника на лирическо-грустный лад, создать дове-

рительную, душевную атмосферу. В тех случаях, когда необходимо поднять боевой дух и инициировать проявление творческой активности для поиска нестандартных решений, естественно, вы будете рассказывать нечто иное, более героическое, например, о переходе Суворова через Альпы.

Анекдот. В современном языке употребляется в своем втором значении как краткий устный рассказ шуточного или сатирического характера, некая юмористическая притча. В силу своей специфической окраски может быть рассказан с двойной целью: разрядить атмосферу и сообщить некую информацию, важную с точки зрения специалиста.

Пример.

Приходит как-то Петька к Василию Ивановичу и спрашивает: «Василий Иванович, ты все знаешь, скажи мне, кто такая женщина?» Почесал Василий Иванович затылок, трубочкой затянулся, задумался крепко и ответил: «Бабы, они всякие быват, Петька, но думается мне, что женщина — любовь в поисках мудрости». «Да... — задумчиво протянул Петька, — далеко Анке до женщины».

Притчи — относительно краткие, афористичные рассказы дидактико-аллегорического жанра, отличающиеся тяготением к глубокой «премудрости» религиозного или моралистического порядка. Спецификой поэтики притч является отсутствие описательности. Главные герои, замкнутые в рамки определенных комбинаций душевных черт, предстают не как объекты художественного наблюдения, но как субъекты этического выбора с готовыми алгоритмами поведения, которые воспринимаются слушателем, как правило, на подсознательном уровне. Притчи — универсальное явление мирового фольклора и литературного творчества (Ветхий завет, сирийские «Поучения Ахикара»).

Пример.

Однажды к мудрецу пришел юноша. Он проделал долгий путь, чтобы найти ответы на свои вопросы, но никто не мог сказать нечто такое, что удовлетворило бы его любопытство. Этот мудрец был последней его надеждой, ибо, как говорили люди, никто, кроме него, не знал тайну тайн, позволяющую знать все. И вот на рассвете, с трепетом в сердце, он при-

близился к жилищу и постучал в дверь. Но никто не открыл. Он подождал некоторое время и снова постучал. Его душа наполнилась смятением: он не знал, стучать ли ему или ждать. Но желание познания одержало победу и он снова, старясь быть почтительным, постучал. И снова ничего не произошло. И теперь уже страх опутал его душу: страх сомнения — есть ли за этой дверью мудрец, о встрече с которым он так мечтал и страх сомнения в себе — имеет ли он право так настойчиво добиваться, чтобы почтительнейший уделил ему, ничтожному, время. И был полдень, и наступил вечер, а юноша все пребывал между страхом и сомнением. И подул ветер, предвещающий ночь, и, неожиданно, на пороге возник седой человек.

— Что ты делаешь здесь, о, юноша? — удивленно спросил он.

— Я стучал в дверь, чтобы задать вам вопросы, на которые хочу знать ответы.

Мудрец внимательно посмотрел на него и с улыбкой сказал:

— А известно ли тебе, что ЭТУ дверь никогда не закрывали?

Легенды — устные рассказы, в основе которых лежит чудо, фантастический образ или представление, преподносимые как достоверные. В отличие от преданий легенды всегда фантастичны по содержанию, от притч их отличает обилие деталей. В современном обиходном значении легендами часто называют, независимо от жанра, произведения, отличающиеся поэтичностью и «сверхъестественным» вымыслом и одновременно претендующие на достоверность в прошлом.

Пример.

«Он жил в старом заброшенном замке. Жил давно. Так давно, что даже потерял счет дням, неделям, месяцам. Паутинки осени покрыли его лицо и душу, и никто, из тех с кем он дрался, дружил, спорил в былые времена, не узнал бы в нем того, кем он был еще совсем недавно.

«Да, все течет, все изменяется, — думал Он, глядя в окно на медленно кружащиеся листья, — ничто не вечно». Эти и подобные этим, далеко не оригинальные мысли, посещали его все чаще и чаще. Они приползали, шурша воспоминаниями и оставляя после себя на губах вкус запоздалого раскаянья.

Старый, измученный человек, он сознательно укрылся от всех и вся там, куда забыли дорогу даже дикие звери, и только солнце и ветер вноси-

ли поверхностные изменения в обрамление неизменной картины, которой был он сам.

Но сегодня Он решил, не полагаясь более на внешние силы, внести изменения в установившемся вневременном порядке. Сегодня — Он вышел из замка. Даже беспутный ветер, увидев его, идущего по извилистой тропинке сада, замер на секунду от удивления, а затем, придя в себя, радостно взъерошил ему волосы, растрепал одежды, разогнал облака. Но Он ничего не заметил, и ветер, обиженный, забился в куст дикой розы. Так было всегда: ничто не имело значения, кроме его цели. Сегодня его целью было озеро. Он шел к нему, чтобы исполнить Волю. Свою Волю.

Озеро... Когда-то оно было бирюзой в янтарной оправе небес. Теперь — черное, с сумрачным лесом по берегам, оно напоминало потайную дверь в темницу Персефоны.

Темная глубина. Глубина тьмы.

Он осторожно вошел в озеро и воды сомкнулись над ним...

...Он проснулся в своей постели и долго не мог понять: где он?

В окно пробивался слабый рассвет. Серый дождь брошенным котенком несмело скребся в окно. Соседка наверху уже шаркала старыми туфлями, собирая мужа на работу. В ванной капала вода из крана. И все эти привычные звуки, шорохи, всхлипы вернули, наконец-то, его в реальность. Он облегченно вздохнул и ...

...Он жил в старом заброшенном замке. Жил давно...» [24].

Сказки от других видов художественного эпоса отличаются тем, что их изначально воспринимают как вымысел, игру фантазии. Однако под этими пестрыми одеждами всегда скрыта некая истина, в донесении которой до сознания внимающих и есть предназначение сказки.

Пример.

«И поймал старик Золотую рыбку, и взмолилась Золотая рыбка: «Выпусти меня, старик, я исполню три твоих желания». «Три, говоришь, — задумался старик, — Ну, будь, по-твоему», — и с этими словами, вытащил он рыбку из невода, и обрадовалась рыбка и собралась, было, снова погрузиться в пучину морскую, но не тут-то было. Взял старик и принес ее домой, и посадил в аквариум, и сказал: «Не чо тебе на свободе. Сиди здесь: тепло, сухо и под присмотром, и желания говорить искать ты не придется».

Мир за гранью. Грань — аквариум. Она есть — и, как будто, нет. И ты осознаешь это «как будто». И живешь. И сначала живешь, осознавая, а потом все забывается. Забывается все истинное и настоящим кажется то, что, по сути, является игрой разума, а значит — небытием.

И Золотая рыбка сидела в аквариуме, тоскуя. Долго болела, вспоминая, грезя о просторах, штормах, соленом ветре и жгучем прибое. О лучах солнца, скользивших по краю волн и небесах, отразившихся в морском дне. И свобода в виде мудрой смерти была близка, но слеза старика, сорвавшаяся в аквариум, решила исход: она осталась в уготованном мире. Жалость сыграла злую шутку, посадив на цепь рабства.

Сначала она продолжала тосковать. Но старик был рядом, даже когда его не было. И постепенно свобода, и ветер, и крик чаек становились все слабее, все более походившими сначала на сон, потом на грезу, чью-то фантазию... Она забывала, ... забывала ... Забыла Себя, превратившись в тень в мире теней.

Гелиос златокрылый в гневе стукнул посохом. Так не должно быть. И призвал быстрокрылую чайку. И та полетела туда, где в неволе, как она думала, томилась ее царица. И, влетев в окно, закричала, забилась, зовя. обещаая спасение.

То, что было когда-то Золотой рыбкой, вздрогнуло, забило хвостом и заносилось кругами. Старик замахал руками, выгоняя вестницу жизни.

Окно закрыли. Зажгли камин. Тяжелые портьеры пылились. Серо. Спокойно. Тихо. Спите спокойно. Спите спокойно. Спокойно спите...

Море бушевало. Но в пещере никто не слышал его гнева, его протеста, его призыва. Все и вся были мертвы. Душой. Духом» [25].

Поэзия — стихотворные произведения, в отличие от прозы специально организованные при помощи рифмы и ритма. Представляют собой квинтэссенцию некоей грани жизненного опыта в метафорическом воплощении, благодаря чему могут преодолевать как культурно-исторические, так и временные ограничения. Практически безукоризненно вписываются в любую картину мира.

Зимние дни хризантемой

Замерзают на ледяном солнце,

И белый снег саваном
Покрывает хрупкие лепестки.

* * *

Тихие слова
нежными лепестками
опускаются на озеро сознания.

* * *

Сплетенных дней
невидимых сучья
нагих деревьев
в узоре стекленели.
И поняла:
нельзя желать желанье.

,

Белый шарф плывет по реке.
Я смотрю в воду.
Белая лилия смотрит на меня.
Два печальных взгляда
в пустыне людских сердец.

В огне стгорел мой дом,
увял цветок и высохла река.
Из башни вижу я долину,
но над долиной солнца нет.

Белое солнце и белый день.
Ветер уносит тучи.
А я остаюсь.

Струится лунный свет,
сливаясь с водами потока
сознания моего.

Прозрачно отражение бытия,
но призрачен сей миг
отображенья.

Я — не та, Я — иная.
Мир остался как прежде,
но меня давно нет.
Листья тают от счастья
под солнцем,
а Я — замерзаю.
Мне тепло, когда падает снег.
[24]

Плод Аида

В музыке льющегося света — светает.
Мир превращений обретает реальность.
По краю прибоя рассвета-заката розовоперстая
проходит Эос, легкой рукою врата закрывая.
Таинством ночи сокрыты пути устремлений
душ человеческих. Зов молчаливый
явным становится сквозь пелену сновидений.
Страх заставляет забыть с пробуждением
и продолжать вновь по кругу брести уныло.
Мужество радости неведомо душам рабским.
Путь свой свершают они доли покорны.
Прекрасен божественный танец на лезвии счастья.
Но капли багряной росы растают напрасно.

[25]

Применять метафоры при оказании психологической помощи желательно разумно, не злоупотребляя ими, учитывая особенности личности клиента.

К основным ситуациям, в которых уместно использование метафор, можно отнести следующие:

- когда возникает необходимость напомнить клиенту, об имеющихся у него ресурсах;

- для поиска новых ресурсов;
- предложение решения проблемы;
- структурирование общения (установление иерархии);
- снятие барьеров в общении (сопротивление, страх);
- разрушение ограничивающих убеждений (способствует иницированию саморефлексии клиента, пробуждению его творческой активности, личностному росту).

НАПОМИНАНИЕ СОБЕСЕДНИКУ ОБ ИМЕЮЩИХСЯ У НЕГО РЕСУРСАХ

История

Во время войны России с Пруссией одно из сражений, в отсутствие Суворова, начало складываться плохо. Он прибыл в тот момент, когда войска, смешав ряды, повернули назад и побежали. Преградить путь, чтобы остановить этот поток, было невозможно. Тогда Суворов побежал впереди бегущих, крича:

— Быстрей, ребята, за мной!

Солдаты, увидев бегущего впереди полководца, начали бежать еще быстрей. Через некоторое время такого бега Суворов остановился и командовал:

— А теперь стойте! Тут отличное место — мы заманили пруссаков в ловушку. Вперед! В атаку!

Солдаты развернулись, ударили в штыки и превратили недавних преследователей в беглецов. Так была одержана еще одна победа.

ПОИСК НОВЫХ РЕСУРСОВ

История

Известный уральский заводчик Прокофий Демидов, покинув родные места, после некоторых скитаний, решил обосноваться в Москве в живописном местечке возле Донского монастыря. Он захотел построить дворец и развести вокруг него сад из редчайших цветов и деревьев. Так и сделал и через некоторое время уже мог расхаживать по этому дивному саду, в котором среди газонов и клумб белели статуи грозного Зевса, могучего Геркулеса, обольстительного Париса, прекрасного Адониса, лукавого Вакха. Но тщеславие не давало Демидову покоя. Он хотел, чтобы о нем говорили и славил его еще больше. И тогда он решил открыть свой сад для москвичей.

ских бар, разрешив им прогулки в своем саду с одним, но строгим условием: не трогать и не рвать редкие цветы.

Но прелестницы не могли устоять перед соблазном — единственный и милый порок слабого пола, который в некоторые моменты так кстати, — и рвали цветы. Демидов не раз видел, как они рвали цветы, нарушая запрет и данное ими обещание, бесился, но не мог ничего сделать: напустить на них собак — но это означало скандал и пятно на его величие и славу. И Прокофий Акинфиевич метался по своему дворцу, не зная, как уберечь дивные цветы и наказать обольстительниц. И родился план...

И наступил такой же, как всегда летний день, и женщины снова пришли в сад, чтобы бродить по аллеям, и как всегда, стояли среди изменяющейся природы неизменные Адонисы, Парисы, Сатиры. И вновь женщины впали во власть соблазна.

— Какой прелестный цветок! — восхищенно вздохнула одна из них, обратив свой взор на огненные лепестки, что атели маленьким пожаром возле пьедестала мраморного Париса, и потянула ручку, чтобы сорвать его.

И вдруг над ее ушком раздался резкий окрик:

— Не трожь, барынька, хозяином не велено!

Красавица подняла свой взор. Перед ней стоял мускулистый обнаженный Парис.

— Ты....живой... — еле вымолвило нежное создание и пустилось бежать по аллее.

ПРЕДЛОЖЕНИЕ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ

История

Граф Вилла-Медина был влюблен в Елизавету Французскую, ставшую женой Филиппа IV. Но граф томился любовной мукой, мечтая о нескольких мгновениях свидания. И тогда в его голове родился план. Он пригласил весь двор на пышный праздник, который устроил в своем замке, заранее подстроив так, чтобы в середине представления случился пожар. Все произошло так, как было им задумано, и в то время, когда охваченные страхом гости искали спасения, думая каждый о себе, Медина спасал Елизавету. Он вынес ее в сад. Весь его замок сгорел. Он отдал все, что имел во власть пожара, чтобы на несколько мгновений прижать к своей груди королеву.

Индийская сказка

Один раз некий юноша задремал у озера. И случилось так, что в это время прилетели небесные девы купаться. Скинули они свои покрывала и кинулись в прохладные воды. И юноша не утерпел, выбежал из своего укрытия и схватил одно из покрывал. Девы испугались, выбежали из воды, накинули свои покрывала и улетели. Только одна осталась, та, чье покрывало взял юноша — не могла она без него вернуться в небесную обитель. И стала она плакать и просить сжалиться над ней и вернуть ее покрывало, обещая за это наградить его чудесным даром — охота будет всегда удачной, только с одним условием — не убивать белолицых животных, потому что она на них любит кататься. Юноша согласился, и она улетела. С этого времени он был обречен на удачную охоту. Другие охотники ему завидовали, но сам юноша вскоре почувствовал, что охота не приносит ему прежней радости. И стал он звать деву небесную, и появилась она, и попросил он ее забрать свой дар обратно, и исполнила она его просьбу. И стал он снова охотником, как другие. Недаром говорят мудрые: когда чего-нибудь много, это все равно, что ничего.

СТРУКТУРИРОВАНИЕ ОБЩЕНИЯ (УСТАНОВЛЕНИЕ ИЕРАРХИИ)*История*

Рассказывают, что в одном из сражений адмирал Чичагов разбил втрое превосходящий флот шведов. Екатерина II захотела услышать рассказ об этой победе непременно от самого героя битвы. Придворные были в смущении, поскольку адмирал славился несдержанностью на язык, но перечить не посмели.

Вначале Чичагов смущался и хоть с большими паузами, но ему удалось подбирать подходящие выражения. Однако, увлекшись рассказом, он воскликнул:

— И тут шведский король, распросукин сын думал улизнуть от нас, а не тут-то было. У меня не улизнешь, б ... сын! Я его, такого-растакого, как хряснул!

Но спохватился, упал перед царицей на колени:

— Виноват, матушка, прости меня, привык я с матросами...

На что императрица невозмутимо ответчала:

— Продолжайте, Василий Яковлевич. Я ведь ваших морских речений не разумею.

