

Г.Ю. Гольева

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ
УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ**

Челябинск, 2016

УДК 151.8 (021)

ББК 88.492я73

Г 63

Печатается по решению кафедры теоретической и прикладной психологии факультета психологии ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»

Утверждено на заседании кафедры теоретической и прикладной психологии, протокол №1 от 08.09.2016.

Рецензенты:

доктор психологических наук, профессор Г.Г. Буторин

(г. Челябинск);

кандидат педагогических наук, зам. директора по научной работе

Челябинского филиала Университета РИО К.С. Цеунов

(г. Челябинск).

Гольева Г.Ю.

Г 63 Психологическое консультирование. Учебное пособие. - Челябинск:

Изд-во «Цицеро», - 2016.- 112с.

ISBN 978-5-91283-753-1

В первой главе учебного пособия представлены теоретико-методологические основы психологического консультирования, включающие в себя описание структуры процесса взаимодействия клиента и консультанта, а так же личностные и профессиональные аспекты консультационной позиции. Во второй главе представлены практические особенности психологического консультирования различной направленности.

Учебное пособие адресуется всем субъектам профессионального психологического пространства, как одна из форм самоконтроля, с помощью, которой они могут самостоятельно находить пробелы в знаниях и ликвидировать их, в том числе повышая учебную мотивацию к систематическому обучению, к качественной подготовке к прохождению как итогового, так и промежуточного контроля по дисциплине «Психологическое консультирование».

УДК 151.8 (021)

ББК 88.492я73

ISBN 978-5-91283-753-1

© Г.Ю. Гольева, 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
Глава 1. Теоретико-методологические основы психологического консультирования.....	11
1.1. Теоретические основы психологического консультирования.....	12
1.2. Методологические основы психологического консультирования.....	15
1.3. Структура психологического консультирования....	27
1.4. Технология ведения консультационной беседы.....	28
1.5. Личностные и профессиональные аспекты психолога-консультанта.....	36
Задания для самостоятельной работы.....	44
Глава 2. Практические особенности психологического консультирования различной направленности	53
2.1. Кризис и основы кризисной интервенции.....	54
2.2. Проживание горя и утраты в психологическом консультировании.....	57
2.3. Консультационная работа с жертвами насилия.....	60
2.4. Психология зависимости и созависимости.....	61
Задания для самостоятельной работы.....	68
Заключение.....	70
Библиографический список.....	72
Приложение 1. Примеры консультационных встреч.....	76
Приложение 2. Тестовая составляющая фонда оценочных средств по психологическому консультированию.....	98

Введение

Современные образовательные стандарты предъявляют особые требования к результатам обучения студентов. Данное учебное пособие предназначено для изучения дисциплины «Психологическое консультирование» составлено для студентов очного и заочного отделений педагогических вузов по направлению: «Психолого-педагогическое образование».

Изучение заявленной дисциплины, должно базироваться на следующих знаниях, умениях и навыках, сформированных ранее при изучении других дисциплинах образовательной программы, а именно:

знание:

- природы низших и высших психических функций, характеристики индивидуальных особенностей человека (Основы общей психологии, Психология познания);

- возрастных особенностей психолого-педагогического развития личности (Возрастная психология, Психология развития);

- возрастных особенностей анатомо-физиологического развития личности (Анатомия и возрастная физиология);

- теоретико-методологических аспектов обучения и воспитания подрастающего поколения (Теория и методика воспитания, Теория обучения, Методы активного социально-психологического обучения);

- алгоритма использования и сферы применения современных информационных технологий (Современные информационные технологии).

умение:

- применять знание возрастных особенностей психолого-педагогического и анатомо-физиологического развития личности с целью выявления соответствия основных образовательных программ для обучающихся различных ступеней образования, их возрастной норме развития;

- применять современные информационные технологии в процессе усвоения дисциплины.

навык:

- применения знаний возрастных (индивидуальных и групповых) особенностей психолого-педагогического и анатомо-физиологического развития личности и умения выявлять соответствие основных образовательных программ для обучающихся различных ступеней образования, их возрастной норме развития;

- применения современные информационные технологии в процессе усвоения дисциплины.

Целью представленного пособия является освоение определенных видов и способов деятельности, необходимых для решения практических задач психологического консультирования, развитие личностных и профессиональных качеств психолога-консультанта.

В процессе освоения курса предусмотрено решение следующих задач:

1. Создать у студентов целостное представление о процессе психологического консультирования, его содержании, направлениях и формах;
2. Обеспечить тесную взаимосвязь теоретического и практического содержания данного курса;
3. Сформировать навыки психологического консультирования;
4. Развить психологическую компетентность в области практической психологии.

Заявленная программа курса разработана с учетом требований федерального образовательного стандарта с опорой на формируемые трудовые функции педагога-психолога, содержание которых представлено в таблице 1.

Таблица 1

Описание трудовых функций профессионального стандарта

Обобщенные трудовые функции		Трудовые функции	
код	наименование	код	наименование
А	Психолого-педагогическое сопровождение образовательного	А/03.7	Психологическое консультирование субъектов образовательного процесса

процесса в образовательных организациях общего, профессионального и дополнительного образования, сопровождение основных и дополнительных образовательных программ	A/06.7	Психологическое просвещение субъектов образовательного процесса
	A/07.7	Психопрофилактика (профессиональная деятельность, направленная на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания в образовательных организациях)

В процессе освоения программы курса «Психологическое консультирование» происходит комплексное обновление компетенций, раскрывающих содержание основных видов деятельности педагога-психолога.

Таблица 2

Требования к результатам обучения

Виды деятельности	Компетенция (содержание и обозначение в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП)	Умения	Знания
ВД. 1 Психологическое консультирование субъектов образовательного процесса	ПК-9. Способность консультировать педагогов, обучающихся по вопросам оптимизации образовательной деятельности	Владеть приемами работы с педагогами, преподавателями с целью организации эффективных взаимодействий, обучающихся и их общения в образовательных организациях и в семье. Разрабатывать совместно с педагогами и преподавателями индивидуальный	Современные теории и методы консультирования. Приемы организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными нормами их развития. Этические нормы организации и проведения консультативной работы. Основные нормативные

		<p>образовательный маршрут с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося. Владеть способами оценки эффективности и совершенствования консультативной деятельности. Проводить индивидуальные и групповые консультации обучающихся по вопросам обучения, развития, проблемам осознанного и ответственного выбора дальнейшей профессиональной карьеры, самовоспитания, взаимоотношений со взрослыми и сверстниками.</p>	<p>документы, касающиеся организации и осуществления профессиональной деятельности.</p>
<p>ВД. 2 Психологическое просвещение субъектов образовательного процесса</p>	<p>ПК -8. Способность оказывать психологическое содействие оптимизации педагогического процесса</p>	<p>Осуществлять психологическое просвещение педагогов, преподавателей, администрации образовательной организации и родителей (законных представителей) по вопросам психического</p>	<p>Задачи и принципы психологического просвещения в образовательной организации с учетом образовательных потребностей и индивидуальных возможностей обучающихся. Формы и направления, приемы и методы психологического</p>

		<p>развития детей и обучающихся. Применять методы педагогики взрослых для психологического просвещения участников образовательного процесса, в том числе с целью повышения их психологической культуры. Владеть навыками преподавания, ведения дискуссий, презентаций.</p>	<p>просвещения с учетом образовательных потребностей и индивидуальных возможностей обучающихся. Основные нормативные документы, касающиеся организации и осуществления профессиональной деятельности</p>
<p>ВД 3. Психологическая профилактика (профессиональная деятельность, направленная на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания в образовательных организациях)</p>	<p>ПК -6. Способность разрабатывать рекомендации участникам образовательных отношений по вопросам развития и обучения обучающихся</p>	<p>Планировать и организовывать работу по предупреждению возможного неблагоприятного психического и личностного развития обучающихся, в том числе социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации. Разрабатывать психологические рекомендации по соблюдению в образовательной организации психологических условий обучения и воспитания, необходимых для</p>	<p>Закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах, способы адаптации и проявления дезадаптивного поведения детей, подростков и молодежи к условиям образовательных организаций. Признаки и формы дезадаптивных состояний у детей, подростков и молодежи. Современные теории формирования и поддержания благоприятного социально-</p>

		<p>нормального психического развития обучающихся на каждом возрастном этапе.</p> <p>Вырабатывать рекомендации педагогам, родителям (законным представителям), воспитателям и другим работникам образовательных организаций по оказанию помощи обучающимся адаптационный, предкризисный и кризисный периоды.</p> <p>Проводить мероприятия по формированию обучающихся навыков общения в разновозрастной среде и в среде сверстников, развитию навыков поведения в виртуальной и поликультурной среде.</p>	<p>психологического климата в коллективе, технологии и способы проектирования безопасной и комфортной образовательной среды.</p> <p>Приемы организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными особенностями их развития.</p> <p>Теории и методы предотвращения «профессионального выгорания» специалистов, причины возникновения, методы предупреждения и снятия психологической перегрузки педагогического коллектива.</p> <p>Основные нормативные документы, касающиеся организации и осуществления профессиональной деятельности.</p>
--	--	--	---

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине в форме требований к знаниям, умениям, владениям способами деятельности и навыками их применения в практической деятельности (компетенциям).

Таблица 3

Планируемые результаты обучения

№ п /п	Компетенция (содержание и обозначение в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП)	Конкретизированные цели освоения дисциплины		
		знать	уметь	владеть
1	(ОК-5) способен к самоорганизации и самообразованию	3.1. различные информационные базы литературных источников для осуществления самообразования по актуальным вопросам психологического консультирования	У.1. осуществлять поиск необходимой информации для освещения актуальных вопросов психологического консультирования	В.1 способами применения полученной информации для составления программы профессионального самосовершенствования и саморазвития
2	(ОПК-8) способностью понимать высокую социальную значимость профессии, ответственно и качественно выполнять профессиональные задачи, соблюдая принципы профессиональной этики	3.2. этический кодекс психолога 3.3 описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт педагога-психолога	У.2. на основе приобретенных знаний разрабатывать проект своего образовательного маршрута соблюдая этический кодекс психолога	В.2 навыками реализации разработанного образовательного маршрута для последующего профессионального самосовершенствования как психолога-консультанта
3	(ПКПП-4) способностью к рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий	3.4. содержание структуры консультационного взаимодействия	У.3. осуществлять анализ консультационного случая по заявленной структуре	В.3. навыком рефлексии своих профессиональных действий и действий сокурсников в процессе консультационного взаимодействия

Глава 1.

Теоретико-методологические основы психологического консультирования

- + Теоретические основы психологического консультирования**
- + Методологические основы психологического консультирования**
- + Структура психологического консультирования**
- + Технология ведения консультационной беседы**
- + Личностные и профессиональные аспекты психолога-консультанта**

Глава 1.

Теоретико-методологические основы психологического консультирования

1.1. Теоретические основы психологического консультирования

План:

1. Понятие психологического консультирования.
2. Дифференциация понятия психологического консультирования от других понятий психологической практики.
3. Цели и задачи психологического консультирования.
4. Принципы психологического консультирования.

Психологическое консультирование - это область практической психологии, связанная с оказанием со стороны психолога-консультанта непосредственной помощи людям, которые нуждаются в ней, осуществляемой в рамках консультационной беседы и предварительного изучения той проблемы, с которой в жизни столкнулся клиент (Р.С. Немов).

Консультирование можно рассматривать:

1. **Как вид отношений помощи.** Стержневыми установками являются: эмпатическое понимание, уважение к потенциальным возможностям клиента, конгруэнтность (истинность, согласование телесных, эмоциональных и когнитивных аспектов) отношений.
2. **Как репертуар воздействий.** Здесь важно определять, адекватный выбор взаимодействий с различными типами клиентов.
3. **Как психологический процесс.** Это последовательное прохождение этапов в рамках консультационной встречи и всего периода взаимодействия клиента и консультанта.

Дифференциация понятия психологического консультирования от других понятий психологической практики представлена в таблице 4.

Таблица 4.

**Дифференциация содержания основных видов
психологической помощи (Ю.Е. Алешина).**

Критерии различия понятий	Психологическое консультирование	Психотерапия	Психологическая коррекция
1. Цель	Помощь клиенту в рассмотрении своих проблем и жизненных сложностей со стороны. Демонстрация и обсуждение тех взаимоотношений, которые являются источниками трудностей, не осознаются и контролируются человеком	Анализ глубинных слоев психики, понимание причин патогенных переживаний и поведения, решение личностных проблем	Исправление нарушений в психическом развитии, нормализация психической деятельности
2. Результат	Реорганизация межличностных отношений клиента, повышение эффективности управления клиентом собственной жизнью, развитие способности самому решать свои проблемы	Решение глубинных личностных проблем, лежащих в основе большинства трудностей и конфликтов	Работа психических функций организма на уровне возрастной нормы
3. Метод	Активизирующая беседа	Беседа - внушение	Дидактика развивающей системы (развивающие занятия)
4. Механизм воздействия	Изменяются установки клиента на себя и других людей и на различные формы взаимодействия с ними	Анализируются актуальные ситуации взаимоотношений человека, его прошлое и форма психической продукции	Развиваются психические функции

5. Время воздействия	Краткосрочный вид помощи, предполагает не более 5-6 встреч с клиентом по одной проблеме	Долгосрочный вид помощи, предполагает встречи от 3 недель до нескольких лет	Среднесрочный вид помощи от 5 до 25 занятий
----------------------	---	---	---

Цель консультирования - оказание психологической помощи человеку в решении его проблем и налаживании его межличностных отношений с окружающими.

Задачи консультирования:

1. Способствовать изменению поведения, чтобы клиент мог жить продуктивнее, испытывать удовлетворенность жизнью, несмотря на некоторые социальные ограничения.
2. Развивать навыки преодоления трудностей при столкновении с новыми жизненными обстоятельствами и требованиями.
3. Обеспечить эффективное принятие жизненно важных решений.
4. Развивать умение завязывать и поддерживать межличностные отношения.
5. Обеспечить реализацию и повышение потенциала личности. Необходимо стремиться к максимальной свободе клиента, а также к развитию способности клиента контролировать свое окружение и собственные реакции, провоцируемые окружением.

Принципы психологического консультирования.

1. **Доброжелательное и безоценочное отношение к клиенту:** консультант следует не просто общепринятым нормам поведения, но и умеет внимательно слушать, оказывать психологическую поддержку, не осуждать, стараться понять и помочь каждому, кто обращается за помощью.
2. **Ориентация на нормы и ценности клиента:** во время консультирования психолог должен ориентироваться не на социальные нормы и правила, а на жизненные принципы и идеалы, носителем которых является клиент.
3. **Запрет давать советы:** жизнь каждого клиента уникальна и непредсказуема. Советуя, консультант берет полностью на себя ответственность за происходящее, что не способствует развитию

личности клиента и его адекватного отношения к действительности. Советы психолога способствуют формированию пассивного и поверхностного отношения к происходящему, при этом любые неудачи в реализации совета будут приписаны консультанту. Психолог дает только рекомендации в завуалированном виде.

4. **Анонимность:** любая информация, сообщенная клиентом консультанту, не может быть передана без его согласия ни в какие общественные или государственные организации, частным лицам, в том числе родственникам и друзьям. Исключение составляют ситуации серьезной угрозы для чьей-нибудь жизни.

5. **Разграничение личных и профессиональных отношений:** следует избегать установления тесных личных отношений между консультантом и клиентом, т.к. в противном случае они, как близкие люди начинают удовлетворять потребности и желания друг друга и консультант уже не может сохранять объективную и отстраненную позицию, необходимую для разрешения проблем клиента. Если что-то подобное случилось, следует быть максимально осторожным, стараться действовать в интересах клиента и скорее прервать процесс консультирования.

Тема 1.2. Методологические основы психологического консультирования

План:

1. Отечественные подходы в психологическом консультировании: диалогический подход и триалогический подход.

2. Зарубежные направления в психологическом консультировании: психоаналитическое направление, адлеррианское направление, клиент центрированное направление, экзистенциальное направление, гештальт-терапия, бихевиоризм.

Диалогический подход (А.Ф. Копьев). Теоретической базой диалогического подхода стали следующие концепции — физиологическая концепция доминанты А.А. Ухтомского и литературоведческая концепция диалога М.М. Бахтина. В рамках этого подхода диалог выступает, с одной стороны, как

эмпирический факт консультативной практики, как диадическое общение консультанта и клиента, а с другой — как основной теоретический конструкт.

Для А.А. Ухтомского общение изначально монологично, поскольку ограничено, той системой проекций, которая встраивается в пространство общения между мной и Другим, препятствуя непосредственному контакту, замыкая человека в коконе эгоцентрической (аутичной, нарциссической, солипсической) доминанты. Непосредственное (диалогическое) общение возможно лишь в особых случаях, как результат большой и трудной внутренней работы, завершающейся «смертью двойника» и возникновением принципиально иной, новой доминанты — доминанты на Другом (на собеседнике, на его лице).

Для М.М. Бахтина, напротив, общение изначально диалогично, а сам диалог — базовое условие сознания и самосознания человека.

В таком диалоге, с одной стороны, возникает доминанта на собеседнике, происходит размыкание границ внутреннего мира, прорыв навстречу другому человеку, а с другой — актуализируется подлинная, диалогическая природа. Степень диалогичности общения выступает здесь как результат преодоления различных форм неподлинного, монологического (закрытого, ролевого, игрового, манипулятивного, т.е. конвенционального) общения. В этой связи ситуация консультативного общения трактуется как такая ситуация, в которой диалог оказывается возможным.

Развивая содержание основной категории диалогического подхода, его сторонники разработали четыре основных понятия данного подхода — «позиция вненаходимости», «внутренняя диалогичность», «диалогическая интенция» и «диалогическая позиция».