СНЯТИЕ БАРЬЕРОВ В ОБЩЕНИИ (СОПРОТИВЛЕНИЕ, СТРАХ)

Притча

Некоторое время назад один человек решил отправиться в Путь. Он хотел познать себя и обрести свою счастливую жизнь. И он сделал это. И долго или нет шел он — неведомо, но однажды его путь преградили ворота. И человек хотел пройти через них, но возле ворот стоял стражник грозного вида. И человек испугался, и некоторое время стоял в замешательстве, но собрав всю силу воли, подошел к нему и спросил:

— Скажи, о, стражник, могу ли я пройти через эти ворота?

— Отчего нет? Но я должен тебя предупредить: за этими воротами находится еще двое. И возле каждого из них стоит по стражу. И вид последнего, говорят, ужасен.

Человеку стало страшно:

— Скажи, а могу я некоторое время подумать?

— Да, — последовал ответ.

И человек сошел с пути и построил возле него дом и стал жить в нем. И каждый вечер, ложась спать, он думал о том, что настанет утро, и он пройдет сквозь ворота. Но утро наступало, и он вспоминал о третьем стражнике, и страх сковывал его душу. И лета сменяли зимы, а зимы — весны. И все-таки однажды человек вышел из дома, подошел к стражнику и спросил:

— Скажи, а когда-нибудь кто-нибудь проходил через эти ворота?

— Нет. И теперь уже, наверно, никто не пройдет, — грустно ответил страж.

— Отчего?!

— Оттого, что Это были — только Твои ворота...

РАЗРУШЕНИЕ ОГРАНИЧИВАЮЩИХ УБЕЖДЕНИЙ

Притча

Пришел к Ходже Насреддину один человек с жалобой на своего соседа. Ходжа выслушал его и сказал:

— Ты прав!

Через некоторое время пришел тот, на которого была жалоба. И его внимательно выслушал Насреддин и ему сказал:

— Ты прав!

Все происходящее слышала его жена. Возмущенная она набросилась на мужа:

— Как ты судишь! Разве могут быть оба правы?

На что Ходжа ей ответил:

— И ты права.

История

Однажды Колумб был приглашен к кардиналу Мендозе. За столом его попросили рассказать, как именно был открыт Новый Свет. Колумб стал подробно описывать. Все внимали. Но один из гостей, человек недалекий и, следовательно, самоуверенный, изрек:

— И все? Так просто?!

Тогда Колумб, взяв со стола куриное яйцо, протянул его этому человеку со словами:

— Сделайте так, чтобы этой яйцо стояло на своем носике.

Естественно, что попытки не увенчались успехом. Тогда Колумб, с усмешкой вернув фразу: «Но это так просто!» — разбил носик яйца и легко поставил его на стол.

История

Михаил Романович Драгомиров, запаятов как-то день именин царя Александра III — 30 августа — вещь недопустимая — спохватился только 3 сентября и, чтобы как-то выйти из ситуации, отправил телеграмму следующего содержания: «Третий день пьем здоровье Вашего Величества. Драгомиров». На что получил от Александра III, также большого поклонника Бахуса, ответ: «Пора и кончить. Александр».

Сказка (По мотивам рассказа Ричарда Баха «Нет такого места «далеко»)

«Я стояла возле окна, и ночь присела рядом со мной. И она спросила: «Что ты делаешь одна в тишине?» И я ответила: «Я жду его, чтобы отпраздновать день, когда мы не знали друг друга и встретились». Тишина зазвучала молчаливым удивлением и, наконец, ночь промолвила: «Могут ли расстояния разделять? Если ты хочешь быть с ним, разве вы уже не вместе?»

Теплый ветер ласково коснулся моего лица: «Отчего ты одна в ночи?». «Я жду его, чтобы отпраздновать день, когда мы не знали друг друга и встретились». И ветер тихо прошелестел в листе: «Мне странно это слышать. Как может быть день «когда вы не знали друг друга», если вы знали друг друга всегда? Может быть только миг «когда вы вспомнили».

Птица нежно пела в золотистом свете луны о радости встречи. И пришел мой черед удивляться и мой черед спрашивать, и я обратилась к ней: «Отчего ты поешь мне о радости встречи, если знаешь, что нет разлуки, и что мы были и всегда будем вместе с теми, с кем хотим быть, потому что нельзя встретиться с тем, с кем не расставался?».

— Оттого, что важно, чтобы ты сама открыла истину. Чтобы истина стала твоей, ты сама должна принять и поверить в нее. И когда это случится, ты увидишь в своем сердце тихий свет радости и узнаешь, что на самом деле означает слово «счастье». И ты откроешь, что не можешь «ждать», «идти», «встречать» того, с кем ты хочешь быть, потому что вы всегда вместе. Мы всегда вместе с теми, с кем хотим быть рядом» [24].

Любая метафора многозначна. В этом и заключается ее ценность, поскольку в силу данного свойства она безукоризненно «вписывается» в любую картину мира и всегда понимается клиентом по-своему, а значит, правильно. Отсюда можно вывести следующую аксиому: если Вы рассказали собеседнику метафору с одной целью, а он «увидел» в ней нечто иное, то Вы не только не должны делать разочарованный вид, сопровождая его фразой: «Подумайте еще, Ваня...», но на всех уровнях показать, что он понял все правильно и продолжать беседу исходя из его понимания, плавно продвигаясь к намеченной цели.

? **Контрольные вопросы**

1. *Дайте определение понятию «метафоротерапия».*
2. *Какие виды метафор вы знаете?*
3. *Приведите примеры метафор.*
4. *В чем заключается терапевтическое влияние метафорической коммуникации?*
5. *Перечислите ситуации применения метафор. На каждую ситуацию приведите свои примеры.*



Литература

1. *Баркер Ф. Использование метафор в психотерапии / Пер. с англ. — Воронеж, 1995.*

2. Дилтс Р. Сознание и творчество / Пер. с англ. — М., 1998.
3. Коннер Р.В. Стратегическая семейная терапия. Ч. I, II. — Новосибирск, 2001.
4. О'Коннор Дж. НЛП: Практическое руководство для достижения желаемых результатов / Пер. с англ. — М., 2003.
5. Фрейд З. Психология бессознательного / Пер. с нем. — М.: Просвещение, 1998.
6. Эриксон М.Г. Семинар с доктором медицины Милтоном Г. Эриксоном / Пер. с англ. — М., 1994.

3.4. Алгоритм консультативной работы с семьей

Император может приказывать называть обезьяну львом, но он не может превратить ее во льва.

Папа Григорий VII

Как правило, семья или один из членов семьи приходит на первый прием к психологу-консультанту по поводу проблемы, которая определяется им как «плохое, дурное поведение ребенка». Это означает, что данная проблема возникла «не вчера» и имеет затяжной, хронический характер, а в настоящий момент, под влиянием изменившейся ситуации (приезд родственника, переход в другой класс, смена места жительства), она обострилась.

Проблемы поведенческого плана, а также отдельные соматические заболевания детей и подростков напрямую связаны с неблагополучием в супружеских отношениях между родителями. Однако проблемы взаимоотношений между супругами имеют истоки, в свою очередь, в родительских семьях каждого из них. Таким образом, мы получаем замкнутый порочный круг: проблемы детей — проблемы в супружеских отношениях между родителями —

личностные проблемы каждого из супругов — проблемы в родительских семьях каждого из родителей — проблемы в будущих семьях детей — проблемы их детей. Невольно вспоминается народная мудрость: «Самое лучшее, что могут сделать родители для своих детей — быть счастливыми». И действительно, установлено, что структура взаимоотношений в семье на подсознательном уровне воспринимается детьми и те, став взрослыми, неосознанно начинают воспроизводить алгоритм жизни родителей в своей жизни. Другими словами: они не живут свою жизнь. Они снова и снова проживают жизнь своих родителей. Точнее, одного из них, того, с кем отождествляли себя в детстве. Это, конечно, упрощенная схема, которая может осложняться такими моментами, как неосознаваемые внушения родителей: сказанные в состоянии аффекта слова, их навязчивые идеи по поводу «похожести» ребенка на кого-либо из родственников или наличия у него какого-либо негативного качества. Например: «приговаривания» мамочки над сыном: «Такая же бестолочь, как твой отец», если и будут иметь положительный эффект, то только в том случае, что она через некоторое время сможет убедиться в своей «прозорливости» и воскликнуть в праведном гневе или отчаянье (все зависит от личностных предпочтений данной достойной дамы): «Я так и знала!» Довольно слабое утешение на фоне загубленной судьбы ребенка. Однако не надо представлять себе ребенка, подростка, таким уж беззащитным ягненком, отданным на заклятие супружеских отношений между родителями: «...псевдодихотомическое разделение факторов, значимых для формирования индивидуальности, на те, которые «от генов», и те, которые «от среды», является искусственным и упрощенным. Помимо двух главных составляющих фенотипической дисперсии — генетической и средовой — существует несколько факторов, возникающих в результате взаимодействия (или совместных действий) среды и генов, и часто этим факторам принадлежит весьма существенная роль» [58, с. 125].

Таким образом, если иметь в виду решение проблемы на глубинном уровне, то при взаимодействии с клиентом (ми) необходимо следовать следующему алгоритму.

Алгоритм оказания психологической помощи семье

Первый этап: консультация члена семьи, первого пришедшего на прием.

Второй этап: семейное консультирование по проблеме ребенка.

Третий этап: супружеское консультирование.

Четвертый этап: Консультирование по проблемам личностного плана каждого из супругов.

P.S. Важно помнить:

- последовательность этапов может меняться в зависимости от потребностей клиентов;
- каждый из этапов может занять несколько встреч;
- в зависимости от специфики проблемы может возникнуть необходимость в другом виде психологической помощи (психокоррекция, психотерапия), а также, в отдельных случаях, обращение к врачам.

Этап первый: консультация члена семьи, первого обратившегося за помощью в психологическую консультацию.

Шаг первый. Прежде всего, когда на прием приходит обеспокоенный родитель, необходимо его успокоить. Поскольку проблемы детей родители воспринимают на свой счет («Я -- плохой»), это порождает у них вполне естественную защитную реакцию, выражающуюся либо в агрессии на других (это они виноваты... учителя, бабушки, второй супруг, сверстники...), либо в агрессии на себя (я недоглядел (а), не знал(а), не уберег(ла)). И та, и другая реакции одинаково плохи, поскольку уводят от сути проблемы и, следовательно, не способствуют решению. Каким образом можно успокоить родителя? Поскольку всем свойственно желание «быть хорошими», то главной успокоительной пилюлей, снимающей чувство вины и напряжение, будет прием «похвали» или «комплимент»: «Вы такой замечательный (заботливый, любящий) родитель!»

Следующий важный момент: ни в коем случае нельзя заявлять родителю, что истинная причина находится в нем и его отношении с супругом (супругой). Начинайте работать с тем, что вам предъявлено клиентом. В данном случае — это проблема ребенка.

Отсюда — шаг второй — *исключив возможность наличия клиники, выяснить:*

1. Всегда ли у ребенка была данная проблема?
2. В чем именно она выражалась?
3. С какого момента возникла?
4. Что перед этим изменилось в структуре семьи (рождение нового ребенка, приезд кого-либо из родственников)?
5. Что перед возникновением данной проблемы изменилось в условиях жизни семьи (переезд, ремонт)?
6. Кто первый обратил внимание на данную проблему?
7. Как сам ребенок ее воспринимает?
8. Что уже делали для решения данной проблемы?
9. В чем сам родитель видит ее причины?
10. Что намерен предпринять?
11. Какие возможные препятствия видит на своем пути?
12. Что думает по этой проблеме второй родитель?

Третий шаг: предложение проведения следующей, второй, консультации совместно с другим родителем и ребенком. Довольно часто от подобной встречи пытаются отказаться, ссылаясь на то, что второй супруг (часто именно отец) не сможет (занят на работе) или не захочет (воспитание — прерогатива матери) прийти. Здесь, в целях усиления мотивации, можно усугубить возможные последствия данной проблемы, указав на то, что, именно объединившись, родители могут достичь успеха, поскольку для ребенка они значимы и неделимы (данный момент возможно считать началом консультирования по разрешению проблем супружеских). Если клиент соглашается — хорошо. Специалист договаривается с ним о следующей встрече. Если нет, то исходя из собранной информации и действуя по этапам консультативного процесса, вырабатывается оптимальный вариант решения проблемы. В этом случае полезно провести диагностическое исследование с применением следующего материала: тест родительского отношения (выявление отношения к ребенку [48, с. 503], родительский опросник на выявление стиля семейного воспитания (АСВ), опросник Томаса (на выявление способов выхода из конфликтных ситуаций) [55, с. 310—314]. Опросник Томаса в данном контексте будет уместен, поскольку

ку в некоторых случаях, родители, в силу своих особенностей могут провоцировать возникновение конфликтных ситуаций или способствовать их усугублению.

В том случае, если первая консультация завершилась договоренностью о встрече со всей семьей, то в этом в данном обобщенном алгоритме мы можем определить ее как первый этап — сбор информации — по раскрытию «замкнутого круга»:

Этап второй: Семейное консультирование.

Семейное консультирование является разновидностью семейной психотерапии. Отличие семейного консультирования, также как и индивидуального, от психотерапии заключается в отказе от концепции болезни и акценте на анализе ситуации, способов родительского взаимодействия, поиске личностных ресурсов и способов решения проблемы. Семейное консультирование может осуществляться в рамках любого из теоретических направлений.

В 1994 г. Э.Г. Эйдемиллер [73] ***определил правила семейного консультирования:***

- 1) установление контакта и присоединения консультанта к клиентам;
- 2) сбор информации о проблеме;
- 3) обсуждение психотерапевтического контракта;
- 4) уточнение проблемы клиента и определение ресурсов каждого члена в отдельности и семьи в целом;
- 5) проведение собственно консультации;
- 6) проверка экологии;
- 7) «страхование результата»;
- 8) «отсоединение».

Первое и второе правила: ***установление контакта, присоединение консультанта к клиентам, сбор информации о проблеме осуществляется*** при помощи тех же процедур и техник, соответствующих данным этапам консультативного процесса.

Правило третье: ***обсуждение психотерапевтического контракта подразумевает:***

- распределение ответственности (консультант — за безопасность клиентов, технологии доступа к разрешению проблемы клиентов; клиенты — за свою активность, искренность);
- общую продолжительность работы (3—6 часов), длительность одного сеанса, периодичность встреч (обычно вначале один раз в неделю, далее один раз в две-три недели);
- условия оплаты (если консультирование происходит в рамках муниципального учреждения, то предоставление информации о стоимости данной услуги в частном порядке);
- санкции за нарушения условий контракта.

Правило четвертое: *уточнение проблемы клиента и определение ресурсов каждого члена в отдельности и семьи в целом* осуществляется при помощи вопросов типа:

- Каким образом вы раньше справлялись с трудностями?
- Что именно вам помогало?
- В каких конкретно ситуациях вы чувствовали себя наиболее сильными?
- Как вы применяли свою силу?
- Какие качества (свои и других членов семьи) вы считаете наиболее ценными?

Правило пятое: *проведение собственно консультации*. При выполнении данного правила консультант должен:

- 1) способствовать укреплению веры клиентов в безопасность и успешность консультационного процесса;
- 2) инициировать у клиентов рефлексивность по поводу положительных и отрицательных сторон сложившихся стереотипов поведения при помощи вопросов типа: «Как Вы думаете, что самое плохое в данной ситуации?», «Что, по Вашему мнению, в данной ситуации хорошего?»;
- 3) осуществлять совместно с клиентами поиск новых способов поведения — «веер решений»: «Что еще можно сделать для решения данной проблемы?», «Как вели бы себя значимые для вас люди, оказавшись в подобной ситуации?», «Приемлем ли для вас подобный способ поведения?», «Что вам мешает (поможет) вести себя подобным образом?».

Правило шестое: *проверка экологии или «экологическая проверка»* (Бендлер, Гриндер — 1995). Клиентам предлагается увидеть себя в подобной ситуации через 1—3—5—10 лет и исследовать свое состояние. Если у них не возникает возражений, и они сообщают о чувстве удовлетворения, то консультант может сделать вывод о том, что найденное решение проблемы правильно. Если же клиенты испытывают чувство дискомфорта, то необходимо вернуться к исследованию проблемы и поиску его источника (Что именно?).

Правило седьмое: *страхование результата* — какое-либо домашнее задание для клиентов, приглашение на повторную консультацию, цель которых заключается в закреплении результатов, достигнутых в процессе консультирования.

Правило восьмое: *отсоединение* — подразумевает завершение терапевтических отношений клиентов с консультантом. Оно может произойти автоматически на этапе анализа достигнутых результатов, но в ряде случаев (особенности клиентов) консультанту необходимо предпринять ряд сознательных действий для его стимуляции.

Семейное консультирование может применяться как самостоятельный вид консультирования и как часть определенного алгоритма, направленного на разрешение какой-либо проблемы и представлять в этом случае собой один из этапов «смешанного» консультирования (применение разных видов консультирования).

Как часть алгоритма семейное консультирование может выступать в двух основных случаях:

- 1) сложность проблемы;
- 2) у клиента не одна, а несколько проблем, каждая из которых является следствием другой.

В ряде случаев консультирование малоэффективно и супругам необходимо рекомендовать семейную терапию:

- 1) наличие у кого-либо из членов семьи нервно-психического расстройства (неврозы, алкоголизм, декомпенсации психопатий, психопатическое развитие, суициды, нарушения половой функции);

- 2) наличие острых семейных конфликтов;
- 3) нарушение иерархии внутри семьи;
- 4) взаимосвязь соматических заболеваний членов семьи (ситуация, когда выздоровление одного члена семьи вызывает заболевание другого).

Итак, предположим, что семья собралась. Это значит, что специалист может перейти ко *второму этапу алгоритма* — встреча со всей семьей — определение проблемы, пути ее разрешения.

Начать данную консультацию можно с того, что заранее расставив в круг стулья в кабинете и пригласив семью войти, понаблюдать за тем, в каком порядке, каким образом, в какой последовательности они зайдут и кто какое место займет. Тот, кто зайдет первый — будет занимать позицию лидера в семье. Тот, кто сядет рядом с ребенком, будет, скорее всего, состоять с ним в коалиции. Тот, кто будет «вне», будет стремиться объединиться с консультантом (что ни в коем случае нельзя допустить).

Задача консультанта на данном этапе: выказав равное уважение ко всем присутствующим (включая ребенка), объединить родителей на разрешение проблемы ребенка путем выработки единой стратегии. Для этого необходимо:

- 1) выяснить мнение о проблеме каждого из родителей;
- 2) выяснить мнение о проблеме ребенка;
- 3) как каждый из них решал бы данную проблему (здесь можно использовать следующий прием: предложить всем присутствующим написать на листах возможные способы урегулирования проблемы, а затем сравнить. По ходу сравнения будут выявляться как разногласия, так и общие точки соприкосновения);
- 4) предложить ребенку проективную методику «Моя семья» и/или методику Рене Жилия для исследования особенностей характера ребенка и его поведения;
- 5) предложить родителям «Родительский опросник» на выявление стиля семейного воспитания.

После того, как обработаны результаты опросника и сделан анализ рисунка ребенка, необходимо ознакомить родителей:

- 1) с результатами проективного теста (семья и отношения в ней глазами ребенка);
- 2) с результатами опросника АСВ: стиль воспитания каждого из родителей, анализ каждого из стилей воспитания;
- 3) информирование родителей о возможных последствиях для будущего ребенка, если данная ситуация сохранится;
- 4) выработка совместно с родителями единой стратегии воспитания.

При информировании родителей о результатах АСВ полезно будет также сообщить им следующие сведения: в результате исследования на установление зависимости статуса подростка в группе сверстников и стиля его взаимоотношений от стиля семейного воспитания была выявлена следующая закономерность:

- 1) авторитарный стиль семейного воспитания способствует формированию у подростка альтруизма или авторитарности;
- 2) гиперопека — агрессивности, авторитарности, реже — покорно-застенчивости или сотрудничества;
- 3) демократический стиль воспитания — альтруизма и независимо-доминирующей позиции;
- 4) лидирующее место в группе занимают подростки с независимо-доминирующим типом межличностных взаимоотношений;
- 5) в референтную группу входят подростки с такими типами межличностных взаимоотношений, как сотрудничающий, покорно-застенчивый, альтруистический;
- 6) в предпочитаемую группу — с альтруистическим, агрессивным, авторитарным и независимо-доминирующим типами.

Кроме того, подростки с авторитарным типом взаимоотношений в большинстве случаев (75%) являются пренебрегаемыми. Подростки с типом взаимоотношений «направленный на людей» входят в референтную и предпочитаемую группы.

Таким образом, специфика системы межличностных взаимоотношений в среде подростков, а также статусное распределение ролей внутри подростковой группы определяются стилем семейного воспитания. Демократический стиль семейного воспитания возможно определить как наиболее предпочтительный в связи с

тем, что он основан на взаимоуважении и доверии, способствует развитию коммуникативных навыков, адаптации личности в обществе.

Уместно предложить родителям записать основные моменты в виде договора в трех экземплярах (каждому родителю и консультанту). Разумно в данный «договор» включить обязанности каждого из родителей с тем, чтобы разделить сферы влияния, таким образом, чтобы они не пересекались. Например, мама осуществляет контролирующую функцию по выполнению ребенком своих обязанностей (уроки, домашние обязанности), отец — карающую. При этом важно четко прописать виды наказаний по степени тяжести проступка, например: если ребенок пришел домой позднее с прогулки впервые, то он на следующий день не идет гулять, если второй раз, то он два дня не гуляет, если третий раз, то сидит дома неделю. Или: если он опоздал на 15 мин — то гуляет на следующий день на час меньше, если на 30 мин, то не гуляет вообще, если на три, то два дня. Таким образом, достигаются две цели по цене одной: создается для ребенка прогнозируемая реальность (отсутствие стабильности — благотворная почва для развития невротозов) и сводится к минимуму одна из главных конфликтных сфер между супругами.

Итог: консультация завершается выработкой единой стратегии общения обоих родителей с ребенком и, как следствие, объединением их вокруг проблемы ребенка («Да, мы разные, у каждого свое мнение, мир и т. п., но ребенок у нас общий и нам обоим дорогой»).

Здесь же рекомендуется назначить дату контрольной встречи для отслеживания эффективности выработанной стратегии, а также предложить супругам дополнительную встречу для анализа супружеских взаимоотношения и/или индивидуальные консультации. Следует помнить, что «предложить» не всегда означает «высказать прямо». Прямое предложение консультанта о дополнительных встречах скорее «отпугнет» супругов, чем стимулирует их. Более эффективным будет косвенное предложение, которое возможно выразить при помощи стимулирующих вопросов:

1. Удовлетворяет ли родителей достигнутый результат?

2. Что еще они хотели бы обсудить?

3. Есть ли вопросы, не касающиеся ребенка, но важные для них?

Желание продолжить беседу, но уже в другом ракурсе не всегда приходит к клиентам сразу. Для того, чтобы инициировать возникновение данного желания и оставить в их сознании возможность его реализации, консультант может закончить встречу фразой:

1. Если у Вас возникнет необходимость, буду рад вам помочь.

2. У некоторых наших клиентов впоследствии возникает желание всгнетиться по поводу новых вопросов. Мы всегда рады вновь помочь им.

Идеальной для клиентов станет ситуация, при которой впоследствии осуществляются оба вида (супружеское, личностное) консультативных встреч.

Важно заметить, что порядок данных встреч может быть любым, определяется самим клиентом по мере осознания необходимости и не влияет на эффективность консультирования.

Этап третий: Супружеское консультирование.

Консультирование супружеских пар — особая форма консультирования, ориентированная на решение проблем во взаимоотношениях, преодоление межличностных конфликтов, достижение гармонии.

Консультирование может проводиться как с парой, так и с одним из партнеров. В случае работы только с одним из партнеров, консультант должен ставить акцент именно на его переживаниях, его поведении, его видении проблемы. Проблемы «другого» не обсуждаются, клиент, присутствующий на приеме говорит только о себе и «за себя», поскольку никто и никогда не может точно знать, что именно думает, чувствует, ощущает человек, кроме него самого.

Супружеское консультирование может выступать и как самостоятельный метод, и как один из этапов.

Наиболее частыми причинами проблем в супружеских отношениях являются:

- 1) различное представление супругов о распределении ролей в данном виде отношений («Кто в доме хозяин?»);
- 2) различное представление супругов о способе выражения чувств («Дарит цветы — любит, не дарит — не любит»);

- 3) неоправданные ожидания в интимно-личностной сфере («Я думала (думал), а оказалось...»);
- 4) неоправданные ожидания на бытовом уровне (материальное благосостояние, социальный статус, жилищные условия).

Все перечисленные причины в своей основе, как правило, имеют отсутствие уважения и принятия себя как личности у каждого из супругов. Отсутствие самоуважения вследствие глубоко скрываемой низкой самооценки (страх непринятия) приводит к неискренности в отношениях с другими и подмене истинных чувств на стереотипные способы их выражения (т. е. чувства подменяются социально значимыми ценностями). Общепринятые догмы выступают как кривое зеркало, искажая личность партнера.

Таким образом, главное, что должны достигнуть клиенты для нормализации супружеских взаимоотношений в процессе консультирования, это:

- 1) «увидеть» себя;
- 2) принять себя;
- 3) «увидеть» друг друга;
- 4) принять друг друга;
- 5) научиться разговаривать друг с другом, выражая свои мысли и чувства партнеру понятным для него образом.

С целью получения дополнительной объективной информации супругам можно предложить: опросник на выяснение удовлетворенности браком [48, с. 509], тест «Семейные взаимоотношения», тест «Ревнивы ли Вы?» (39, с. 242, с. 249), методику «Рольевые ожидания и притязания в браке» (РОП) А.Н.Волковой [54, с. 487].

Результаты анализируются консультантом совместно с клиентами. Данный опросник уместно применять на этапе сбора информации с тем, чтобы инициировать осознание истоков проблемы супругами. Дальнейший ход работы будет зависеть от полученных результатов, реакции супругов на них, а также всей ситуации в целом. Более глубоко изучить специфику консультирования супружеских пар можно, обратившись к таким книгам, как «Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и тех-

ники: практическое руководство» А.Е. Айви, М.Б. Айви, Саймэк-Даунин [2] и В. Сатир «Психотерапия семьи» [60].

Четвертый этап алгоритма — консультирование отдельно каждого из супругов по их личным проблемам, активизация ресурсов, направленная на гармонизацию личности. С этой целью можно применять различные техники в зависимости от предпочтений консультанта, специфики личности клиента и его проблемы. Одним из эффективных методов при индивидуальной работе с клиентом является анализ сновидений, умелое применение которого способствует разрешению внутриличностных конфликтов, общей гармонизации психоэмоционального фона клиентов, что, в свою очередь, благотворно сказывается на их взаимоотношениях с окружающим миром.

Следует отметить, что влияние родительской семьи — не единственное социокультурное образование, под чье давление попадает человек, появившийся в этом мире. На него влияют также: родовой миф, социальный статус семьи, вероисповедание, национальный и культурный факторы.

Таким образом, одной из глубинных личностных проблем является проблема осознания «Кто Я такой?» и «Что Я хочу на самом деле?», которые в своих истоках можно обозначить как проявление подлинного «Я».

Для решения проблем личностного плана в рамках консультирования целесообразно также применять метод парадокса.

Метод парадокса. Любая проблема может быть представлена как некая теорема. Теорема доказывается двумя способами: способ первый, допустить, что « $a = b$ » и при помощи логических умозаключений прийти к этому выражению, доказав тем самым его истинность, и способ второй: допустить, что « $a \neq b$ ». Большинство школ, предлагая работать «в мире клиента», будут идти по пути « $a = b$ ». Например: если клиент предпочитает «копаться в прошлом» — анализировать прошлое, если устремлен в будущее — формировать его счастливые очертания. Метод парадокса заключается не в том, чтобы пренебречь миром клиента, но в том, чтобы в «мире клиента» предложить ему нечто иное, в унисон с его критериями и цен-

ностями. Например: если клиент пуританин, предложить ему «Быть пуританином», мелочно следуя своим принципам, каждый свой шаг сверяя с им же установленными правилами. В результате это приведет к осознанию абсурдности, осознание абсурдности — к взрыву. Взрыв — к освобождению скрытых, истинных желаний, чувств, эмоций. Это сходно с идеей гештальттерапии, с той принципиальной разницей, что здесь в роли «взрывателя» будет сам клиент, а результатом «взрыва» — не вселенский плач о своей прошлой жизни, но радостное осознание истинности бытия, возвращение Себя к Себе:

«Солнечный свет призрачен,
Облака неуловимы,
Что такое Вечность, как не мы сами?» [24].

«Процесс консультирования не ставит своей целью создание совершенно нового человека, он лишь открывает перед ним возможность стать самим собой, т. е. дает стартовый толчок для самостоятельной работы клиента над собой» [43].

Для более точного определения структуры проблемы клиенту можно предложить: опросник САН [55, с. 129], шкалу самооценки [55, с. 132], шкалу одиночества [55, с. 146], а также многофакторные опросники личности.

Мерфи писал: «То, что Ауробиндо называл интегральной йогой, Абрахам Маслоу — самоактуализацией, Фриц Перлз — органическим единством, Ассаджиолли назвал психосинтезом. Все они придерживались той фундаментальной идеи, что существует естественная тенденция к эволюции, к развитию, пронизывающая как Вселенную, так и Человека, и наша работа — сделать ее осознанной».

? **Контрольные вопросы**

1. Каких основных правил должен придерживаться консультант на первом этапе алгоритма?
2. Целесообразно ли при поведенческих проблемах у детей и подростков ограничиваться исследованием только этих проблем?
3. Дайте определение понятию «семейное консультирование».

4. Назовите правила, выделенные Э.Г. Эдеймиллером по ведению семейного консультирования.
5. Перечислите случаи, при которых следует рекомендовать семейную психотерапию.
6. В чем заключается специфика супружеского консультирования?



Литература

1. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. — М., 2000.
2. Бобнева М.И. Социальные нормы и регуляция поведения. — М., 1987.
3. Варга А.Я. Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс. — СПб., 2001.
4. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков / Г.В. Бурменская, Е.И. Захарова, О.А. Карабанова и др. — М., 2002.
5. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка. — М., 1993.
6. Колесникова Г.И. Категория «гармония» в социокультурном аспекте. — Томск, 2002.
7. Психогенетика / И.В. Равич-Щербо, Т.М. Марютина, Е.Л. Григоренко. — М., 2000.
8. Сатир В. Психотерапия семьи. — СПб., 2000.
9. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. — М., 1998.
10. Эдеймиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. 3-е изд. — СПб., 2001.

Глава 4

КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ ЦЕНТР КАК ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА

Каждый в глубине души питает известное тщеславие.

Даже жаба считает себя красивой — может быть немного тусклой, но «посмотрите, какие у нее глаза!»

Автор неизвестен ... быть может

Для того чтобы консультационный психологический центр был создан и начал функционировать, необходимо дать ответы на три вопроса:

1. Зачем (или для чего)?
2. На что (или на чьи финансы)?
3. Критерии, которым должно отвечать здание, чтобы в нем был размещен центр?

Вопрос финансов подлежит подробному рассмотрению в других дисциплинах. В данном контексте возможно отметить основной момент: центр может быть частным и, следовательно, открыт на чьи-либо личные средства, корпоративным или государственным.

Что касается критериев, которым должно отвечать здание, то среди них можно выделить два основных ориентира: месторасположение и интерьер.

Выбирая месторасположение консультации, необходимо руководствоваться следующими тремя «НЕ»:

- нельзя размещать консультацию рядом или внутри с торговыми организациями;
- нельзя, чтобы рядом находилась проезжая часть или какие-либо шумопроизводящие объекты;
- нельзя, чтобы рядом находились организации, которые могут вызвать у клиентов неприятные ассоциации (например, милиция, медвытрезвитель, морг).