Позиция вненаходимости — это профессиональная позиция консультанта, осваивая которую он перестает воспринимать внутренний мир собеседника (клиента) как сферу своей практической деятельности или как объект рационального анализирования и гипотезирования, а, напротив, начинает воспринимать этот мир как лишь отображаемое и понимаемое содержание.

Внутренняя диалогичность — это результат внутреннего диалога, идущего в каждом человеке между двумя инстанциями его внутреннего мира, между его эмпирическим Я и его духовным Я. Консультативная ситуация — это ситуация встречи (совмещения) двух внутренних диалогов, один из которых блокирован, приостановлен или затруднен (у клиента), а другой (у консультанта) осуществляется свободно и беспрепятственно. Психотерапевтический консультационный процесс развивается при этом как последовательность четырех основных этапов общения:

- участливое выслушивание психотерапевтом-консультантом голоса эмпирического Я клиента;
- восприятие консультантом голоса духовного Я клиента;
- озвучивание консультантом голоса духовного Я клиента;
- встреча эмпирического Я и духовного Я клиента, восстановление внутренней диалогичности, освобождение, очищение (катарсис) и исцеление (обретение целостности) внутреннего мира клиента.

Диалогическая интенция — это характеристика внутренней активности клиента в ситуации блокирования и фрустрации собственной внутренней диалогичности. Диалогическая интенция — это возможность внутренней диалогичности, обратная сторона тех реальных затруднений, которые испытывает клиент при вступлении в диалог с консультантом. При этом общим методическим решением в данном случае является так называемый принцип молчания (А.Ф. Копьев) как специально создаваемый консультантом дефицит значимых реакций, депривация обратных связей в общении с клиентом.

Диалогическая позиция — это профессиональная позиция психотерапевта-консультанта, образуемая комплексом его установок или внутренних постулатов, в числе которых:

- внутренняя диалогичность любого человека;
- неравенство позиций консультанта и клиента как следствие особой диалогической, вневходимой и т.д. позиции профессионала;
- допустимость условного принятия и оценивания консультантом эмпирического Я клиента; незавершенность и неопределенность субъектной природы клиента;

- допустимость совета как средства установления контакта с клиентом, актуализации в его сознании тех или иных содержаний, указания на игнорируемые аспекты его собственной проблемы;
- свобода и ответственность клиента за свою жизнь.

Вывод:

Во-первых, следует отметить, что диалогический подход не существует как единое и целостное направление, он представлен в работах своих сторонников в виде особых, иногда весьма отличающихся друг от друга вариантов или версий. До настоящего времени никто еще не предпринял попытки интегрировать эти версии в целостное, систематически разработанное и представленное единым сообществом психологов-практиков направление.

Во-вторых, разработки в рамках диалогического подхода отличает, как это ни парадоксально, монологичность, отсутствие диалога с современным многообразным миром психотерапии-консультирования. Отсутствие эксплицированного психологического референтного круга авторов восполняется при этом в отдельных случаях имплицитными прикреплениями к православной, святоотеческой «христианской психологии».

В-третьих, множественность, неоднородность, а подчас и противоречивость источников, вариантов и методологических ориентации внутри диалогического подхода во многом определяют его многоаспектную маргинальность, его положение между наукой и религией, мировой и отечественной психологии, досоветской и советской психологией.

И, наконец, в-четвертых, некоторые постулаты диалогического подхода, имеющие непосредственное отношение к практике консультирования, явно не согласованы между собой и противоречивы. Например, допустимость условного принятия и оценивания клиента в работе консультанта никак не согласуется с пониманием собеседника не в качестве объекта исследования, диагностики и воздействия, а как равноправного субъекта живого диалогического общения; постулируемое неравенство позиций участников психотерапевтического консультационного общения очевидным образом противоречит самой идее диалога как равноправного общения.

Триалогический подход (А.В. Орлов). Исходя из представлений о структуре личности как интрапсихической триаде инстанций (персона, тень, лик) и представлений А.А.Ухтомского о триаде: «человек» — «другой как двойник» — «другой как лицо (собеседник)», была начата разработка триалогического подхода к консультированию. Ключевой, основополагающей категорией этого подхода является категория триалога — троегласия и троебытия человека. Можно указать **основные значения данной категории.**

Первое значение: триалог выступает в качестве *концептуальной фиксации фундаментальной тройственности человека* как структуры или системы. Эта тройственность представляет собой сквозную основополагающую идею большинства религиозных, философских и психологических учений о человеке и его личности. Исходная триада «тело-душа-дух» в видоизмененном и подчас до неузнаваемости трансформированном виде многократно обнаруживает себя в широчайшем диапазоне контекстов употребления — от «сакрального» (неба) до «профанного» (земли): в христианской религии — это учение о Божественной Троице, в искусстве — это темы Троицы и Святого семейства, трех богатырей, птицы-тройки, трех братьев и трех сестер; в философии — это идеи трех моментов диалектики и трех миров (или планов существования) человека; в психологии — это многочисленные триалогические построения классической психологии (эмоции—интеллект—воля), психоанализа (ид—эго—суперэго), аналитической психологии (тень—персона—самость), транзактного анализа (ребенок—взрослый—родитель), гуманистической психологии (me—I—self).

Второе значение: триалог — это *реальный феномен практики консультирования*, которая, лишь на первый взгляд являясь диалогическим общением тет-а-тет, всегда включает в себя не только две позиции, два голоса консультанта и клиента, но также позицию (голос) наблюдателя-супервизора — третьего участника общения. При этом позиция наблюдателя в практике психотерапевтического консультативного общения представлена двойко, в двух различных, диаметрально противоположных ипостасях (плоскостях). С одной стороны, это позиция

наблюдателя-супервизора, того значимого Другого, который обеспечивает профессиональное и личностное становление консультанта, инициирует его приобщение к практике консультирования, осуществляет передачу профессионального мастерства и ремесла. С другой — это позиция наблюдателя-субвизора (наблюдателя со стороны клиента), того значимого Другого, участие которого в жизни клиента в значительной степени определяет его проблему и запрос. Позиции консультанта, наблюдателя-супервизора и клиента образуют внешнюю триаду (триалог) консультанта. Позиции консультанта, наблюдателя-субвизора и клиента образуют внешнюю триаду (триалог) клиента. Таким образом, полная позиционная интерперсональная структура практики консультирования включает в себя два совмещенных внешних триалога, две внешние триады. Тем самым проявления психотерапевтического консультационного общения, иллюзорно воспринимаемые как осуществляющиеся тет-а-тет, на линии «консультант — клиент», в реальности обнаруживают в себе крест.

Третье значение: триалог — это *обучающая процедура в практике консультирования*. Традиционной формой такой процедуры является супервизорство, предполагающее систематическую работу практикующего консультанта со своим супервизором в целях повышения эффективности своей работы. Еще одной формой обучающей процедуры в данной сфере является практикуемая главным образом, в гуманистических разновидностях консультирования так называемая работа в триадах. Такая работа позволяет обучающимся последовательно осваивать три основные формы опыта, которые являются составными частями опыта профессионала — опыт обращения за помощью и получения помощи (в позиции клиента), опыт оказания помощи (в позиции консультанта), опыт фиксации и анализа консультационного процесса (в позиции наблюдателя-супервизора).

Содержание триалогического подхода к психотерапии-консультированию задается не только рассмотренными выше основными значениями категории «триалог», но и тремя основными идеями данного подхода.

1. Идея трех территорий. Переход от классической (умозрительной) к постклассической (экспериментальной и практической) психологии, связанный с именами В. Вундта, А. Бине и З. Фрейда, существенным образом изменил научные представления о субъекте (личности) как некоем самовластном центре психической жизни человека. Благодаря работам в области экспериментальной и практической психологии личность человека перестала рассматриваться в качестве целостного субъекта, превратилась в расщепленную, внутренне противоречивую, сложную и динамическую конструкцию. На смену кредо Используя систему представлений триалогического подхода, эту переформулировку Ж. Лакана можно в свою очередь преобразовать, представив ее в следующем виде: «Я изживаю не там, где я переживаю, и я переживаю не там, где я живу». Таким образом, любого человека (в том числе любого консультанта и любого клиента) можно рассматривать как одновременно существующего и проявляющегося в трех различных планах или на трех различных территориях: изживания-действия, переживания-чувства и проживания-бытия.

2. Идея трех «субъектов» (персонажей, внутренних инстанций). Я (эго) человека, осваивая каждую из трех территорий, выступает каждый раз в качестве особого «субъекта». На территории изживания-действия Я человека выступает как персональный аспект личности, или как внутренний наблюдатель, на территории переживания-чувства — как теневой аспект личности, или как внутренний клиент, а на территории проживания-бытия — как ликовый аспект личности, или как внутренний консультант.

3. Идея трех языков. Проявления Я (эго) человека на трех территориях в качестве трех указанных «субъектов» или аспектов личности человека можно охарактеризовать как различные формы говорения, различные голоса или языки: внутренний наблюдатель использует знаковый язык поведения, внутренний клиент — сигнальный язык тела, внутренний консультант — символический (образный) язык состояний.