Иначе: психологическая консультация должна располагаться:

- в тихом месте;
- в месте с удобной транспортной схемой;
- ее расположение и внешний вид должны вызывать приятные ассоциации у клиентов.

Идеально, если психологическая консультация будет располагаться в собственном, отдельно стоящем здании, окруженном садом.

Интерьер. Классическим вариантом считается тот, при котором в распоряжении консультанта находится две смежные комнаты — одна для консультативной беседы, вторая — для психодиагностики, ведения документации, подготовки к проведению сессий.

В комнате, предназначенной для консультаций, должны находиться кресла, журнальный стол, шкаф с популяризированной психологической литературой, которую в случае необходимости, можно предложить клиенту для домашнего чтения.

Обе комнаты должны быть в светлых тонах. Их могут украшать картины, темы которых должны внушать оптимистический настрой и веру в светлое будущее. Например, уместны сюжеты о соблазнении земных девушек Зевсом, тринадцатый подвиг Геракла, Вакх и Персефона, пейзажи и натюрморты в пастельных тонах и неуместны: убийство Борисом Годуновым сына, покинутая Ариадна и прочие земные и взнезменные трагикомедии.

Во второй комнате, комнате-кабинете консультанта должны находиться: письменный стол, шкаф со специальной психологической литературой, компьютер с психодиагностической программой и подборкой релаксационных мелодий, сейф для хранения документации.

Все вышеперечисленные критерии относятся к желательным. Как специалист вы, вероятно, знакомы с идеей о расхождении между реальным и идеальным, так что не спешите требовать все вышеперечисленные блага, пусть даже в целях комфорта клиентов, у руководства.

Причинами для создания психологической консультации могут быть:

- 1) общая нестабильность в государстве (политическая, экономическая), что неизбежно ведет к снижению уровня жизни у основной массы населения (снижение рабочих мест, увольнение, задержка выплат заработной платы);
- 2) хроническая или периодическая стрессовая напряженность в какой-либо отдельно взятой области (приграничные зоны) или производственной отрасли (квартальные авралы на заводах);
- 3) высокий психогенный фактор, как одна из составляющих профессиональной специфики (педагоги, врачи, психологи).

Цель создания консультаций — профилактика возможных психосоматических последствий посредством регулярного снятия психологического напряжения у представителей данных областей, производств, профессий и помощи в разрешении психологических проблем.

Новые консультации создаются в двух основных случаях:

- 1) когда причины, указывающие на необходимость оказания консультативной психологической помощи, есть, а психологических консультаций — нет;
- 2) когда психологические консультации есть, но количество клиентов превышает их возможности.

Однако во втором случае не всегда обязательно создавать новый центр, поскольку всегда есть вероятность повысить эффектив-

ность за счет перераспределения обязанностей и углубления специализации консультантов в рамках уже имеющейся организации.

Перераспределение обязанностей в данном случае предполагает разделение функциональных обязанностей между специалистами-психологами по двум сферам: психодиагностика, психологическое консультирование.

Углубление специализации — распределение между консультантами сфер психологической помощи: интимно-личностная, семейная, психолого-педагогическая, деловая.

Важными вопросами, требующими отдельного рассмотрения, являются вопросы об обязанностях консультанта и взаимодействии специалистов внутри психологической консультации.

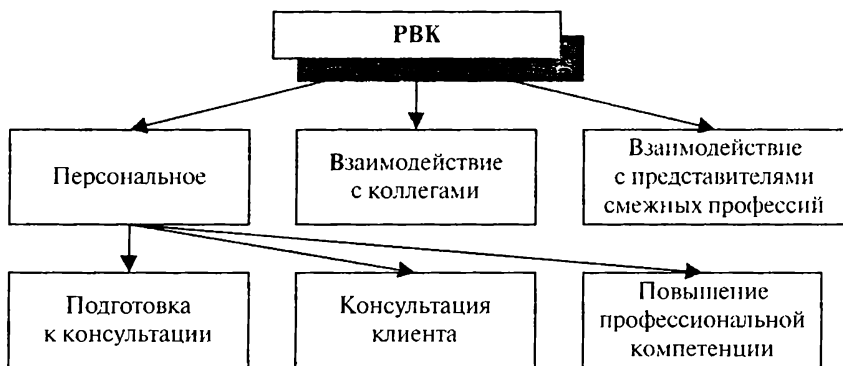
Обязанности консультанта — это то

- 1) как,
- 2) во что именно,
- 3) в каком временном соотношении он должен вкладывать свой труд.

Труд вложенный — социально-психологический феномен, состоящий из определенного временного отрезка, в период которого субъект целенаправленно занимается деятельностью, реализующей его профессиональные и творческие возможности. Характеризуется значимым отношением к данным вложенным усилиям со стороны субъекта и его потребностью в признании.

Поскольку обязанности консультанта включают в себя: подготовку и проведение психологического консультирования, повышение профессиональной квалификации, взаимодействие с коллегами и представителями смежных специальностей по профессиональным вопросам, то рабочее время консультанта (РВК) можно представить в виде схемы, данной на с. 136.

То, каким образом во временном отношении распределяется РВК, зависит от многих факторов: времени года (осенью и зимой клиентов всегда больше, чем весной и летом); профессиональной компетентности консультанта, его опыта работы; количества сотрудников в консультации. Однако в качестве ориентира можно руководствоваться следующей расценовкой: «Если за единицу отсчета взять месяц при семичасовом рабочем дне и норме, состав-



ляющей 26 рабочих дней в месяц, то примерно объем рабочего времени между различными видами работ, входящими в круг обязанностей психолога-консультанта, можно распределить следующим образом:

- 1) подготовка к проведению психологического консультирования — 18 ч, или 10%;
- 2) работа с клиентами — 90 ч, или 50%;
- 3) обработка и анализ результатов консультирования — 26 ч, или 15%;
- 4) обработка и анализ результатов консультирования — 26 ч, или 15%;
- 5) оформление документации — 14 ч, или 5%;
- 6) повышение профессиональной квалификации — 34 ч, или 20%» [47, с. 63—64].

Здесь важно выделить следующий момент: независимо от количества клиентов, времени года, стажа работы, консультант должен иметь в своем распоряжении в рабочей неделе «библиотечный день» — день, который он мог бы всецело посвятить повышению профессиональной компетенции: посещению библиотеки, семинаров, тренингов, лекций, профессиональных собраний. К сожалению, не всегда руководство понимает значимость данного момента.

Взаимодействие с коллегами внутри одной консультации возникает, когда профессиональные сферы пересекаются или проблема

клиента оказывается достаточно сложной и требует коллегиально-го обсуждения.

Профессиональные сферы консультантов пересекаются в том случае, если внутри консультации нет четкой дифференциации между специалистами по видам консультирования. Однако, несмотря на то, что консультант, имеющий узкую специализацию, достигает, как правило, более высокого уровня профессионализма, четкое дифференцирование между специалистами не всегда оправдано. Это объясняется тем, что трудности психологического плана, как правило, взаимосвязаны: проблемы детей могут быть отражением проблем во взаимоотношениях между супругами, а супружеские проблемы, в свою очередь, могут иметь истоки в детстве и отрочестве супругов. Кроме того, четкое профессиональное деление «сфер влияния» делает специалистов незаменимыми, что неизбежно отразится на клиентах, в случае отсутствия сотрудника на рабочем месте (болезнь, командировка, отпуск). Наиболее разумно общими сделать ситуации срочной психологической помощи и вопросы, наиболее часто встречающиеся в практике консультирования (родительско-детские и супружеские отношения). Специализацию же ввести по вопросам, с которыми обращаются достаточно редко и решение которых не требует немедленного вмешательства специалиста (профконсультирование, оргконсультирование, личностный рост). Иначе, консультанты, в случае необходимости, должны быть взаимозаменяемыми, и отсутствие кого-либо из них не должно сказываться на качестве оказания психологической помощи клиентам.

Важным также является момент психологической совместимости. Психологически совместимы должны быть не только консультанты, но и все сотрудники консультации (руководитель, вспомогательный персонал).

По роду своей профессиональной деятельности психологическому консультанту приходится общаться с **представителями иных профессий**. К ним относятся: *педагоги, врачи, социальные работники, представители правоохранительных органов*. Взаимодействие с каждым имеет свою специфику.

Взаимодействие консультанта с *учителями* структурируется понятием «нормы» относительно психического и личностного развития (учитывая понятие «индивидуальная норма») сквозь призму разрешения следующих проблем:

- 1) адекватность восприятия учебного предмета;
- 2) адекватность подачи материала учителем;
- 3) роль учителя в жизни ученика;
- 4) роль ученика в жизни учителя.

Адекватность восприятия учебного предмета учащимся будет зависеть от его индивидуальных особенностей (визуал, аудиал, кинестетик) и склонности к восприятию конкретного предмета. *

Адекватность подачи материала учителем — от знания им специфики возрастной группы, к которой относится данный учащийся, и методологических основ преподавания. Кроме того, многие учителя недооценивают то значение, которое они, как личности, имеют для своих учеников, и влияние, оказываемое ими на желание изучать преподаваемый ими предмет. Здесь мы можем говорить о ситуации взаимовлияния, которая возникает в процессе педагогической деятельности в ситуациях «учитель—ученик» и «учитель — группа». Не секрет, что довольно часто неуспеваемость ученика обусловлена существованием скрытого (или явного) конфликта между ним и учителем или негативным отношением одного из них к другому.

Задача консультанта при разрешении вопросов, связанных с неуспеваемостью ученика или/и его дезадаптивным поведением на уроках, заключается в выявлении скрытых причин, вызывающих данные реакции. Однако подобные реакции могут иметь свои истоки не только в во взаимоотношениях «учитель—ученик», но и в неблагоприятной ситуации в семье (неблагополучные семьи) или в протестной реакции ребенка на другие раздражители. Здесь следует помнить, что понятие «неблагополучная семья» в последнее время наполнилось новым содержанием. Традиционно под ним понимались: неполные семьи (один из родителей), семьи с родителями-алкоголиками, семьи, имеющие родственников, пребывающих или пребывавших в местах лишения свободы. В настоящее время это понятие стало несколько иным. Большинство психоло-

гов и психотерапевтов расширили его значение, включив в понятие «неблагополучная семья» понятие «семьи с нарушенными коммуникативными отношениями» (В. Сатир, Д. Хейли, К. Маданес). Таким образом, традиционная «неблагополучная семья» увеличилась, приняв в свои объятия семьи, которые несколько утрировано можно представить в виде следующей схематичной картинки: «Папа в галстук, мама играет на пианино, дети предоставлены сами себе». Иначе: в понятие «неблагополучная семья» включены не только семьи, не соответствующие общепринятым социальным нормам, но и семьи, отвечающие внешним социальным стандартам, но в которых отношения между членами носят формальный характер, что и приводит к деформации личности ребенка, проявляющейся вовне в виде негативных поведенческих реакций и/или на психосоматическом уровне.

Пример из практики.

Мальчик двенадцати лет. Всегда учился и вел себя хорошо. В последнее время появились проблемы в поведенческом плане, которые выражались во взрывчатом, импульсивном реагировании на внешние раздражители. Причем, сила реагирования не соответствовала силе раздражителя. Мать объясняла это его личностными особенностями, такими как высокое чувство достоинства и независимость. Учитель видел в этом невоспитанность и вызов общепринятым нормам. Конфликтная ситуация обострилась в конце четвертого класса, когда до конца года оставалось не более полутора месяцев. Классный руководитель написала докладную записку завучу, курирующему младшие классы, в которой описывала ребенка с самых негативных сторон. Мать была возмущена, поскольку, во-первых, была не согласна с подобной характеристикой своего сына, во-вторых, не понимала, даже если ее ребенок, действительно столь плох, почему классный руководитель не хочет дать ему спокойно доучиться до конца года, тем более, что потом он перейдет в пятый класс и данному учителю не «грозит» встреча с ним в следующем учебном году. Консультантом был проведен анализ ситуации. Кроме беседы с матерью потребовались дополнительные отдельные встречи с ребенком и преподавателем. Было выявлено: семейная ситуация в целом благоприятная, отношения матери с ребенком характеризуются как теплые, дружественные, но стиль воспитания —

попустительский. У ребенка: высокий интеллект, высокий уровень тревожности, заниженная самооценка. Общая ситуация в семье — нестабильная в результате взаимоотношений между супругами, их взаимной неудовлетворенностью браком. У классного руководителя выявлены высокий уровень астенизации, депрессивность, тревожность. Истоки данного состояния в неблагополучной атмосфере в семье: муж — алкоголик, дочь имеет врожденный порок сердца, у самой испытуемой — язва желудка. Психологические рекомендации заключались в следующем: матери: 1) прийти на консультацию с супругом, 2) сменить стиль воспитания, 3) определить круг домашних обязанностей ребенка и строго следить за их выполнением; 4) с целью формирования адекватной самооценки у ребенка все его достижения, даже самые малейшие (вымытая тарелка, красиво нарисованная картина, примерное поведение в магазине и т. п.), отмечать положительной оценкой на вербальном и невербальном уровнях (слово, жест, взгляд); для педагога рекомендована отдельная встреча с консультантом. Поскольку в целом уровень развития ребенка соответствует возрастной норме, а отдельные поведенческие реакции обусловлены характером психологической атмосферы, то классному руководителю предложено осуществлять индивидуальный подход, а именно: избегать в отношении с ним приказного тона и запугивающих суждений.

Общим в сфере общения между *врачом* и консультантом является сам клиент, проявление различных свойств его психической реальности. Например, симптом — эмоциональная неустойчивость — является составляющим элементом некоторых синдромов. Кроме того, и врача, и психолога объединяет интерес к окружению клиента и созданной им внутренней картины болезни. Известно, что внутренняя картина болезни (на медицинском языке) или картина проблемы (на языке психологическом) может стать второй натурой человека и, как показывают наблюдения, способна влиять на развитие заболевания. Изучение феномена внутренней картины болезни клиента важно не только при психосоматических заболеваниях, но и любой болезни постольку, поскольку само наличие болезни порождает возникновение многих вопросов, над которыми размышляет клиент. Кроме того, именно внимательное изучение данного феномена позволяет преодолеть односторон-

ний подход к клиническому диагнозу, адекватному выбору методов лечения, установлению оптимального психологического контакта между врачом и пациентом.

Другое связующее звено — гипотеза. Данные психологического и медицинского обследований ведут к обоснованию гипотезы и правильному установлению диагнозов (медицинского и психологического).

Кроме того, и врач, и психолог видят результаты своей деятельности в виде изменения параметров.

Пример из практики.

Больной Д-н СВ. 38 лет № ист. 278/44 поступил в клинику профилактики внутренних заболеваний СМГУ 24.04.95 г. с жалобами на приступы удушья до 4—5 раз в сутки, копируемые бронхолитиками, частый насморк, головные боли, повышенную раздражительность. Страдает БА с 1980 г., после охлаждения развился первый приступ удушья. В детстве страдал энурезом, отмечает наличие поливалентной аллергии на пищевые продукты (лук, чеснок, свеклу), лекарства (пенициллин, сульфопрепараты). Наследственность отягощена: бабушка по линии матери страдала БА, младшая дочь больна БА, отец страдает хр. алкоголизмом. При обследовании лор-врачом выявлено: искривление носовой перегородки, хронический вазомоторный ринит, хронический фарингит. Со стороны органов грудной клетки при рентгеновском обследовании патологии не выявлено; кровь: СОЭ 7 мм/час, формула крови без изменений, в моче множественные оксалаты. С учетом жалоб пациента на периодические приступы удушья, легко купируемые бронхолитиками, наличие анамнестических сведений на поливалентную аллергию (пищевые продукты, медикаментозные препараты), соматический диагноз должен быть расценен как БА, атопическая форма средней тяжести, фаза обострения, хронический бронхит, хронический вазомоторный ринит. Кроме соматических жалоб у больного имеются жалобы на периодически возникающие приступы навязчивых страхов, тоскливое настроение, боязнь замкнутого пространства. Больной осмотрен психиатром от 28.04.95 г.: в детстве в возрасте 4-х лет упал в открытый погреб, сильно испугался, с тех пор испытывает страх замкнутого пространства. В этом же возрасте на глазах у ребенка отец, страдающий запоями, часто избивал мать и однажды бросил ребенка в реку, после чего у пациента бо-

язнь воды. При объективном осмотре: больной в ясном сознании, критика сохранена, интеллект соответствует житейскому опыту. Эмоционально-живой, настроение ровное, считает себя мнительным, любит «покопаться в себе», часто подвержен навязчивым страхам. Бреда и галлюцинаций нет. Заключение: невроз навязчивых состояний у тревожно-мнительной личности. В целях более полного биохимического исследования нами были использованы методы ММПЖ, Сонди, метод цветовых выборов Люшера. Данные психологического исследования: по результатам клинико-психологического исследования тестами ММПЖ, Сонди, методами цветовых выборов состояние больного характеризуется следующим: больной адекватно реагирует на ситуацию, обследован, откровенен в своих ответах, заинтересован в результатах исследования. По данным ММПЖ, ведущим в психологическом профиле больного является: тревожно-фобический синдром с проявлениями ипохондрии, депрессии и астении. Данные Сонди-теста полностью совпадают с результатами ММПЖ. Характеристика развернутая внутренней картины болезни: общее состояние больного характеризуется наличием эмоционального стресса, дезадаптации, гипостеническим, инертным типом высшей нервной деятельности. Характериологически: неуверенность в себе, тревожно-мнительные черты, пессимизм, мотивация избегания неуспеха. В стрессе-блокировки — нерешительность. Потребность в сочувствии, понимании, стремление к поиску гиперопеки со стороны окружающих. В профиле личности больного выявлено: обсессивно-фобическая симптоматика: наличие страхов (боязнь высоты, воды, замкнутого пространства, смерти), навязчивых мыслей. Больной сосредоточен на своих соматических жалобах, тщательно фиксирует все проявления физических расстройств. Легко формируются труднокорректируемые эффективно-насыщенные концепции, легко возникают реакции ятрогении в результате неосторожных высказываний медицинского персонала. Больной прислушивается к мнению специалистов, тщательно планирует лечебные мероприятия. В жестах, позах — скованность, внутренняя напряженность, хроническое чувство внутреннего дискомфорта. Характерны черты ригидности, замкнутости, депрессивные тенденции, пессимистическая оценка ситуации, эмоциональная неустойчивость. На основании результатов проведенного исследования вытекает необходимость активных мер психологической коррекции: медикаментозная на снятие тревоги, страхов (препараты диазепама, фенитута, хлорди-зепоксила). В качестве ме-

тодов психотерапии могут быть рекомендованы техники, связанные с психоанализом, телесно ориентированная терапия, динамическая терапия, НЛП, эриксоновский гипноз. Ввиду легко возникающей ятрогении больного не рекомендуется демонстрировать на учебных занятиях большим аудиториям студентов. Лечащему врачу следует учитывать внутреннюю картину болезни, а также адекватную информацию о механизмах болезни и методах применяемого лечения и обследования. У данного пациента проведена развернутая внутренняя картина болезни, в которой легко просматривается тесная зависимость психоэмоционального состояния больного и течения БА, возникшей на генетически-отягощенной почве. Проблемы психологического уровня имеют широкий диапазон измененной личности пациента, требующий адекватных мер коррекции. Психологическим компонентом клинического диагноза является ведущий тревожно-фобический синдром с проявлением ипохондрии, депрессии и астении. Лечебная стратегия болезни с учетом фазы, формы БА, характера внутренней картины заболевания и ведущих психологических синдромов помимо традиционной терапии БА включала адекватные меры психологической коррекции» [14, с. 123—125].

Одна из задач *социальной работы* — реальная помощь человеку в решении проблем, возникающих в результате неблагоприятного стечения объективных обстоятельств, например, временная утрата трудоспособности. Данная помощь будет более эффективной, если социальный работник сконцентрирует свои усилия на выявлении резервов развития у подопечного, создающих необходимую для осуществления его жизни перспективу.

Пример.

Человеку трудно выходить из дома, но он может вполне справляться с домашней работой. Если помощь социального работника в данном случае ограничивается покупкой продуктов, то это разумно, однако если он, руководствуясь состраданием, берет на себя обязанность помогать клиенту по дому, то он скорее навредит ему. Поскольку, с одной стороны, это может привести или к паразитированию со стороны клиента или к снижению его самооценки, утрате интереса к жизни, с другой, через некоторое время произойдет угасание функций, и он действительно не сможет выполнять эту работу, что будет способствовать ограничению круга его жизне-

деятельности. Соответственно, консультант может сориентировать социального работника в задачах и резервах психического развития конкретного человека.

С представителями правоохранительных органов психолог соприкасается через следователей и адвокатов. Применение психологических знаний способствует правильному решению задач раскрытия и расследования преступлений и перевоспитания лиц, совершивших преступления.

Целью психологического исследования в данной сфере является изучение процессов, свойств, состояний, механизмов психической деятельности конкретного человека (обвиняемого, потерпевшего, свидетеля) для установления истины по уголовному делу. Таким образом, и следователя, и адвоката, будут интересовать:

- 1) специфика личности конкретного человека;
- 2) его психологические особенности;
- 3) логика событий, основанная на вероятностной модели поведения данного человека.

Однако угол зрения будет различаться. Следователя, занятого поиском ответа на вопрос «Что?», будет интересовать объективная достоверность событий. Адвоката — субъективная обоснованность и ответ на вопрос: «Почему?». Следовательно, задача консультанта заключается в воссоздании субъективной логики поведения человека в исследуемых объективных обстоятельствах.

Перед данным исследованием консультанту должны быть четко сформулированы вопросы, которые не должны выходить за рамки его профессиональной компетенции, в частности носить правовой характер или касаться достоверности показаний испытуемого. Также недопустима подмена психологических понятий (эмоциональное состояние, состояние аффекта) правовыми.

Пример.

Подследственной было совершено убийство отца. Задача психолога заключалась в определении состояния подследственной во время совершения преступления. «Проведенный анализ показал, что в момент деликта подэкспертная находилась в состоянии высокого нервно-психического напряжения, однако ограничения восприятия, нарушения контроля над

ситуацией у нее не наблюдалось. Она утверждала: «Почувствовала, как вошел нож, ощущение неприятное». Не наблюдалось также стереотипности действий, нарушений их произвольности. Подэкспертная сама вынула нож из тела отца, услышала, что плачет ребенок, пошла в комнату, чтобы успокоить его, после этого посоветовала матери вызвать «скорую» и милицию, вымыла нож и положила его на место. В постаффективной стадии глубокой психической астении не наблюдалось. Подэкспертная ушла к соседке ждать приезда милиции, покурила с ней, затем, услышав, что плачет ребенок, вернулась домой. Эксперты пришли к выводу, что эмоциональные реакции подэкспертной не достигли глубины физиологического аффекта. Однако сами действия Б. отличались внезапностью и импульсивностью. В постаффективной стадии наблюдалось отсутствие интеллектуальной и физической истощенности. На особенности поведения Б. в исследуемой ситуации повлияло имеющееся у нее высокое аффективное напряжение в связи с хронической конфликтной ситуацией в семье, а также низкий уровень ее психической адаптации вследствие общей эмоциональной неустойчивости, которая в последние месяцы усугубилась беременностью. Высокая нервно-психическая напряженность (фрустрация) способствовала дезорганизации поведения подэкспертной в исследуемой ситуации, существенно ограничивала свободу воли» [12, с. 554—556].

Таким образом, возможно сформулировать некие общие тенденции в поведении специалиста при взаимодействии с коллегами и представителями иных профессий: корректность, доброжелательность, уважительное отношение.



Контрольные вопросы

1. *Приведите примеры ситуаций, требующих создания новых или дополнительных психологических консультативных центров.*
2. *Перечислите требования, предъявляемые к месторасположению психологической консультации.*
3. *Какие приемы повышения эффективности работы психологической консультации вы знаете?*
4. *Какие основные требования предъявляются к интерьеру кабинета психолога-консультанта?*

5. *В чем заключается специфика интерьера кабинета психолога-консультанта?*
6. *Назовите критерии распределения обязанностей специалистов в консультативной службе.*
7. *Чем определяется специфика взаимодействия психолога-консультанта со специалистами смежных профессий?*



Литература

1. *Бобнева М.И.* Социальные нормы и регуляция поведения. — М., 1987.
2. *Васильева В.Л.* Юридическая психология. 5-е изд., доп. и перераб. — СПб., 2002.
3. *Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков.* Г.В. Бурменская, Е.И. Захарова, О.А. Карабанова и др. — М., 2002.
4. *Волков В.Т., Караваева Е.В., Цветкова Н.Н.* Психология пациента. — Томск: СГМУ, 1999.
5. *Захаров А.И.* Как предупредить отклонения в поведении ребенка. М., 1993.
6. *Нельсон-Джоунс Р.* Теория и практика консультирования. — СПб., 2001.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Адлер А.* Практика и теория индивидуальной психологии / Пер. с нем. — М., 1995.
2. *Айви А.Е., Айви М.Б., Саймэк-Даунин Г.Л.* Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство. — М., 2000.
3. *Алешина Ю.Е.* Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. — М., 2000.
4. *Андреева Т.М.* Социальная психология. — М., 1997.
5. *Андреев Д.Л.* Роза Мира. — М., 1992.
6. *Ассаджиоли Р.* Духовное развитие и его кризисы // Психология человеческих проблем. — Минск, 1998.
7. *Баркер Ф.* Использование метафор в психотерапии / Пер. с англ. — Воронеж, 1995.
8. *Бобнева М.И.* Социальные нормы и регуляция поведения. — М., 1987.
9. *Божович Л.И.* Психология формирования личности. — М., 1995.
10. *Бурнард Ф.* Тренинг навыков консультирования. — М., 1999.
11. *Варга А.Я.* Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс. — СПб., 2001.
12. *Васильева В.Л.* Юридическая психология. 5-е изд., доп. и перераб. — СПб., 2002.
13. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков / Г.В. Бурменская, Е.И. Захарова, О.А. Карабанова и др. — М., 2002.
14. *Волков В.Т., Караваева Е.В., Цветкова Н.Н.* Психология пациента. — Томск: СГМУ.
15. *Гарбузов В.И.* Практическая психотерапия. — СПб., 1994.
16. *Горан В.П.* Древнегреческая мифологема судьбы. — Новосибирск: Наука, 1990.

17. *Грофф С.* Путешествие в поисках себя / Пер. с англ. — М., 1994.
18. *Дилтс Р.* Сознание и творчество / Пер. с англ. — М., 1998.
19. *Джемс У.* Психология. — М., 1991.
20. *Еникеев М.И.* Энциклопедия. Общая и социальная психология. — М., 2002.
21. *Захаров А.И.* Как предупредить отклонения в поведении ребенка. — М., 1993.
22. *Кеттлер Дж., Браун Р.* Психотерапевтическое консультирование. — СПб., 2001.
23. *Кочюнос Р.* Основы психологического консультирования. — М., 1999.
24. *Колесникова Г.И.* Лепестки хризантемы в хрустальной вазе. — Новосибирск, 2001.
25. *Колесникова Г.И.* Золотая рыбка в аквариуме (эпитафия всем живущим) // Пурпурные зерна граната. Танаис, 2005.
26. *Колесникова Г.И.* Категория «гармония» в социокультурном аспекте. — Томск, 2002.
27. *Колесникова Г.И.* Опыт применения анализа сновидений в психотерапии лиц пожилого возраста // Профориентация и психологическая поддержка молодежи и незанятого населения: Материалы четвертой региональной научно-практической конференции. — Томск, 2002.
28. *Колесникова Г.И.* Основы психопрофилактики и психокоррекции: Уч. пособие для вузов. — Ростов н/Д.: Феникс, 2005.
29. *Колесникова Г.И.* Структура творческого процесса // Симпозиум. — Ростов н/Д., Вып. 1. Ч. II. 2004.
30. *Колесникова Г.И.* Значение социализации в формировании и развитии личности // Рубикон. Вып. 35. — Ростов н/Д.: Логос, 2005.
31. *Коннер Р.В.* Введение в семейную психотерапию / Институт семейной терапии. — Новосибирск, 2001.
32. *Коннер Р.В.* Стратегическая семейная терапия. Ч. I. — Новосибирск, 2001.
33. *Коннер Р.В.* Стратегическая семейная терапия. Ч. II. — Новосибирск, 2001.
34. *Крысько В.Г.* Психология и педагогика в схемах и таблицах. — Минск: Харвест, М.: АСТ, 2000.
35. *Леви-Брюль Л.* Сверхъестественное в первобытном мышлении. — М., 1994.

36. *Леви-Стросс К.* Структурная антропология / Пер. с франц. — М.: Наука, 1983.
37. *Леонгард Р.* Акцентуированные личности. — Киев, 1981.
38. Литературный энциклопедический словарь / Под общ. ред. В.М. Кожевникова, П.А. Николаева. — М., 1987.
39. *Литвинцева Н.А.* Психологический автопортрет. — М., 1996.
40. *Майерс Д.* Социальная психология. — СПб., 1996.
41. *Маслоу А.* Самоактуализация // Психология человеческих проблем / Сост. К.В. Сельченков. — Минск: Харвест, 1998.
42. *Мей Р.* Искусство психологического консультирования. — М., 1994.
43. *Мей Р.* Искусство психологического консультирования. — М., 2001.
44. *Меновщиков В.Ю.* Введение в психологическое консультирование. — М., 2000.
45. *Небылицин В.Д.* Новое представление о структуре эмоциональности // Жизнь и научное творчество. — М., 1996.
46. *Нельсон-Джоунс Р.* Теория и практика консультирования. — СПб., 2001.
47. *Немов Р.С.* Основы психологического консультирования. — М., 1999.
48. *Немов Р.С.* Психология. Кн. 3: Психодиагностика. — М., 1998.
49. *Ожегов С.И., Шведова Н.Ю.* Толковый словарь русского языка: 80000 слов и фразеологических выражений. — М., 1997.
50. *О'Коннор Дж.* НЛП: Практическое руководство для достижения желаемых результатов / Пер. с англ. — М., 2003.
51. *Ошо Тантра: высшее понимание.* — М., 1994.
52. *Пауэлл Дж.* Полнота человеческой жизни // Психология человеческих проблем. — Минск, 1998.
53. *Плахов В.Д.* Социальные нормы: Философские основания общей теории. — М., 1985.
54. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии: Учеб. пособие / В.Д. Балин, В.К. Гайда, В.К. Гербачевский и др. Под общ. ред. А.А. Крылова, С.М. Маничева. — СПб., 2000.
55. Практическая психология в тестах / Сост. Р. Римская, С. Римский. — М., 1998.
56. Психотерапевтическая энциклопедия / Под общ. ред. Б.Д. Карвасарского. — СПб.: Питер Ком, 1998.

57. Психология. Словарь/ Под общей ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. — 2-е изд. — М., 1990.
58. Психогенетика. / И.В. Равич-Щербо, Т.М. Марютина, Е.Л. Григоренко. — М., 2000.
59. Рудестам К. Групповая психотерапия. — СПб., 2000.
60. Сатур В. Психотерапия семьи. — СПб., 2000.
61. Свидерский В.И. О диалектике отношений. — Л., 1983.
62. Словарь практического психолога / Сост. С.Ю. Головин. — Минск: Харвест, 1998.
63. Словарь психолога-практика / Сост. С.Ю. Головин. 2-е изд. — М., 2001.
64. Столяренко Л.Д. Основы психологии. — Ростов н/Д., 2001.
65. Тибетская книга мертвых / Пер. с англ. — СПб., 1992.
66. Философский энциклопедический словарь. — М.: ИНФРА-М, 1999.
67. Франкл Ф. Поиск смысла жизни и логотерапия. — М., 1987
68. Фрейд З. По ту сторону принципа удовольствия / Пер. с нем. — М., 1992.
69. Фрейд З. Психология бессознательного / Пер. с нем. — М.: Просвещение, 1998.
70. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. — М., 1997.
71. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. — М., 1998.
72. Шри Ауробиндо Г. Путешествие сознания. — СПб., 1998.
73. Эдеймиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. 3-е изд. — СПб., 2001.
74. Эриксон М.Г. Семинар с доктором медицины Милтоном Г. Эриксоном / Пер. с англ. — М., 1994.
75. Юнг К.Г. Аналитическая психология / Пер. с англ. — СПб., 1994.
76. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. — М., 1999.
77. Янг П. Метафоры и модели изменения / Пер. с англ. — М., 2003.
78. Binswanger. Drei Formen misgluckten Daseis. 1956.
79. Domino G. Primary process thinking in dream reports as related to creative achievement / Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1976. № 44.
80. Globus G. Dream life, wake life: The human condition through dreams. Albany, 1986.
81. MacKinnon D. W. In search of human effectiveness: Identifying and developing creativity. — Buffalo, NY. 1978.