Зарубежные направления в психологическом консультировании представлены по материалам учебного пособия С. Глэддинга Психологическое консультирование. – СПб.: Питер, 2002. – 736 с.

Психоаналитическое направление.

Главные теоретики. Зигмунд Фрейд, Анна Фрейд, Хайнц Когут.

Взгляд на природу человека. Акцент на раннем детстве и на психосексуальных стадиях развития; признание важности бессознательного и защитных механизмов Эго; сосредоточение на биологических, детерминистских аспектах поведения.

Роль консультанта. Консультант выступает в роли эксперта, способствует переносу и исследованию бессознательного; помогает в интерпретации.

Задачи. Консультант помогает сделать бессознательное сознательным, пройти через нерешенные стадии развития, помогает клиенту научиться справляться с трудностями и адаптироваться, способствует реконструкция личности.

Методы. Метод свободных ассоциаций; анализ сновидений; анализ переноса; анализ сопротивления; интерпретация.

Достоинства. Акцент на важности сексуальности и бессознательного в человеческом поведении; приемлемость диагностических инструментов; разнонаправленность; изучение отобранных случаев на протяжении длительного периода развития; изучение жизненных стадий развития человека, особенно детства.

Ограничения. Реализация подхода трудоемка и дорога; закрытая система применения, ограниченная в основном психиатрией; сосредоточенность на патологии; детерминистический характер; подход неэффективен для индивидов с незначительными расстройствами.

Адлеринское направление.

Главные теоретики. Альфред Адлер, Рудольф Дрейкурс, Дон Динкмейер.

Взгляд на природу человека. Акцент на социальном интересе как главном источнике мотивации; важность порядка рождения ребенка, со-става семьи, стиля жизни и телеологических (будущих) целей как главных факторов личностного роста и развития.

Роль консультанта. Консультант формирует равноправные отношения с клиентом, моделирует, изучает и оценивает ситуацию клиента, обсуждает с ним предположения, назначает домашнюю работу, поощряет.

Задачи. Консультант культивирует социальные интересы, исправляет искаженные представления и ошибочные цели, развивает способность клиента к инсайту, способствует поведенческим изменениям через действие по принципу «как будто бы».

Методы. Использование эмпатии, создание атмосферы поддержки, сердечности, сотрудничества. Упор на пробуждение у клиента достоинства и ответственности через конфронтацию, исследование воспоминаний, сновидений и приоритетов клиента. Обращение внимания на интерпретацию, сдерживание себя и постановку задачи.

Достоинства. Поощрение и поддержка консультантом равноправных отношений; многосторонность; подход полезен при определенных нарушениях. Теоретический вклад в словарь общеупотребительной и профессиональной лексики (например, понятие «комплекс неполноценности»).

Ограничения. Недостаток надежной исследовательской базы; неопределенность концепций, терминологии и теоретического объяснения консультирования; узость подхода.

Клиент центрированное направление.

Главные теоретики. Карл Роджерс, Анджело Бой, Джеральд Пайн.

Взгляд на природу человека. Понимание человека как изначально положительного, движущегося вперед и заслуживающего доверия; феноменологический взгляд на личность; человек является самонаправляемым и ориентированным на рост при наличии благоприятных возможностей.

Роль консультанта. Подчеркнуто холистический подход, непосредственность отношений «Я-Ты»; консультант способствует проявлению уникальности клиента и обращает на эту уникальность внимание самого клиента; консультант выступает в качестве средства; акцент на личных качествах: сердечности, эмпатии, доброжелательности, конкретности и искренности.

Задачи. Самоизучение; открытость по отношению к себе, другим; самонаправленность и реалистичность; большая терпимость к себе, другим и окружению; акцент на «здесь» и «теперь».

Методы. Одобрение, разъяснение; отражение эмоций; использование эмпатии, положительное отношение, конгруэнтность, самораскрытие, активное/пассивное слушание, открытые вопросы - утверждения, резюмирование.

Достоинства. Открытость теории и ее способность эволюционировать; применимость к широкому диапазону человеческих проблем; эффективность при работе с определенными нарушениями (например, нарушениями адаптации); кратковременность воздействия; положительный взгляд на природу человека.

Ограничения. Недостаток конкретности; работает лучше всего с разговорчивыми, сообразительными клиентами; игнорирует бессознательные и врожденные побуждения; имеет дело с поверхностными проблемами.

Экзистенциальное направление.

Главные теоретики. Ролло Мэй, Виктор Франкл, Абрахам Маслоу, Ирвин Ялом.

Взгляд на природу человека. Вера в свободу человека и в его выбор жизненного стиля; сосредоточение на смысле тревожности, смысле жизни и на релевантности индивидуального опыта.

Роль консультанта. Акцент на искренности консультанта и на понимании уникальности клиента; придание большого значения личностным отношениям, моделированию и обмену опытом.

Задачи. Помогает клиентам осознавать свою ответственность, понимание, свободу и потенциал; отход от внешней системы координат.

Методы. Открытость консультанта и заинтересованность в познании; признание уникальности клиента; акцент на отношениях; преодоление неопределенности; конфронтация; заимствование других «работающих» активных методов, таких как воображение или упражнения на понимание.

Достоинства. Гуманистический акцент; сосредоточенность на тревожности как мотиваторе; использование философии и литературы,

для того, чтобы информировать/направлять; подчеркивание значения непрерывного роста; подход является эффективным в кросскультуральном консультировании.

Ограничения. Не полностью разработан; недостаточно обучающих подходов к теории научения; субъективность, недостаток однородности; подход является более философским и менее функциональным, чем другие теории; избегает диагнозов и тестирования.

Гештальт-терапия.

Главные теоретики. Фриц Перлз, Лаура Перлз, Ирмалли Шеперд, Джоан Фэйгэн.

Взгляд на природу человека. Акцент на важности цельности и завершенности в человеческой жизни; подчеркивание внутреннего здравого смысла человека и важности аффекта; феноменологичность и антидетерминизм подхода; сосредоточенность на изменении.

Роль консультанта. Консультанту необходимо быть искренним, побуждающим и активным; акцент делается на «теперь»; консультант помогает клиенту завершить незаконченное дело; консультант обращает внимание на вербальные и невербальные сигналы, конгруэнтность; использует «Я» вместо «оно».

Задачи. Акцент на непосредственности опыта; осуществление выборов в настоящем; разрешение прошлых проблем, достижение конгруэнтности, умственный рост; избавление от неврозов.

Методы. Использование упражнений и экспериментов. Упражнения включают фрустрационные действия, фантазирование, ролевые игры и психодраму. Эксперименты троются на взаимодействии клиента и консультанта; применяется работа над содержанием сновидений, техники «пустого стула», конфронтации, работы в круге, гиперболизации и принятия ответственности.

Достоинства. Помогает человеку инкорпорировать (объединить) все аспекты жизни, разрешить прошлые проблемы. Подход делает упор на действие и активность; применим при

определенных аффективных расстройствах, гибок в использовании методов.

Ограничения. Недостаток надежной теоретической базы, неопределенность. Не принимает во внимание пассивное научение, сторонится тестирования и диагностики. Эгоцентричность подхода.

Бихевиоризм.

Главные теоретики. Джон Б. Уотсон, Б.Ф. Скиннер.

Взгляд на природу человека. Любое человеческое поведение - предмет научения; старые формы поведения могут быть подавлены, а новые формы поведения установлены; условное научение, оперантное обусловливание и социальное моделирование - три главных способа научения.

Роль консультанта. Консультант выступает в роли учителя, руководителя и эксперта, проявляет активность на сессиях, помогает клиенту прояснить цели и добиться изменений в поведении и в мыслях.

Задачи. Помогает клиентам лучше приспособить, изменить недостаточно адаптивное поведение, обучает продуктивным реакциям; позволяет устанавливать конкретные цели и подцели и достигать их; изменяет мышление.

Методы. Использование подкрепления (позитивного и негативного, первичного и вторичного, непрерывного, прерывающегося), самонаблюдения, наказаний, планирования окружения, систематической десенсибилизации, техник «взрыва» и «погружения», таймаутов, сверхкоррекции, имитации, инокуляции стресса, приостановки мышления.

Достоинства. Делается упор на симптомах, на «здесь» и «сейчас». Имеется в наличии множество доступных процедур. В основе подходов - теория научения. Хорошая профессиональная организация. Подходы эффективны при различных расстройствах, хорошо исследованы, продолжают развиваться.

Ограничения. Внимание направлено не на целостную личность, а только на поведение. Может применяться механически. Временами трудно для воспроизведения в конкретных условиях консультирования. Игнорирует прошлое и бессознательное, не учитывает стадии развития личности.

Тема 1.3. Структура психологического консультирования

План:

1. Исследование проблемы
2. Двухмерное определение проблемы
3. Идентификация проблемы
4. Планирование проблемы
5. Деятельность
6. Оценка и обратная связь

Содержание этапов процесса психологического консультирования (Е.Ю. Алешина)

Исследование проблемы. На этой стадии консультант устанавливает контакт (rapport) с клиентом и достигает обоюдного доверия: необходимо внимательно выслушать клиента, говорящего о своих трудностях, и проявить максимальную искренность, эмпатию, заботу, не прибегая к оценкам и манипулированию. Следует поощрять клиента к углубленному рассмотрению возникших у него проблем и фиксировать его чувства, содержание высказываний, невербальное поведение.