82. *Murray Bowen*. A Family Concept of schizophrenia. The Etiology of Schizophrenia; Basic Books. New York, 1960.

83. *Sullivan H.S.* The interpersonal theory of psychiatry. New York, 1953.

84. *Taylor J.* Dream work: Techniques for discovering the creative power in dreams. Ramsey, NJ, 1983.

85. *Willson J. R.* Scientific advances societal trends and the education and practice of obstetrician-gynecologists American Journal of Obstetrics and Gynecology. May, 1990.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Тест УСК

Тест на определение уровня субъективного контроля. Впервые подобный тест был апробирован в 60-х годах в США под названием Шкала Локуса Контроля Дж. Роттера. Тест, которым пользуются отечественные психологи, разработан на основе шкалы локус-контроля в НИИ имени Бехтерева. Оценка УСК (или локуса контроля) личности направлена на определение степени активности субъекта в достижении своих целей, степени развития ответственности за происходящее с ним и вокруг него.

Тест представляет собой сорок четыре утверждения, относящиеся к различным сторонам жизни и отношения к ним. Клиента просят оценить степень своего согласия или несогласия с ними («да» — «нет»).

№	Высказывание	Да	Нет
1	Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.		
2	Большинство разводов происходит от того, что люди не хотят уступать и приспособливаться друг к другу.		
3	Болезнь — дело случая; если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь.		
4	Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.		
5	Осуществление моих желаний часто зависит от везения.		

Продолжение

№	Высказывание	Да	Нет
6	Бесполезно предпринимать усилия для того, чтобы завоевать симпатию других людей.		
7	Внешние обстоятельства — родители и благосостояние — влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.		
8	Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.		
9	Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда полностью контролирует действия подчиненных, а не полагается на их самостоятельность.		
10	Мои отметки в школе часто зависели от случайных обстоятельств (например, от настроения учителя), чем от моих собственных усилий.		
11	Когда я строю планы, то я, в общем, верю, что смогу осуществить их.		
12	То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.		
13	Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства.		
14	Если люди не подходят друг к другу, то, как бы они ни старались, наладить семейную жизнь они все равно не смогут.		
15	То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.		
16	Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.		
17	Думаю, что случай или судьбы не играют важной роли в моей жизни.		
18	Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.		

Продолжение

№	Высказывание	Да	Нет
19	Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и степени подготовленности.		
20	В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.		
21	Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.		
22	Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определять, что и как делать.		
23	Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней.		
24	Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своем деле.		
25	В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.		
26	Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье.		
27	Если я очень захочу, то смогу расположить к себе почти любого.		
28	На подрастающее поколение влияет так много разных обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются бесполезными.		
29	То, что со мной случается, — это дело моих собственных рук.		
30	Трудно бывает понять, почему руководители поступают так, а не иначе.		
31	Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего не проявил достаточно усилий.		
32	Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, что я хочу.		
33	В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще были виноваты другие люди, чем я сам.		
34	Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно его одевать.		

Окончание

№	Высказывание	Да	Нет
35	В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы разрешатся сами собой.		
36	Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.		
37	Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи.		
38	Мне всегда было трудно понять, почему нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.		
39	Я всегда предпочитаю принять решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу.		
40	К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания.		
41	В семейной жизни бывают такие ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании.		
42	Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только себя.		
43	Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей.		
44	Большинство неудач в моей жизни произошло от неумения, незнания или лени, и мало что зависело от везения или невезения.		

Ключ к методике.

Утвердительные ответы «да» на вопросы: 2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 31, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 43, 44 оцениваются по одному баллу и свидетельствуют о развитости субъективного контроля. То же относится к отрицательным ответам «нет» на вопросы: 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41. За эти ответы клиент также получает по одному баллу.

Максимальное число баллов, которое клиент может получить по данному тесту, равняется 44.

Результаты.

33—44 балла — высокий уровень субъективного контроля, предполагает наличие способности брать на себя ответственность за то, что происходит с ними и с зависящими от них людьми.

12—32 балла — средний уровень. Получившие данное количество баллов столь же часто берут на себя ответственность, сколько и возлагают ее на других, тем самым, снимая с себя ответственность за происходящее.

11 баллов и ниже — низкий уровень. В большинстве случаев снимают с себя ответственность, возлагая ее на других людей.

Уровень УСК можно выявить иным, более изящным, однако не столь валидным методом. Для этого необходимо задать клиенту вопрос: «Каким образом вы оказались в этой ситуации?». Несмотря на большое разнообразие ответов их можно разделить на две группы. Одни будут, по сути, примерно следующего типа: «Я оказался в этой ситуации, потому что мой прадедушка был алкоголиком, а моя троюродная бабушка не умела читать» (низкий уровень УСК), другие: «Я нахожусь здесь, потому что я этого хотел» (высокий уровень УСК).

«Шкала одиночества»

Авторы Д. Рассел, Л. Пепло, М. Фергюсон. Цель данной шкалы — исследование уровня субъективного ощущения одиночества. Данное состояние — состояние одиночества — может иметь связь с тревожностью, социальной изоляцией, депрессией. Важно дифференцировать одиночество, вызванное потребностью в нем индивида и одиночество, как следствие вынужденной изоляции.

Инструкция: «Вам предложен ряд утверждений. Рассмотрите последовательно каждое и оцените с точки зрения частоты их проявления применительно к вашей жизни при помощи четырех вариантов ответов: «часто», «иногда», «редко», «никогда». Выбранный вариант отметьте знаком «+».

Обработка данных производится путем подсчета количества каждого из вариантов ответов. Сумма ответов «часто» умножается на три, «иногда» — на два, «редко» — на один, «никогда» — на ноль. Полученные результаты складываются. Максимально возможный показатель одиночества — 60 баллов.

40—60 баллов — высокая степень одиночества,

20—40 баллов — средний уровень одиночества,

0—20 баллов — низкий уровень одиночества.

Текст опросника

№	Утверждения	Часто	Иногда	Редко	Никогда
1	Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку.				
2	Мне не с кем поговорить.				
3	Для меня невыносимо быть таким одиноким.				
4	Мне не хватает общения.				
5	Я чувствую, будто никто действительно не понимает меня.				
6	Я застаю себя в ожидании, что люди позвонят или напишут мне.				
7	Нет никого, к кому я мог бы обратиться.				
8	Я сейчас больше ни с кем не близок.				
9	Те, кто меня окружают, не разделяют мои интересы и идеи.				
10	Я чувствую себя покинутым.				
11	Я не способен раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает.				
12	Я чувствую себя совершенно одиноким.				
13	Мои социальные отношения и связи поверхностны.				
14	Я умираю по компании.				
15	В действительности никто как следует не знает меня.				

Окончание

№	Утверждения	Часто	Иногда	Редко	Никогда
16	Я чувствую себя изолированным от других.				
17	Я несчастен, будучи таким отверженным.				
18	Мне трудно заводить друзей.				
19	Я чувствую себя исключенным и изолированным другими.				
20	Люди вокруг меня, но не со мной.				

Опросник Спилбергера

Исследование личностной и ситуативной тревожности.

Исследование может проводиться индивидуально или в группе.

Инструкция: «Прочитайте каждое из приведенных предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в данный момент».

Шкала ситуативной тревожности (СТ)

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	2	3	4	5	6
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4

Окончание

1	2	3	4	5	6
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден, и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала личностной тревожности (ЛТ)

№	Суждение	Ни- когда	Почти никог- да	Час- то	Почти всег- да
1	2	3	4	5	6
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4

Окончание

1	2	3	4	5	6
8	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих детях и заботах	1	2	3	4

После того, как клиент заполнил бланки, результаты сверяются с ключом.

Ключ

№	Ответы СТ	№	Ответы ЛТ
1	4 3 2 1	1	4 3 2 1
2	4 3 2 1	2	1 2 3 4
3	1 2 3 4	3	1 2 3 4
4	1 2 3 4	4	1 2 3 4
5	4 3 2 1	5	1 2 3 4
6	1 2 3 4	6	4 3 2 1
7	1 2 3 4	7	4 3 2 1
8	4 3 2 1	8	1 2 3 4
9	1 2 3 4	9	1 2 3 4
10	4 3 2 1	10	4 3 2 1

Окончание

№	Ответы СТ	№	Ответы ЛТ
11	4 3 2 1	11	1 2 3 4
12	1 2 3 4	12	1 2 3 4
13	1 2 3 4	13	1 2 3 4
14	1 2 3 4	14	1 2 3 4
15	4 3 2 1	15	1 2 3 4
16	4 3 2 1	16	4 3 2 1
17	1 2 3 4	17	1 2 3 4
18	1 2 3 4	18	1 2 3 4
19	4 3 2 1	19	4 3 2 1
20	4 3 2 1	20	1 2 3 4

Итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. Чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности:

- до 30 баллов — низкая;
- 31—44 балла — умеренная;
- 45 и выше — высокая.

Методика исследования эмпатии (И.М. Юсупов, Е. М. Никиреев)

Цель методики: исследование уровня эмпатии (сопереживания).

Необходимый материал: опросник И. М. Юсупова в модификации Е. М. Никиреева.

Правила проведения: испытуемый читает высказывания и ставит против того или иного утверждения:

- в случае полного согласия «да, всегда» — 5 баллов;
- «почти всегда» — 4 балла;
- «часто» — 3 балла;
- «всегда» — 2 балла;
- «нет, никогда» — 1 балл;
- при ответе «не знаю» ставится 0 баллов.

Эмпатия (сопереживание) — это принятие тех качеств, которые испытывает другой человек, так же, если бы они были его собственными.

ми; эмоциональная отзывчивость человека, эмоциональный отклик, который осуществляется как в элементарных, так и в высших личностных формах сочувствия, сопереживания, сорадования).

В высших личностных формах эмпатии выражается отношение человека к другим людям.

Эмпатия является необходимым условием формирования нормальных взаимоотношений личности и группы (учебного класса, студенческой группы, производственной бригады). Она рассматривается как профессиональное важное качество психолога, педагога, консультанта-психотерапевта.

Данная методика позволяет выявить пять уровней развития эмпатии:

- 1) очень высокий,
- 2) высокий,
- 3) средний формальный,
- 4) низкий,
- 5) очень низкий.

В опросник введена также «Степень откровенности». Стремится ли испытуемый выглядеть лучше, чем он есть в действительности.

Самый высокий уровень эмпатийности характеризуется болезненным чувством сопереживания. Эти люди в общении, как барометр, тонко реагируют на настроение собеседника, еще не успевшего сказать ни слова. Им трудно от того, что окружающие используют их в качестве громоотвода, обрушивая на них свое эмоциональное состояние. Плохо чувствуют себя в присутствии «тяжелых» людей. Взрослые и дети охотно доверяют им свои тайны и идут за советом. Нередко испытывают комплекс вины, опасаясь причинить людям хлопоты: не только словом, но даже взглядом боятся задеть их. Беспокойство за родных и близких не покидает их. В то же время сами очень ранимы. Могут страдать при виде покалеченного животного. Большая впечатлительность порой долго не дает заснуть. Будучи в расстроенных чувствах, нуждаются в эмоциональной поддержке со стороны. При таком отношении к жизни они бывают близки к невротическим срывам.

Высокий уровень эмпатийности характеризуется высокой чувствительностью к проблемам окружающих, великодушием, склонностью многое им прощать. Представители этого уровня эмпатийности эмоционально отзывчивы, быстро устанавливают контакты и находят общий язык с другими людьми. Окружающие ценят их задушевность. Они стараются не допускать конфликтов и находить компромиссные ре-

шения. Хорошо переносят критику в свой адрес. В оценке событий больше доверяют своим чувствам и интуиции, чем аналитическим выводам. Предпочитают работать с людьми, нежели в одиночку. Постоянно нуждаются в социальном одобрении своих действий. При всех перечисленных качествах они не всегда аккуратны в точной и кропотливой работе. Не стоит особого труда вывести их из равновесия.

Нормальный (средний) уровень эмпатийности присущ подавляющему числу людей. Окружающие не могут назвать их «толстокожими», но в то же время они не относятся к числу особо чувствительных лиц. В межличностных отношениях склонны судить о других по их поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям. В общении внимательны, стараются понять больше, чем сказано словами, но при излишнем излиянии чувств собеседника теряют терпение. Предпочитают деликатно не высказывать свою точку зрения, не будучи уверены, что она будет принята. При чтении художественных произведений и просмотре фильмов чаще следят за действием, чем за переживаниями героев. Затрудняются прогнозировать развитие отношений между людьми, поступки которых для них иногда становятся неожиданными. У них нет раскованности чувств, и это мешает полноценному восприятию людей.

Низкий уровень эмпатийности характеризуется затруднениями в установлении контактов с людьми. Представители этого уровня неуютно чувствуют себя в шумной компании. Эмоциональные проявления в поступках окружающих подчас кажутся им непонятными и лишены смысла. Отдают предпочтение уединенным занятиям, конкретным делам, а не работе с людьми. Они сторонники точных формулировок и рациональных решений. Вероятно, у них мало друзей, а тех, кто есть, ценят больше за деловые качества и ясный ум, чем за чуткость и отзывчивость. Люди платят им тем же. Бывает, когда они чувствуют свою отчужденность, окружающие не слишком жалуют их своим вниманием. Но это поправимо, если они станут более открытыми и будут пристальнее всматриваться в поведение близких и принимать их потребности как свои.

Очень низкий уровень эмпатийности характеризуется ее неразвитостью. Представители этого уровня эмпатийности затрудняются первыми начать разговор, держатся особняком среди сослуживцев. Особенно трудны контакты с детьми и лицами, которые намного старше их. В межличностных отношениях нередко оказываются в неловком положении. Во многом не находят взаимопонимания с окружающими. Любят острые ощущения, спортивные состязания предпочитают искусству.

В деятельности слишком центрированы (направлены) на себя. Они могут быть очень продуктивны в индивидуальной работе, во взаимодействии же с другими не всегда выглядят в лучшем свете. С иронией относятся к сентиментальным проявлениям. Болезненно переносят критику в свой адрес, хотя могут на нее бурно не реагировать. Им необходима гимнастика чувств.

Обработка результатов проводится в соответствии с ключами, т. е. порядковыми номерами утверждений, включенных в опросник: 2, 5, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 19, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 29, 32. Все баллы, полученные по этим ключам, суммируются и соотносятся со шкалой эмпатийных тенденций:

82—90 баллов — очень высокий уровень эмпатийности;

63—81 балл — высокий уровень эмпатийности;

37—62 балла — средний (нормальный) уровень эмпатийности;

12—36 баллов — низкий уровень эмпатийности;

11 и менее баллов — очень низкий уровень эмпатийности.

Кроме этого обрабатываются ключи, отражающие шкалу «Степень откровенности».

Если испытуемый на некоторые ключи: 3, 9, 11, 13, 28, 36 — ответил «не знаю», а также не пометил пункты: 11, 13, 15, 27 — ответами «да, всегда», это говорит об отсутствии откровенности.

Если по всем перечисленным утверждениям испытуемый дал не более трех искаженных ответов, результатам тестирования можно доверять, при четырех — уже следует сомневаться в их достоверности, а при пяти можно считать, что работа выполнена напрасно.

Вопросы:

1. Мне больше нравятся книги о путешествиях, чем книги из серии «Жизнь замечательных людей».

2. Взрослых детей раздражает забота родителей.

3. Мне нравится размышлять о причинах успехов и неудач других людей.

4. Среди всех музыкальных телепередач предпочитаю «Современные ритмы».

5. Чрезмерную раздражительность и несправедливые упреки больного надо терпеть, даже если они продолжаются годами.

6. Больному человеку можно помочь даже словом.

7. Посторонним людям не следует вмешиваться в конфликт между двумя лицами.
8. Старые люди, как правило, обидчивы без причин.
9. Когда в детстве слушал грустную историю, на мои глаза сами по себе наворачивались слезы.
10. Раздраженное состояние моих родителей влияет на мое настроение.
11. Я равнодушен к критике в мой адрес.
12. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами.
13. Я всегда прощал все родителям, даже если они были неправы.
14. Если лошадь плохо тянет, ее нужно хлестать.
15. Когда я читаю о драматических событиях в жизни людей, то чувствую, словно это происходит со мной.
16. Родители относятся к своим детям справедливо.
17. Видя ссорящихся подростков или взрослых, я вмешиваюсь.
18. Я не обращаю внимания на плохое настроение своих родителей.
19. Я подолгу наблюдаю за поведением животных, откладывая другие дела.
20. Фильмы и книги могут вызвать слезы только у несерьезных людей.
21. Мне нравится наблюдать за выражением лиц и поведением незнакомых людей.
22. В детстве я приводил домой бездомных кошек и собак.
23. Все люди необоснованно озлоблены.
24. Глядя на постороннего человека, мне хочется угадать, как сложится его жизнь.
25. В детстве младшие по возрасту ходили за мной по пятам.
26. При виде покалеченного животного я стараюсь ему чем-то помочь.
27. Человеку станет легче, если внимательно выслушать его жалобы.
28. Увидев уличное происшествие, я стараюсь не попадать в число свидетелей.
29. Младшим нравится, когда я предлагаю им свою идею, дело или развлечение.
30. Люди преувеличивают способность животных чувствовать настроение своего хозяина.
31. Из затруднительной конфликтной ситуации человек должен выходить самостоятельно.

32. Если ребенок плачет, на то есть причины.

33. Молодежь должна всегда удовлетворять любые просьбы и качества стариков.

34. Мне хотелось разобраться, почему некоторые мои одноклассники иногда были задумчивы.

35. Беспризорных домашних животных следует отлавливать и уничтожать.

36. Если мои друзья начинают обсуждать со мной свои личные проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.

Опросник Томаса

Цель данной методики заключается в определении стиля поведения в конфликтной ситуации, личностной предрасположенности к конфликтному поведению.

В основании типологии конфликтного поведения К. Томаса положены два основных стиля поведения: кооперация — внимание человека к интересам других людей и напористость — акцент на защите собственных интересов. В соответствии с ними Томас выделил способы регулирования конфликтов:

- а) соревнование (соперничество), выражающееся в стремлении добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому;
- б) приспособление — принесение своих интересов в жертву другому;
- в) компромисс — достижение соглашения путем взаимных уступок;
- г) уклонение (уход) от конфликта — отсутствие стремления и к кооперации и к достижению собственных целей;
- д) сотрудничество — нахождение участниками конфликта альтернативы, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

Томас считает, что только в случае сотрудничества обе стороны оказываются в выигрыше. Избегание же конфликта не приводит к успеху ни одной из сторон. При конкуренции, приспособлении, компромиссе проигрывают либо оба, либо один из участников конфликта.

Опросник состоит из 60 суждений, сгруппированных в 30 пар.

Инструкция: «Предлагаемый вашему вниманию опросник состоит из двойных высказываний: «а» и «б». Внимательно прочитав каждое высказывание, выберите то, которое в большей степени соответствует тому, как вы обычно поступаете и действуете».

Текст опросника

1. а) Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
б) Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.
2. а) Я стараюсь найти компромиссное решение.
б) Я пытаюсь уладить дело с учетом всех интересов и другого человека, и моих собственных.
3. а) Обычно я стремлюсь добиться своего.
б) Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.
4. а) Я стараюсь найти компромиссное решение.
б) Я стараюсь не задеть чувств другого человека.
5. а) Улаживая спорную ситуацию, я все время пытаюсь найти поддержку у другого.
б) Я стараюсь делать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
6. а) Я пытаюсь избежать неприятности для себя.
б) Я стараюсь добиться своего.
7. а) Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, чтобы со временем решить его окончательно.
б) Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.
8. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
б) Я первым делом стараюсь определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
9. а) Я думаю, что не всегда следует волноваться из-за каких-то возникших разногласий.
б) Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.
10. а) Я твердо стремлюсь добиться своего.
б) Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11. а) Первым делом я стремлюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
б) Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
12. а) Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
б) Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет навстречу.

13. а) Я предлагаю среднюю позицию.
б) Я настаиваю, чтобы все было сделано по-моему.
14. а) Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
б) Я пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов.
15. а) Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.
б) Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряжения.
16. а) Я стараюсь не заезжать чувствам другого.
б) Я обычно пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
17. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
б) Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
18. а) Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
б) Я дам другому возможность остаться при своем мнении, если он идет мне навстречу.
19. а) Первым делом я пытаюсь определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
б) Я стараюсь отложить спорные вопросы, чтобы со временем решить их окончательно.
20. а) Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.
б) Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.
21. а) Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к другому.
б) Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.
22. а) Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей и позицией другого человека.
б) Я отстаиваю свою позицию.
23. а) Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
б) Иногда я предоставляю другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
24. а) Если позиция другого кажется ему очень важной, я стараюсь идти ему навстречу.
б) Я стараюсь убедить другого пойти на компромисс.

25. а) Я пытаюсь убедить другого в своей правоте.
 б) Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к аргументам другого.
26. а) Я обычно предлагаю среднюю позицию.
 б) Я почти всегда стремлюсь удовлетворить интересы каждого из нас.
27. а) Зачастую стремлюсь избежать споров.
 б) Если это сделает другого человека счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
28. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
 б) Улаживая ситуацию, я обычно стремлюсь найти поддержку у другого.
29. а) Я предлагаю среднюю позицию.
 б) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за возникающих разногласий.
30. а) Я пытаюсь шадить чувства другого.
 б) Я всегда занимаю такую позицию в споре, чтобы мы могли совместно добиться успеха.

Полученные в результате исследования данные соотносятся с ключом, подсчитывается частота проявления каждого типа поведения. По количеству баллов, набранных по каждой шкале, делается вывод о выраженности тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях.

Ключ опросника

№ п/п	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1	2	3	4	5	6
1				а	б
2		б	а		
3	а				б
4			а		б
5		а		б	
6	б			а	
7			б	а	
8	а	б			

Окончание

1	2	3	4	5	6
9	б			а	
10	а		б		
11		а			б
12			б	а	
13	б		а		
14	б	а			
15				б	а
16	б				а
17	а			б	
18			б		а
19		а		б	
20		а	б		
21		б			а
22	б		а		
23		а		б	
24			б		а
25	а				б
26		б	а		
27				а	б
28	а	б			
29			а	б	
30		б			а

Таблица шкал (образец заполнения)

№ п/п	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1	2	3	4	5	6
1		1			
2				1	
3	1				
4		1			
5			1		

Окончание

1	2	3	4	5	6
6			1		
7	1				
8					1
9		1			
10			1		
11		1			
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
Сумма баллов	2	4	4	1	1

Выявление удовлетворенности браком

Авторы опросника В.В. Столин, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко. Опросник состоит из 24 утверждений, каждому из которых соответствуют три возможных варианта ответа.

Инструкция: «Прочтите внимательно суждения и выразите свое согласие или несогласие, подчеркнув соответствующие варианты ответов».

Текст опросника

1. Когда люди долго живут вместе друг с другом, как это происходит в браке, они неизбежно со временем теряют остроту восприятия друг друга, а их взаимопонимание нарушается:
а) верно, б) не знаю, в) неверно.
2. Ваши отношения с супругом (супругой) приносят вам:
а) беспокойство и страдание,
б) затрудняюсь ответить,
в) радость и удовлетворение.
3. Родственники и друзья оценивают ваш брак, как:
а) удачный, б) нечто среднее, в) неудачный.
4. Если бы вы могли, то многое изменили бы в характере вашего супруга (супруги):
а) верно, б) не знаю, в) неверно.
5. Одна из проблем современного брака состоит в том, что со временем все становится в нем менее привлекательным, в том числе сексуальные отношения с супругом (супругой):
а) согласен, б) трудно сказать, в) не согласен.
6. Когда вы сравниваете вашу семейную жизнь с семейной жизнью ваших друзей и знакомых, то вам кажется, что вы:
а) несчастнее других, б) трудно сказать, в) счастливее других.
7. Жизнь без семьи и близкого человека — слишком дорогая цена за полную самостоятельность:
а) верно, б) трудно сказать, в) неверно.
8. Я считаю, что без меня жизнь моего супруга (супруги) была бы неполноценной:
а) согласен, б) не знаю, в) не согласен.
9. Большинство людей обманывается в своих ожиданиях относительно брака:
а) верно, б) трудно сказать, в) неверно.

10. Вы давно уже думаете о разводе, и только ряд обстоятельств мешает вам принять решение:
а) верно, б) трудно сказать, в) неверно.
11. Если бы вам вновь пришлось вступить в брак, то вашей женой (мужем) стал бы:
а) другой человек, б) не знаю, в) тот же самый человек.
12. Вы гордитесь тем, что рядом с вами находится такой человек, как ваш супруг (супруга):
а) верно, б) трудно сказать, в) неверно.
13. Недостатки моего супруга (супруги), к сожалению, перевешивают его (ее) достоинства:
а) верно, б) не знаю, в) неверно.
14. Основные помехи для нашей счастливой жизни кроются в характере моего супруга (супруги):
а) согласен, б) трудно сказать, в) не согласен.
15. Первоначальные чувства, с которыми вы вступали в брак, со временем усилились:
а) согласен, б) не знаю, в) не согласен.
16. Брак уменьшает творческий потенциал человека и его возможности:
а) верно, б) не знаю, в) неверно.
17. Мой супруг (супруга) обладает такими достоинствами, которые компенсируют его недостатки:
а) согласен, б) трудно сказать, в) не согласен.
18. В моем браке с эмоциональной поддержкой друг друга не все, к сожалению, обстоит благополучно:
а) верно, б) не знаю, в) неверно.
19. Мне кажется, что мой супруг (супруга) часто делает глупости: говорит невпопад, неуместно шутит и т. п.:
а) согласен, б) трудно сказать, в) не согласен.
20. Моя семейная жизнь мало зависит от моей воли:
а) верно, б) не знаю, в) неверно.
21. Моя семейная жизнь оказалась не такой, какую я ожидал(а):
а) верно, б) не знаю, в) неверно.
22. Неправы те, кто считает, что человек в семье не может рассчитывать на уважение к себе:
а) согласен, б) трудно сказать, в) не согласен.
23. Как правило, общество моего супруга (супруги) доставляет мне удовольствие:
а) согласен, б) не знаю, в) не согласен.

24. В моей супружеской жизни нет и не было ни одного светлого момента:

- а) верно, б) не знаю, в) неверно.

Обработка и оценка результатов

Если выбранный испытуемым вариант ответа совпадает с ключевым (эти ответы приводятся ниже), то данный испытуемый получает 2 балла. Если он избрал промежуточный вариант ответа (вариант «б») — 1 балл. За ответ, не совпадающий ни с ключевым, ни с промежуточным, испытуемый получает 0 баллов.

Ключевые ответы: 1в, 2в, 3а, 4в, 5в, 6в, 7а, 8а, 9в, 10в, 11в, 12а, 13в, 14в, 15а, 16в, 17а, 18в, 19в, 20в, 21в, 22а, 23а, 24в.

По сумме полученных баллов степень удовлетворенности браком оценивается следующим образом:

0—16 баллов — полная неудовлетворенность;

17—22 балла — значительная неудовлетворенность;

23—26 баллов — скорее неудовлетворенность, чем удовлетворенность;

27—28 баллов — частичная удовлетворенность, частичная (примерно в равной степени) неудовлетворенность;

29—32 балла — скорее удовлетворенность, чем неудовлетворенность;

33—38 баллов — значительная удовлетворенность;

39—48 баллов — практически полная удовлетворенность.

Личностный опросник А.Т. Джерсайлда

Этот опросник позволяет оценить такие качества личности, которые представляют собой наиболее стойкие внутренние состояния, влияющие на отношение человека к самому себе и миру и отражающие основные компоненты бытия: одиночество, признание, осмысленность жизни, свобода, секс.

Вопросы сгруппированы вокруг девяти состояний личности. Каждому состоянию личности соответствует четыре суждения. Всего их тридцать шесть. Четкая структурированность результатов удобна тем, что позволяет четко установить проблемные зоны клиента и впоследствии отслеживать изменения в состоянии личности, представляя результаты в виде графиков.

Инструкция: «В левой половине опросника приведены высказывания, отобранные из типичных, повседневных суждений людей, которым свойственны личностные эмоциональные проблемы и которым показана групповая психокоррекция или психотерапия. В правой — представлены варианты ответов на них, из числа которых вы должны выбрать тот, который вам более всего подходит. Отметьте то суждение, которое отражает некоторое чувство, присущее вам, или вопрос, в котором вам бы хотелось лучше разобраться. В некоторых суждениях присутствуют темы, упоминаемые в тексте повторно. Не обращайтесь на них внимание и отвечайте так, как если бы встретились с ними впервые. Помните, что «правильных» или «неправильных» ответов не существует».

Люди говорят: «Это — вопрос, который касается меня лично. Поэтому я хотел (а) бы глубже разобраться в нем»	Мое мнение по данному вопросу следующее: (Я выбираю следующий вариант ответа):
1	2
<p>1. «Мне не легко видеть себя человеком, который постоянно нуждается, ищет и принимает помощь со стороны в решении собственных жизненных проблем. Я думаю, что должен (должна) иметь в себе силы и способность решать личные проблемы без посторонней помощи».</p>	<p>1. Я думаю именно так. Это — одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться. 2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разбираться. 3. Это не имеет отношения к моей жизни. 4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.</p>
<p>2. «Я испытываю большую потребность постоянно сравнивать себя с другими людьми, доказывать себе, что я — выше других или, по крайней мере, не хуже других».</p>	<p>1. Я думаю именно так. Это — одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться. 2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разбираться. 3. Это не имеет отношения к моей жизни.</p>

Продолжение

1	2
3. «Я чувствую, что у меня в жизни не было возможности для ведения нормальной половой жизни».	<p>4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.</p> <p>1. Я думаю именно так. Это — одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться.</p> <p>2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разбираться.</p> <p>3. Это не имеет отношения к моей жизни.</p> <p>4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.</p>
4. «Я не знаю точно, что я в действительности хочу получить от жизни. Я также недостаточно представляю себе, что наиболее важное нужно сделать, кем в жизни быть, что от нее получить».	<p>1. Я думаю именно так. Это — одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться.</p> <p>2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разбираться.</p> <p>3. Это не имеет отношения к моей жизни.</p> <p>4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.</p>
5. «Мне трудно чувствовать себя настолько свободным, чтобы быть всегда самим собой в отношениях с людьми, особенно с теми, которые занимают более высокое положение, имеют более высокий ранг или пользуются большим престижем. Я свободен только с теми людьми, кто равен мне или занимает более низкое положение».	<p>1. Я думаю именно так. Это — одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться.</p> <p>2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разбираться.</p> <p>3. Это не имеет отношения к моей жизни.</p>

Продолжение

1	2
	4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.
6. «Хотя я думаю, что борьба за жизнь — стоящее дело, но лично для меня она кажется довольно безнадежным делом».	1. Я думаю именно так. Это — одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться. 2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разбираться. 3. Это не имеет отношения к моей жизни. 4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.
7. «Я провел значительную часть своей трудовой жизни в такой атмосфере, которая мне безразлична и в которой почти все люди были далеки друг от друга».	1. Я думаю именно так. Это — одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться. 2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разбираться. 3. Это не имеет отношения к моей жизни. 4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.
8. «Хотя я пытаюсь общаться тактично с другими людьми, они часто не считаются с моими чувствами».	1. Я думаю именно так. Это — одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться. 2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разбираться. 3. Это не имеет отношения к моей жизни.