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

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

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

Деятельность. На этой стадии происходит последовательная реализация плана решения проблем. Консультант помогает клиенту строить деятельность с учетом обстоятельств, времени, эмоциональных затрат, а также с пониманием возможности неудачи в достижении целей. Клиент должен усвоить, что частичная неудача — еще не катастрофа и следует продолжать реализовывать план решения проблемы, связывая все действия с конечной целью.

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

Тема 1.4. Технология ведения консультационной беседы

План:

1. Принципы организации беседы.
2. Характеристика этапов консультационной беседы.
3. Препятствия клиента на пути изменений.

Принципы организации беседы (А.Н. Елизаров).

1. Ограничение речи консультанта в диалоге. Присутствие консультанта должно углублять понимание клиентом собственных проблем, способствовать принятию необходимых решений.

2. Приближение разговорной речи консультанта к языку клиента. Для этого рекомендуется: а) освободить речь от слов и выражений, которые могут быть неправильно поняты и истолкованы клиентом; б) максимально использовать те слова и обороты, которые использует клиент; в) следить за тем, какую репрезентативную систему использует клиент

3. Анализ эмоциональных переживаний клиента в связи с излагаемыми им событиями и поступками. Это необходимо, чтобы клиент лучше понял, что действительно с ним происходит. Для этого используются техники работы на уровне чувств.

4. Обеспечение контакта с клиентом во время беседы осуществляется через:

а) вербальный (словесный) контакт – через подбадривание, похвалу, выражение поддержки, частое упоминание имени клиента, выражение словами согласия и одобрения, ага реакцию.

б) невербальный (несловесный) контакт – через контакт глаз, выражение лица, позу тела, тон и громкость голоса, использование паузы.

Характеристика этапов консультационной беседы (Е.Ю. Алешина, А.Н. Елизаров).

Этап 1. Знакомство с клиентом и начало беседы.

Длительность данного этапа 5 – 10 минут. На протяжении этого этапа психолог-консультант выполняет следующие действия:

- Можно встать навстречу клиенту или встретить его в дверях кабинета, что будет восприниматься клиентом как демонстрация доброжелательности и заинтересованности.

- Желательно подбадривать клиента словами типа «Проходите, пожалуйста», «Усаживайтесь поудобнее».

- После первых минут контакта с клиентом рекомендуется предоставить ему паузу 45 - 60 секунд, чтобы клиент мог собраться с мыслями и оглядеться.

- После паузы желательно начать собственно знакомство. Можно сказать клиенту: «Давайте познакомимся. Как мне Вас называть?» После этого необходимо представиться клиенту.

Представляться лучше всего так, как представился клиент. Можно обсудить, удобно ли будет клиенту, если его будут называть таким образом.

- Клиент должен принять решение о своем вступлении в процесс консультирования вполне осознанно, поэтому до начала процесса консультирования психолог-консультант обязан предоставить клиенту максимум информации о процессе.

- Важно заранее согласовать с клиентом возможности аудио и видео записи, наблюдения через зеркало одностороннего видения, присутствие на консультации других лиц (стажеров, студентов). Без согласия клиента это исключается.

- Важно не позволять клиенту использовать консультанта в своих целях, далеких от консультирования. Не следует соглашаться звонить куда-либо по просьбе клиента, писать письма, приглашать на консультацию, то есть не делать ничего такого, что можно было бы обозначить как вмешательство психолога-консультанта по просьбе клиента в частную жизнь других людей.

После решения всех перечисленных выше вопросов можно переходить к расспросу клиента, что будет обозначать начало второго этапа психологического консультирования («Что Вас привело ко мне?»).

Этап 2. Расспрос клиента, формирование и проверка консультативных гипотез.

Длительность данного этапа 25 – 35 минут. Данный этап можно условно разбить на два подэтапа:

1. Формирование консультативных гипотез.
2. Проверка консультативных гипотез.

Деятельность психолога-консультанта на первом подэтапе «Формирование консультативных гипотез»:

Основная цель консультанта – «разговорить» клиента будут помогать открытые вопросы и реплики, максимально стимулирующие его на рассказ: "Расскажите мне о ваших отношениях", "Какая у вас семья?", "Когда и как это началось?".

Естественно, пока клиент говорит, психолог не просто слушает, а работает. Условно можно выделить несколько направлений работы на этом этапе консультирования.

Консультант:

- а) поддерживает контакт с клиентом;
- б) стимулирует его на дальнейший рассказ;
- в) способствует целенаправленному развитию беседы;
- г) осмысливает то, что говорит клиент.

Психолог-консультант старается занимать по преимуществу пассивную позицию, побуждая клиента к активному и довольно спонтанному рассказу. Одновременно, он старается осмысливать ситуацию и формулировать консультативные гипотезы. Когда у него формируется несколько подобных гипотез, возникает естественное желание занять более активную позицию – начать задавать конкретные вопросы, направленные на проверку консультативных гипотез, или предпринять какие-либо другие действия для их проверки. Этому, как правило, соответствует, и желание клиента услышать что-либо от консультанта – он уже высказал все, что мог и хотел.

Переход психолога-консультанта из пассивного состояния в активное, связанное с проверкой возникших у него консультативных гипотез, знаменует переход консультативной беседы ко второму под этапу второго этапа консультативной беседы.

Деятельность психолога-консультанта на втором под этапе «Проверка консультативных гипотез»:

Гипотеза — это попытка консультанта понять ситуацию клиента. В психологическом консультировании — это, по сути, варианты более конструктивных позиций в ситуации, вероятные способы переориентации клиента в его отношении к своим проблемам.

Гипотезы консультанта основываются на том, что рассказывает клиент о себе и своих проблемах.

Чем больше идей в гипотезе возникает у консультанта по поводу тех или иных высказываний клиента, тем больше он профессионально оснащен, тем легче ему работать. Вербально выраженная консультантом гипотеза является интерпретацией. Интерпретация — поворотная точка процесса консультирования.

Прежде чем давать интерпретацию, консультант должен сначала сам для себя достаточно однозначно сформулировать, что же происходит в жизни клиента, то есть, проверяя возникшие

у него гипотезы, он должен остановиться на одной, наиболее подходящей данному человеку в конкретной ситуации.

Для проверки своих консультативных гипотез психолог-консультант может избрать два алгоритма:

Начать задавать клиенту вопросы, направленные на уточнение возникших у консультанта идей.

Изложить свою гипотезу (интерпретацию) клиенту и спросить его, что он по этому поводу думает. Редко бывает так, чтобы клиент сразу же принял гипотезу и согласился с ней. Обычно завязывается диалог, в результате которого гипотеза корректируется, обрастает множеством значимых и характерных для данной ситуации фактов и переживаний, то есть она максимально индивидуализируется.

Но и в том, и в другом случае для того, чтобы гипотеза консультанта подтвердилась или была опровергнута, необходимо обсудить две – три конкретные ситуации, которые должны быть: тесно связанными с содержанием основных жалоб клиента; типичными для жизни клиента; желательно, чтобы ситуации были развернутыми, описывающими негативные, позитивные и нейтральные характеристики отношений.

Работа с конкретными ситуациями важна потому, что чем более подробно говорит человек, тем меньше в его рассказе отпечатков субъективности, односторонности, тем больше возможностей для консультанта понять те аспекты реальности, которые не замечаются рассказчиком. В подробном рассказе должно быть отражено, когда именно и в связи с чем возникла описываемая ситуация, где именно это происходило, кто принимал в ней участие, что конкретно говорили и сделали клиент и другие действующие лица, что он думал и чувствовал в то время, когда разворачивались события, что, с точки зрения клиента, в это время думали и чувствовали другие участники ситуации, чем эта ситуация окончилась, какие она имела последствия и на что оказала влияние.

На всем протяжении второго этапа консультативной беседы необходимо стимулировать клиента на описание собственных чувств и чувств других людей. Чувства глубже отражают действительность, больше говорят о плохо осознаваемых, часто

скрытых для самого клиента желаниях и конфликтах, лежащих в основе проблем.

После того, как психолог-консультант проверит свои гипотезы и, возможно, найдет причину, лежащую в основе проблемы клиента, логично перейти к оказанию воздействия. Переход к оказанию воздействия знаменует собой начало следующего, третьего этапа консультативной беседы.

Этап 3. Оказание воздействия

Длительность данного этапа 5 - 10 минут. Данный этап можно условно разделить на два под этапа:

1. Коррекция установок клиента.
2. Коррекция поведения клиента.

Деятельность психолога консультанта на первом под этапе «Коррекция установок клиента»

Задача психолога-консультанта на этом под этапе будет выполнена, если в сознании клиента будет выстроена следующая цепочка событий:

Чувство или переживание клиента, длительно существующее или периодически возникающее в связи с логикой развития отношений, толкающее его на то, чтобы добиваться достижения своих целей и удовлетворения своих потребностей (в любви, власти, понимании, ощущении ценности прожитой жизни и так далее) ↘

Неадекватные средства, избираемые для реализации этих целей, приводящие к сложности во взаимоотношениях ↘

Негативная реакция партнера, часто усугубляющая проблемы клиента.