Продолжение

1	2
	4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.
<p>9. «Я чувствую, что в целом я в жизни — довольно счастливый человек. Своим успехом в жизни я обязан счастливо сложившейся судьбе и доброй воле других людей. Иногда я, правда, беспокоюсь о том, не иссякнет ли мое счастье».</p>	<p>1. Я думаю именно так. Это — одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться.</p> <p>2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разбираться.</p> <p>3. Это не имеет отношения к моей жизни.</p> <p>4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.</p>
<p>10. «Я чувствую, что в жизни есть важные вещи, которые я упустил и никогда больше не получу, независимо от того, как буду стараться и чего достигну».</p>	<p>1. Я думаю именно так. Это — одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться.</p> <p>2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разбираться.</p> <p>3. Это не имеет отношения к моей жизни.</p> <p>4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.</p>
<p>11. «Я склонен загружать себя таким количеством дел и брать на себя столько обязанностей, что на себя самого мне уже не остается времени».</p>	<p>1. Я думаю именно так. Это — одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться.</p> <p>2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разбираться.</p> <p>3. Это не имеет отношения к моей жизни.</p>

Продолжение

1	2
	4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.
12. «Я, как мне кажется, не в состоянии освободиться от чувства вины или страха, связанных с моим половым опытом».	1. Я думаю именно так. Это — одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться. 2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разбираться. 3. Это не имеет отношения к моей жизни. 4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.
13. «Мне кажется, что я перехожу от одной работы к другой, от одних отношений с людьми к другим или из одного места в другое, нигде не находя того, что мне нужно».	1. Я думаю именно так. Это — одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться. 2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разбираться. 3. Это не имеет отношения к моей жизни. 4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.
14. «Я часто чувствую, что испытываю потребность оказывать на людей впечатление более способного, более сильного, более внимательного и более независимого человека, чем я есть на самом деле. У меня такое чувство, что я не соответствую ожиданиям, которые мне предъявляют другие».	1. Я думаю именно так. Это — одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться. 2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разбираться. 3. Это не имеет отношения к моей жизни.

Продолжение

1	2
	4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.
15. «Одиночество — это одно из чувств, которое часто охватывает меня».	<ol style="list-style-type: none"> 1. Я думаю именно так. Это — одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться. 2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разбираться. 3. Это не имеет отношения к моей жизни. 4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.
16. «Я чувствую, что хотя у меня когда-то, может быть, и был свой дом в физическом и психологическом смысле этого слова, но я потерял его, а другого не приобрел».	<ol style="list-style-type: none"> 1. Я думаю именно так. Это — одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться. 2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разбираться. 3. Это не имеет отношения к моей жизни. 4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.
17. «Я, как мне кажется, не в состоянии освободиться от чувства неадекватности, вины греха, связанных с тем, чего не было в моей прошлой половой жизни».	<ol style="list-style-type: none"> 1. Я думаю именно так. Это — одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться. 2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разбираться. 3. Это не имеет отношения к моей жизни.

Продолжение

1	2
<p>18. «Теоретически я знаю, что хорошо быть способным, любить, наслаждаться, печалиться и испытывать другие глубокие человеческие чувства, но я не вижу, какие последствия это могло бы для меня иметь».</p>	<p>4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.</p> <p>1. Я думаю именно так. Это — одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться.</p> <p>2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разбираться.</p> <p>3. Это не имеет отношения к моей жизни.</p> <p>4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.</p>
<p>19. «Когда я нахожусь дома со своими людьми, то чувствую, что мне чего-то не хватает. Когда я общаюсь с людьми за пределами моего дома, то также ощущаю, что мне чего-то недостает. Вообще, мне кажется, что нигде я не чувствую себя полностью в своей тарелке».</p>	<p>1. Я думаю именно так. Это — одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться.</p> <p>2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разбираться.</p> <p>3. Это не имеет отношения к моей жизни.</p> <p>4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.</p>
<p>20. «Я чувствую себя слишком оторванным от других людей. Мне кажется, что между мной и другими всегда существует невидимый барьер».</p>	<p>1. Я думаю именно так. Это — одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться.</p> <p>2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разбираться.</p> <p>3. Это не имеет отношения к моей жизни.</p>

Продолжение

1	2
	4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.
21. «Довольно часто, когда кто-либо просит меня сделать что-либо, пойти куда-либо или взять на себя ответственность за что-то, я соглашаюсь, но впоследствии сожалею об этом или чувствую досаду по поводу того, что сказал “да”».	1. Я думаю именно так. Это — одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться. 2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разбираться. 3. Это не имеет отношения к моей жизни. 4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.
22. «Я чувствую, что никогда не жил в соответствии с моими идеалами, и часто думаю, что мне это никогда не удастся».	1. Я думаю именно так. Это — одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться. 2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разбираться. 3. Это не имеет отношения к моей жизни. 4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.
23. «В моей работе (преподавании, уходе за детьми, домашних заботах и т. п.) мне часто приходится побуждать других делать то или учить то, что мне самому не кажется достаточно значимым и важным».	1. Я думаю именно так. Это — одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться. 2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разбираться. 3. Это не имеет отношения к моей жизни.

Продолжение

1	2
	4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.
<p>24. «Я чувствую, что моя семья предъявляет или предъявила мне такие требования и в такой степени, которые меня возмущают. Тем не менее, я оказываюсь не в состоянии защищать себя, утверждать свое право на собственные желания и мысли, пользоваться правом бунтовать».</p>	<p>1. Я думаю именно так. Это — одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться.</p> <p>2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разбираться.</p> <p>3. Это не имеет отношения к моей жизни.</p> <p>4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.</p>
<p>25. «Я чувствую, что мне необходимо всегда быть начеку и не допускать промахов, так как другие люди моментально могут воспользоваться этим».</p>	<p>1. Я думаю именно так. Это — одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться.</p> <p>2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разбираться.</p> <p>3. Это не имеет отношения к моей жизни.</p> <p>4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.</p>
<p>26. «Иногда я чувствую, что жизнь настолько сложна и запутанна, что у меня возникают сомнения по поводу того, стоит ли продолжать борьбу».</p>	<p>1. Я думаю именно так. Это — одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться.</p> <p>2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разбираться.</p> <p>3. Это не имеет отношения к моей жизни.</p>

Продолжение

1	2
	4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.
27. «Иногда мне кажется, что я был бы разочарован и даже ужаснулся, если бы мне действительно удалось понять себя».	1. Я думаю именно так. Это — одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться. 2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разбираться. 3. Это не имеет отношения к моей жизни. 4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.
28. «Мне становится неловко, когда другие проявляют свои чувства, такие как гнев, нежность или страх, открыто на людях или приходят ко мне и обнажают свои чувства».	1. Я думаю именно так. Это — одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться. 2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разбираться. 3. Это не имеет отношения к моей жизни. 4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.
29. «Иногда мне кажется, что я склонен оценивать себя как личность на основе того, что было или чего вообще не было в моей половой жизни».	1. Я думаю именно так. Это — одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться. 2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разбираться. 3. Это не имеет отношения к моей жизни.

Продолжение

1	2
	4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.
30. «Иногда я теряю самообладание или испытываю чувства гнева, ярости, которые выводят меня из равновесия».	<ol style="list-style-type: none"> 1. Я думаю именно так. Это — одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться. 2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разбираться. 3. Это не имеет отношения к моей жизни. 4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.
31. «Я чувствую, что есть вещи в жизни, от которых мне пришлось отказаться. Я полагаю, что в моем возрасте уже слишком поздно пытаться наверстывать упущенное».	<ol style="list-style-type: none"> 1. Я думаю именно так. Это — одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться. 2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разбираться. 3. Это не имеет отношения к моей жизни. 4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.
32. «Я часто злюсь и возмущаюсь, когда меня подгоняют, оказывают на меня давление, навязывают свое мнение, особенно если я не могу сопротивляться этому или проявлять свое недовольство».	<ol style="list-style-type: none"> 1. Я думаю именно так. Это — одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться. 2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разбираться. 3. Это не имеет отношения к моей жизни.

Продолжение

1.	2
	4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.
33. «То, что я делаю, и то, что происходит в моей жизни, не кажется мне достаточно значимым для меня. Мне хотелось бы получать большее удовлетворение от прилагаемых усилий в работе, учебе, семейных делах, но не могу сказать, что в действительности я его получаю».	1. Я думаю именно так. Это — одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться. 2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разбираться. 3. Это не имеет отношения к моей жизни. 4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.
34. «У меня нет никого, кому бы я мог(ла) доверить свои глубокие личные переживания, зная, что меня действительно выслушают и поймут».	1. Я думаю именно так. Это — одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться. 2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разбираться. 3. Это не имеет отношения к моей жизни. 4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.
35. «Принимая решения или думая о предпринятом мною шаге, я часто спрашиваю себя, что бы сделал кто-либо другой — родитель, друг, руководитель или старший коллега — на моем месте в аналогичной ситуации».	1. Я думаю именно так. Это — одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться. 2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разбираться. 3. Это не имеет отношения к моей жизни.

Окончание

1	2
	4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.
36. «Независимо от того, нахожусь ли я на работе, дома или в отпуске, меня не покидает чувство отрешенности от того, что происходит вокруг меня, и я не чувствую себя лично включенным в это».	1. Я думаю именно так. Это — одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться. 2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разбираться. 3. Это не имеет отношения к моей жизни. 4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.
«С моей точки зрения, вопросы того типа, которые сформулированы выше:	1. Могут выводить из равновесия, но лучше их ставить, чем игнорировать. 2. Выводят из равновесия или ведут к разного рода самонаблюдениям, и лучше не утруждать себя поиском ответа на них. 3. Не имеют, с моей точки зрения, большого значения».

Результаты определяются соотношением номеров вопросов со шкалами и подсчетом баллов:

Одиночество — 7, 15, 20, 34;

Бессмысленность существования (ощущение бессмысленности существования) — 4, 11, 23, 33;

Свобода выбора (отношение к авторитету) — 5, 21, 24, 35;

Половой конфликт — 3, 12, 17, 29;

Враждебный настрой — 8, 25, 30, 32;

Расхождение между реальным и идеальным Я — 2, 14, 22, 27;

Свобода воли — 1, 9, 18, 28;

Безнадежность — 6, 10, 26, 31;

Чувство неприкаянности (бездомность) — 13, 16, 19, 36.

Максимальная оценка степени выраженности качества или состояния по данной методике равна 8, минимальная — 0 баллов. Если испытуемый на то или иное суждение выбирает первый ответ, то он получает 2 балла, если второй — 1 балл, если третий — 0 баллов, четвертый вариант — «я не знаю» — не оценивается никак, что, естественно, соответствует нулю.

Для каждого из девяти состояний личности определяется сумма баллов, полученных клиентом по четырем суждениям.

7—8 баллов — очень сильно выраженное состояние личности;

5—6 баллов — сильно выраженное состояние личности;

3—4 балла — умеренно выраженное состояние личности;

0—2 балла — слабо выраженное состояние личности.

Шкала состоит из тридцати пунктов-утверждений, отражающих характеристики астенического состояния.

Исследование проводится индивидуально.

Инструкция клиенту: «Внимательно прочитайте предложения и, оценив применительно к своему состоянию в настоящем моменте, отметьте один из четырех вариантов ответов в правой части бланка».

Варианты ответов: 1 — нет, неверно;
2 — пожалуй, так;
3 — верно;
4 — совершенно верно.

1	Я работаю с большим напряжением	1	2	3	4
2	Мне трудно сосредоточиться на чем-либо	1	2	3	4
3	Моя половая жизнь не удовлетворяет меня	1	2	3	4
4	Ожидание нервирует меня	1	2	3	4
5	Я испытываю мышечную слабость	1	2	3	4
6	Мне не хочется ходить в кино или в театр	1	2	3	4
7	Я забывчив	1	2	3	4
8	Я чувствую себя усталым	1	2	3	4
9	Мои глаза устают при длительном чтении	1	2	3	4
10	Мои руки дрожат	1	2	3	4
11	У меня плохой аппетит	1	2	3	4
12	Мне трудно быть на вечеринке или в шумной компании	1	2	3	4
13	Я уже не так хорошо понимаю прочитанное	1	2	3	4

Окончание

14	Мои руки и ноги холодные	1 2 3 4
15	Меня легко задеть	1 2 3 4
16	У меня болит голова	1 2 3 4
17	Я просыпаюсь утром усталым и не отдохнувшим	1 2 3 4
18	У меня бывают головокружения	1 2 3 4
19	У меня бывают подергивания мышц	1 2 3 4
20	У меня шумит в ушах	1 2 3 4
21	Меня беспокоят половые вопросы	1 2 3 4
22	Я испытываю тяжесть в голове	1 2 3 4
23	Я испытываю общую слабость	1 2 3 4
24	Я испытываю боли в темени	1 2 3 4
25	Жизнь для меня связана с напряжением	1 2 3 4
26	Моя голова как бы стянута обручем	1 2 3 4
27	Я легко просыпаюсь от шума	1 2 3 4
28	Меня утомляют люди	1 2 3 4
29	Когда я волнуюсь, то покрываюсь потом	1 2 3 4
30	Мне не дают заснуть беспокойные мысли	1 2 3 4

После заполнения тестового бланка производится подсчет путем суммирования набранных испытуемым баллов.

Весь диапазон шкал, таким образом, включает от 30 до 120 баллов.

30—50 баллов — отсутствие астении;

51—75 баллов — слабая астения;

76—100 баллов — умеренная астения;

101—120 баллов — выраженная астения.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. Теоретические основы психологического консультирования	5
1.1. Консультирование как особый вид психологической помощи	5
1.2. Формирование психологической проблемы в сознании человека	13
1.3. Значение личности специалиста в процессе консультирования	24
1.4. Консультирование в рамках психотерапевтических направлений	38
Глава 2. Практические основы консультативного процесса	55
2.1. Этапы, процедуры, техники. Подготовка специалиста к сессии	55
2.2. Процедуры и техники в соотнесении с этапами консультативного процесса	63
2.3. Психодиагностика в консультировании	77
Глава 3. Методология психологического влияния	83
3.1. Психологическое воздействие в практике консультирования	83
3.2. Диалог как метод психологического влияния	91

3.3. Метафорические сообщения и метафоры	101
3.4. Алгоритм консультативной работы с семьей	117
Глава 4. Консультативный центр как организационная структура	132
Литература	147
Приложения	152
Тест УСК	152
«Шкала одиночества»	156
Опросник Спилбергера	158
Методика исследования эмпатии (И.М. Юсупов, Е. М. Никиреев)	161
Опросник Томаса	166
Выявление удовлетворенности браком	172
Личностный опросник А.Т. Джерсайлда	174

Учебный курс

Учебное издание

Колесникова Галина Ивановна
Стародубцев Сергей Владимирович

ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Учебное пособие

Художественное оформление,
разработка серии *В. Кириченко*
Компьютерная верстка: *А. Ильинов*
Корректоры: *Н. Казакова, Л. Рындич*

Подписано в печать с оригинал-макета 23.11.2005.

Формат 60x90 1/16. Бумага газетная.

Гарнитура Ньютон.

Тираж 5 000 экз. Заказ № 2319.

Издательский центр «МарТ»
344002, г. Ростов-на-Дону, ул. Темерницкая, 78,
тел.: (863) 269-80-13, 240-86-48, 240-90-22.

E-mail: mart@martdon.ru

Web: www.martdon.ru

Издательско-книготорговый центр «МарТ»
121059, г. Москва, ул. Брянская, 7, офис 312,
тел.: (095) 241-56-91, 244-78-05, 243-51-58.

E-mail: mart.m@astelit.ru

Отпечатано в полном соответствии с качеством
предоставленных диапозитивов в ОАО «Тульская типография».
300600, г. Тула, пр. Ленина, 109.