Для того чтобы успешно выстраивать в сознании клиента разобранную выше цепочку событий **психолог-консультант может использовать разные средства, приемы**. Перечислим некоторые из них:

Акцентуирование противоречий рассказа клиента, то есть подчеркивание их, делание их заметными, осознаваемыми, анализируемыми.

Переформулирование и реструктурирование окружающей клиента реальности при помощи комментариев – интерпретация ситуации клиента на основе личного опыта или теоретических знаний.

Постановка клиента в рефлексивную позицию, то есть предложение клиенту посмотреть на происходящее с позиции других участников ситуации и оценить их глазами собственное поведение.

Открытая конфронтация с клиентом и его деструктивными действиями, если ничто иное не в силах пробить его многочисленных психологических защит, а его поведение наносит вред окружающим.

Помещение клиента в такую ситуацию, которая помогла бы ему получить новый значимый опыт, призванный изменить его деструктивные поведенческие установки. Домашнее задание, которое позволило бы клиенту осознать деструктивность своих действий.

Пересказ клиенту основных реалий его рассказа, частые резюме (повторения в сжатом виде основных фактов, фигурирующих в рассказе клиента, и чувств, с ними связанных.). Цель – создать условия для того, чтобы клиент сам задумался над своей ситуацией, погрузился в нее глубже и смог сам сделать необходимые выводы.

Анализ эмоциональной подоплеки происходящего, интерпретация и обсуждение реалий эмоциональной жизни клиента.

Самораскрытие психолога-консультанта, которое предполагает сообщение клиенту о своих чувствах по поводу его затруднений, рассказ о своем собственном или известном и лично значимом опыте преодоления подобных проблем.

Таким образом, результатом работы психолога-консультанта на первом под этапе третьего этапа психологического консультирования будет выраженное неприятие прежних способов поведения в проблемных ситуациях, установка на поиск новых, более конструктивных, отвечающих реалиям возникшей ситуации способов поведения. Переход собственно к коррекции поведения знаменует собой начало второго под этапа третьего этапа консультативной беседы.

Деятельность психолога-консультанта на втором под этапе «Коррекция поведения клиента»

На этом под этапе психолог-консультант должен помочь клиенту сформулировать возможные альтернативы привычному

поведению, а затем, внимательно анализируя и критически оценивая их, выбрать тот вариант, который для клиента является наиболее подходящим. Результатом работы на этом под этапе является детально разработанный план позитивного реагирования клиента.

Разработка плана конкретного позитивного реагирования клиента предполагает, что в психологической консультации психолог и клиент детально спланируют, где и когда, в каком месте, и в какое время, в какой форме новое конструктивное поведение будет иметь место. Будут обсуждены все подводные камни, возможные препятствия на пути этого поведения. Иначе позитивное поведение может быть отложено на очень далекое время, а то и вообще не состояться.

Этап 4. Завершение консультативной беседы.

Длительность данного этапа 5 - 10 минут. На этом этапе обычно психологом-консультантом выполняются следующие действия:

1. Подведение итогов беседы (краткое обобщение всего происшедшего за время приема). Это связано с тем, что то, что повторено в конце беседы, запоминается лучше.

2. Обсуждение вопросов, касающихся дальнейших отношений клиента с консультантом или другими необходимыми специалистами. Дается адрес других специалистов (например, нарколога) и время приема. Формулируется, какие задачи будут решаться в ходе последующих встреч и сколько конкретно встреч может для этого понадобиться. Лучше предварительно договориться о следующей встрече, чем оставить этот вопрос неопределенным. Лучше, чтобы место и время приема были постоянными. Решается вопрос о переадресовке клиента другому консультанту, если есть основания полагать, что он будет более компетентным в данной ситуации, или если психолог-консультант вынужден куда-то уезжать в ближайшее время. Обсуждается вопрос домашних заданий клиенту.

3. Прощание консультанта с клиентом. Клиента следует проводить хотя бы до двери, сказать ему несколько теплых слов на прощание. Желательно несколько раз упомянуть клиента по имени. Нежелательно, чтобы вслед за одним клиентом сразу же входил следующий. Это может оттолкнуть тех, кому нужны

доверительные отношения. Консультант должен быть готовым признать возможные ограничения своей компетенции, не вступать в излишние споры.

Препятствия клиента на пути изменений:

- Клиенту нужно отречься от всего, что давало ему ощущение определенной осмысленности его существования, - прежней целевой направленности, прежних идеалов, образа жизни.

- Начиная решать свои проблемы объективно, клиент вынужден признать свою вину за те, может быть, очень трагичные события и конфликты, которые произошли с ним и близкими ему людьми, лишиться прежнего самоуважения.

- Приступая к решению своих проблем, клиент берет на себя груз ответственности за их решение, вынужден тратить на это усилия, время.

Тема 1.5. Личностные и профессиональные аспекты психолога-консультанта

План:

1. Модель эффективного психолога-консультанта:
 - а) Составляющие личностной и социальной зрелости.
 - б) Система ценностей
 - в) Профессиональные установки
 - г) Профессиональные умения и навыки
2. Типичные ошибки психолога-консультанта.
3. Классификации типов клиентов:
 - а) По характеру запроса
 - б) По особенностям восприятия психических явлений
 - в) По способу работы со своими проблемами.
4. Позиции психолога-консультанта по отношению к различным типам клиентов.
5. Особенности работы с «трудными клиентами».
6. Понятие и признаки контерпереноса в психологическом консультировании.

Модель эффективного психолога-консультанта:

Психолог-консультант должен обладать зрелостью личности, которая включает 2 аспекта:

Личностная зрелость:

•Аутентичность, подлинность, когда консультант не использует фасады и маски, позволяя проявляться подлинным, свойственным только данной личности эмоциям, чувствам, поведению;

- Конгруэнтность
- Сила личности и гибкость
- Позитивность
- Открытость новому опыту, искренность
- Адекватность
- Рефлексия, самопознание
- Эмпатийность
- Интернальность
- Чувство юмора

Социальная зрелость:

•Коммуникабельность, умение воспринимать и прислушиваться к мнению и чувствам других людей

•Толерантность к неопределенности, умение быть уверенным в себе, ориентация на свою интуицию

•Эмоциональная теплота, отсутствие осуждения

•Безусловность, стремление видеть позитивную природу человека, принимать клиента безоценочно

•Этническая сензитивность

Ценности консультанта:

•Человек и его мир как главная ценность;

•Оптимизм

•Безусловная любовь

•Вера в потенциал духовного и психического развития, заложенного в каждом человеке

•Уникальность каждого человека

•Позитивность природы человека, т.е. любое поведение имеет позитивные намерения, а негативное, социально нежелательное поведение – есть результат неадекватного функционирования личности и ее защитных механизмов

•Каждый человек имеет ресурсы для своего развития.

Профессиональные установки в работе консультанта:

- Уникальность и неповторимость каждого консультационного взаимодействия

- Динамичность; постоянные изменения и клиента и консультанта сообразно терапевтическим отношениям

- Доверие к клиенту: клиент является лучшим экспертом своих проблем и поэтому должен увидеть их сам, а консультант – подвести его к этому видению, а не называть проблемы за клиента

- Безопасность – важнейшим в процессе консультирования является чувство безопасности клиента и ощущение у него чувства доверия к консультанту, а он должен уметь согласовывать свои требования с созданием атмосферы безопасности

- Ограниченность, несовершенство – консультант, в первую очередь – человек

- Адекватность оценки себя

- Эклектичность – нет универсальной теории, объясняющей всю феноменологию клиента, поэтому консультанту необходимо использовать различные терапевтические подходы в процессе консультирования

- Экзистенциальность бытия – консультант должен помочь клиенту в понимании и принятии неразрешимых проблем и противоречий, экзистенциальных вопросов

- Сотрудничество: консультирование выполняется вместе с клиентом, а не вместо него

Психолог консультант должен обладать следующими профессиональными умениями и навыками:

- Слушать и слышать клиента

- Оптимально строить свою речь, чтобы она была понятна клиенту

- Понимать психологические особенности и состояния других людей

- Устанавливать и поддерживать психологический контакт с партнером (клиентом или группой)

- Оказывать поддержку клиенту

- Быть жестким в те моменты, когда это необходимо

- Разговорить клиента
- Предоставить информацию, необходимую клиенту в данный момент
- Выразить свое мнение и отношение к чему-либо без возбуждения негативных эмоций у клиента
- Адекватно понимать и оценивать себя
- Управлять своим поведением

Типичные ошибки психолога-консультанта

- Ошибки, связанные с неправильным заключением психолога-консультанта о сути проблемы клиента.
- Ошибки, обусловленные неточной интерпретацией психологом-консультантом информации, полученной от клиента.
- Ошибки в интерпретации исповеди клиента, вызванные неполнотой информации, полученной от клиента.
- По причине склонности консультанта делать преждевременные выводы.
- По причине недостаточного опыта практической работы у психолога-консультанта.
- По причине предвзятого, субъективного отношения консультанта к клиенту.

Классификации типов клиентов (Н.Н. Обозов):

1. По характеру запроса среди клиентов можно выделить следующие типы:

Не уверенный в себе клиент. Много размышляет над ситуацией, много взвешивает, но никак не может принять решение, избавиться от сомнений. Цель обращения к психологу – снять с себя ответственность в принятии необходимого жизненного решения. Для таких людей принятие решений – сложный процесс.

Уверенный в себе клиент. Обращается для подтверждения правильности своего уже готового понимания затруднительного положения. От психолога ему нужна информация, подтверждающая уже готовую, сложившуюся у него точку зрения. Несмотря на то, что этот человек уверен в себе и не раз уже самостоятельно принимал жизненные решения, в последнее время он все более на подсознательном уровне ощущает, что что-

то идет не так. Его подсознание побуждает его к тому, чтобы обратиться за помощью. Но его гордое сознание отказывается это принимать. Обращение к психологу и характер запроса отражают сложившийся компромисс между двумя сторонами внутреннего конфликта.

Клиент все знающий и доверяющий только себе. Клиент этого типа все подвергает сомнению, противоречив, но при этом убежден в своей правоте. Неглуп, но проблема в характере. Склонен запускать свои проблемы. Интровертирован. На консультацию их зачастую приводит попытка найти собеседника.

Клиент с потребностью «выговориться», «ищущий сочувствия», «отдушину». Очень часто это люди, с нелегкой жизнью, одинокие, чувствительные, добрые, и страдающие вследствие своей доброты. Главное, в чем нуждаются клиенты подобного типа, - любовь, принятие, сочувствие – слушание.

2. По особенностям восприятия психических явлений среди клиентов можно выделить следующие типы:

Рационалистичный, реалистичный, прагматически ориентированный клиент. Стремится к точному знанию о себе и окружающих, Обратной стороной такого стремления является то, что, он склонен недооценивать, игнорировать все, что касается душевной жизни человека, что трудно поддается объективации, рациональному анализу. Его интересует не просто, что говорит в данный момент консультант, а на основании чего он это говорит.

Интуитивно ориентированный, эмоционально-утонченный, эстетизированный клиент. Считает личность уникальным, таинственным образованием. Привлекают качественные, образные, художественные характеристики личности и ее жизненного пути. Интересуют глубинные механизмы психики, подсознательная природа человека. Обратной стороной личностной ориентации на интуитивное познание является неприятие рационального. Такой клиент оценивает то, что говорит консультант, прислушиваясь к своему внутреннему голосу.

3. По способу работы со своими проблемами среди клиентов можно выделить следующие типы:

Клиент, который в ситуации затруднения стремится перестроить свое поведение, стиль деятельности, образ жизни, но

не знает как, сталкивается с трудностями в этом плане. Это наиболее желательный для психологов-консультантов тип клиентов.

Клиент, который в ситуации затруднения стремится создавать многообразные субъективно-личностные версии, призванные сохранить у него о себе хорошее мнение в своих глазах и в глазах других людей. Версии не успешности чаще всего связываются с внешними обстоятельствами либо с низкой личной заинтересованностью в данном виде деятельности.

Позиции психолога-консультанта по отношению к различным типам клиентов (Н.В. Самоукина)

Психолог – нейтральный советчик. Выслушивает, задает вопросы, высказывает советы или рекомендации.

Психолог-программист. Психолог разрабатывает программу для клиента: «Что делать», «Как делать», «Когда делать», например, режим жизни школьника.

Психолог-слушатель. В результате «разговора с хорошим и умным человеком» клиент получает облегчение, удовлетворение и, успокоившись, самостоятельно находит решение собственной проблемы.

Психолог-зеркало. Психолог объясняет, что объективно происходит, рисует для клиента объективное отражение события, помогает понять его роль в этих событиях, а также позиции людей, связанных с ним и влияющих на него. В результате клиент понимает, что с ним происходит, к нему приходит успокоение и способность к принятию решения, к действию.

Психолог-«катализатор». Для людей, которые все понимают, но ничего не делают, принимают на себя роль неудачников. Необходимо создать толчок к активации отношения к ситуации, к началу деятельного включения в разворачивающиеся события его собственной жизни, например, через укрепление его уверенности в себе, в его «добрых силах», его способности к управлению событиями своей личной жизни, ожиданию желаемого положительного результата.

Особенности работы с трудными клиентами (Е.Г. Бельская)

Существуют три предпосылки возникновения нормальных консультативных отношений:

1. У клиента есть проблема.
2. Консультант является экспертом.
3. Что-то должно быть сделано с проблемой.

Трудные клиенты имеют склонность на вербальном (словесном) уровне соглашаться с вышеуказанными предпосылками, а на метакоммуникационном уровне они отвергают хотя бы одну из них.

Метакоммуникационный уровень – уровень подоплеки, того, что лежит за словами, того, что существует реально, помимо слов. Включает три аспекта:

1. Экспрессивный аспект. Это то, что партнеры выражают помимо вербалики, то, как они хотят, чтобы их поняли.

2. Атрибутивный аспект. То, как они понимают друг друга, какой образ видят в другом, какие качества склонны приписывать друг другу.

3. Командный аспект. Каких действий они хотят друг от друга, какого поведения они неявно требуют друг от друга.

В соответствии с этими аспектами можно выделить три возможных типа отрицания предпосылок нормальных консультативных отношений:

1. «Это не моя проблема». В этом случае клиент имеет тенденцию себя вести как начальник своего консультанта. Рассказывая, он более склонен о других членах организации или семьи, у которых, на его взгляд, есть проблемы или которые эти проблемы создают сами. Он призывает консультанта «сделать что-нибудь», при этом не определяет конкретно, каких изменений хочет, все расплывчато. Характерная фраза: «Я не хочу быть в это вовлеченным, для этого мы Вас наняли». То есть клиент принимает на себя роль «ответственного постороннего».

2. «Я сомневаюсь в Вашей компетентности». Тут можно выделить два варианта:

- Клиент всегда знает положение дел лучше консультанта. Говорит много, в основном, абстрактно. Когда консультант пытается обобщать его высказывания, такой клиент обычно

стремится его поправить: «Вы не поняли...». При этом его поправка тривиальна. В дальнейшем клиент дает понять, что ценит «теоретический вклад» консультанта, но не думает, что он применим в данной ситуации.

- Клиент склонен формулировать свои сообщения консультанту в терминах, с помощью которых он выражает неуважение предположениям консультанта. Характерное высказывание: «Смотрите, мы здесь занимаемся производством и не нуждаемся..., поэтому мы ждем от Вас нечто иное». Консультант периодически ставится в такую позицию, что он должен все время доказывать, что он лучше, чем о нем думают.

3. Это безнадежно, здесь ничего изменить нельзя. В процессе консультативной беседы клиент предпочитает соглашаться с консультантом. Он вроде пытается все выполнять, но результат всегда выражается характерной фразой: «Я все перепробовал по Вашему совету, но все оказалось бездейственным». Имеют место также «двойные сообщения» - клиент просит совета и одновременно дает понять, что он, в сущности, этого не ждет и не хочет, чтобы из этого что-то получилось.

Понятие и признаки контерпереноса в психологическом консультировании

Формы проявления контрпереноса (К. Менинджер):

- Неспособность понять материал, затрагивающий собственные проблемы консультанта;
- Подавленность во время или после сеанса с определенным клиентом;
- Небрежность в выполнении договоренности: забыл о сеансе, опоздал, работал дольше положенного, работал в долг;
- Возникновение сильного эмоционального влечения;
- Активное проявление сопротивления;
- Желание посудачить с коллегами об одном из клиентов;
- Излишняя резкость комментариев;
- Заранее стараетесь успокоить клиента, не давая развиться его тревоге.

Задания для самостоятельной работы.

1. Подготовить список литературы по темам (учебные пособия, монографии и периодику).
2. Составить электронные презентации основных тем курса (три темы по 12-15 слайдов).
3. Подготовить материалы с использованием Интернет-технологий: составление списка электронных адресов источников информации по основным темам курса (три темы по 7-10 сайтов с полным адресом и кратким содержанием информации по заявленной теме).
4. Разработать тестовые задания по основным темам курса (три темы по 5-7 вопросов на выбор ответа, соотнесение вариантов ответа и установление последовательности).

Паспорт оценочных средств	
<i>Код контролируемой компетенции и ее формулировка</i>	<i>Наименование оценочного средства</i>
(ОК-5) способен к самоорганизации и самообразованию 3.1. различные информационные базы литературных источников для осуществления самообразования по актуальным вопросам психологического консультирования У.1. осуществлять поиск необходимой информации для освещения актуальных вопросов психологического консультирования В.1 способами применения полученной информации для составления программы профессионального самосовершенствования и саморазвития	<i>реферат</i>
(ОПК-8) способностью понимать высокую социальную значимость профессии, ответственно и качественно выполнять профессиональные задачи, соблюдая принципы профессиональной этики 3.2. этический кодекс психолога	<i>проект образовательного маршрута</i>

3.3 описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт педагога-психолога У.2. на основе приобретенных знаний разрабатывать проект своего образовательного маршрута соблюдая этический кодекс психолога В.2 навыками реализации разработанного образовательного маршрута для последующего профессионального самосовершенствования как психолога-консультанта	
---	--

1. Требования к выполнению реферативной работы.

Реферативная работа должна структурно состоять из:

- титульного листа - первая страница;
- плана - вторая страница;
- введения - третья страница;
- изложения содержания рассматриваемой темы;
- заключения;
- литературы (список составляется по ГОСТу).

План работы составляется после уяснения темы работы и изучения литературы.

Во введении необходимо показать актуальность темы, объект, предмет исследования, цель, задачи, практическую значимость.

Основная часть должна свидетельствовать о знании студентом существа темы, всего изученного и использованного при написании работы учебного, монографического, периодического материала. Если студент сталкивается с многообразием точек зрения на рассматриваемую проблему, он должен изложить и собственное суждение по данному вопросу.

Рекомендуемое количество источников использованной литературы 7-10 источников, включая периодику и эл. библиотечные системы. Общий объем работы - 15-20 печатных страниц. Шрифт - 14. Интервал - полуторный. Параметры страницы: верхнее и нижнее поля - по 1,5 см, левое поле - 2 см, правое - 1 см. Нумерация страниц - внизу по центру страницы.

Критерии оценивания реферата:

- соответствие содержания поставленным задачам;

- глубина содержания;
- логика раскрытия темы;
- аналитический характер изложения содержания;
- умение обобщать и делать выводы.
- оформление работы;
- использование указанных источников литературы в тексте.

В целом изложение темы должно носить законченный характер. Итоги и выводы отражают степень и качество выполнения поставленной задачи.

Тематика реферативной работы:

Тема 1. Основная проблематика психологического консультирования

План:

1. Основная проблематика и особенности развития психологического консультирования в современном мире.
2. Особенности проблематики дистантного психологического консультирования: консультирование по телефону и по переписке.

Тема 2. Роль и место психолога в консультативном процессе

План:

1. Роль и место психолога в консультативном процессе.
2. Требования к личности психолога-консультанта в различных психологических направлениях.
3. Мироззрение и теория психолога-консультанта.

Тема 3. Модель эффективного психолога-консультанта

План:

1. Профессиональные умения психолога консультанта.
2. Принципы работы психолога – консультанта.
3. Влияние профессиональной деятельности на личность консультанта.
4. Проблема взаимодействия ценностей клиента и ценностей консультанта.

Тема 4. Подготовка психологов-консультантов

План:

1. Подготовка психологов-консультантов. Супервизорство в профессиональном становлении психолога-консультанта.
2. Развитие профессиональной идентичности психолога-консультанта Профессиональная этика психолога – консультанта.
3. Влияние профессиональной деятельности на личность психолога.

Тема 5. Консультирование в рамках индивидуальной психологии А. Адлера

План:

1. Основные положения индивидуальной психологии А. Адлера.
2. Общие установки, принципы, цели и методы адлерианского консультирования.
3. Процесс адлерианского консультирования.
4. Оценка теории: уникальность и ограничения.

Тема 6. Современная теория процесса психоаналитического консультирования

План:

1. Современное психоаналитическое понимание сущности и целей психотерапевтических изменений в консультировании.
2. Современное развитие психоаналитического консультирования (М. Кляйн, Ж. Лакан, К. Кохут, Ф. Александер, Р. Ассаджоли).
3. Психоаналитический консультативный процесс.

Тема 7. Бихевиоральное направление в психологическом консультировании

План:

1. Научение как концептуальная ценность бихевиоризма. Отличие научения от обучения и учения. Типы научения.
2. Поведенческое консультирование: цели, поведенческая оценка, основные методы. Этапы поведенческого консультирования.
3. Стратегии предотвращения рецидивов.

Тема 8. Консультирование в рамках модели А.Эллиса

План:

1. Основные положения рационально-эмотивно-поведенческого консультирования А. Эллиса.

2. Цели рационально-эмотивно-поведенческого консультирования А. Эллиса. Консультант как учитель.
3. Когнитивные, эмотивные и поведенческие техники в рационально-эмотивно-поведенческом консультировании.

Тема 9. Консультирование в рамках модели А. Бека

План:

1. Основные положения когнитивного консультирования А. Бека.
2. Цели, задачи когнитивного консультирования. Роль консультанта.
3. Когнитивные и поведенческие техники в когнитивном консультировании.
4. Этапы процесса когнитивного консультирования. Завершение консультирования и предотвращение рецидивов.

Тема 10. Экзистенциальное направление консультирования

План:

1. Специфика экзистенциального направления консультирования.
2. Основные положения экзистенциального консультирования по И. Ялomu и Р. Мэйю.
3. Основные положения логотерапии В. Франкла.
4. Процесс экзистенциального консультирования. Завершение консультационного процесса.

Тема 11. Клиент-центрированный подход К. Роджерса к психологическому консультированию

План:

1. Характерные черты клиент-центрированного подхода К. Роджерса.
2. Условия, необходимые и достаточные для изменения клиента.
3. Процесс роджерсианского консультирования.

Тема 12. Гештальт-терапия

План:

1. Основные теоретические положения.
2. Основные понятия гештальт-терапии.
3. Техники, используемые в гештальт-терапии.
4. Консультативный процесс в гештальт-терапии.

Тема 13. Интеграция подходов и методов в консультировании

План:

1. Мультимодальное консультирование А. Лазаруса.
2. Консультирование по жизненным умениям (Р. Нельсон-Джоунс).
3. НЛП-консультирование.

Тема 14. Консультативный контакт в процессе психологического консультирования

План:

1. Особенности консультативного контакта в различных психологических направлениях (психоаналитическое, бихевиоральное, когнитивное, экзистенциальное, гуманистическое, постмодернистское).
2. Консультативный контакт и его основные параметры.

Тема 15. Сопротивление в консультативном процессе.

План:

1. Психологическая и психотерапевтическая сущность сопротивления и работа с ним.
2. Взгляд на механизм сопротивления с точки зрения различных психологических школ.

Тема 16. Перенос и контрперенос в консультативном процессе

План:

1. Психологическая и психотерапевтическая сущность переноса и контрпереноса.
2. Х. Кохут, О. Кернберг, К. Роджерс и Дж. Доллард о природе переноса и работе с ним.

Тема 17. Типологические особенности клиентов в психологическом консультировании

План:

1. Клиент психолога-консультанта. Типология клиентов.
2. Нозологические категории и их альтернативы в консультировании.
3. Оценка модели мира клиента. Понимание психологом клиента.

Тема 18. Техники и приемы психологического консультирования

План:

1. Структурирование межличностного пространства.
2. Вербальное и невербальное общение. Вопросы в психологическом консультировании.
3. Виды слушания. Техники слушания.
4. Техники воздействия.

Тема 19. Консультирование по проблемам дошкольного возраста.

План:

1. Особенности психического развития детей в дошкольном возрасте.
2. Консультирование по проблемам дошкольного возраста.
3. Психологические трудности дошкольника и типичные жалобы родителей детей этого возраста.
4. Психологические проблемы дошкольников с ослабленным нервно-психическим здоровьем.
5. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью у детей. Проблема готовности ребенка к школьному обучению.

Тема 20. Консультирование по проблемам младшего школьного возраста

План:

1. Кризис 7 лет и консультативные проблемы младшего школьного возраста. Проблема школьной дезадаптации.
2. Классификация случаев обращения родителей детей младшего школьного возраста за психологической консультацией.
3. Особенности обследования психического развития младших школьников в ходе консультирования.
4. Взаимоотношения психолога-консультанта со школой.

Тема 21. Консультирование подростков

План:

1. Психологические и психосоциальные аспекты взросления.
2. Типичные жалобы подростков, направления и способы работы с ними.
3. Специфика консультирования подростков.

4. Принципы построения консультационного процесса.
Принципы работы психолога-консультанта с подростками.
5. Типичные жалобы и проблемы родителей и учителей в связи с взаимоотношениями с подростками, а также их развитием и обучением.

Тема 22. Консультирование лиц юношеского возраста

План:

1. Психологические особенности юношеского возраста.
2. Кризис «встречи со взрослостью».
3. Стратегия психологической поддержки юношества.

Тема 23. Консультирование пожилых людей

План:

1. Проблемы пожилого возраста. Трудности в работе с пожилыми клиентами. Субъективные и объективные предпосылки трудностей изменений в старости.
2. Кризис «встречи со старостью» и подкризисы. Проявления кризисного состояния у пожилых людей.
3. Возрастные задачи развития старости. Стратегия психологической поддержки пожилых людей.

Тема 24. Особенности психологического консультирования лиц, ориентированных на профессиональный рост

План:

1. Принципы построения профессиональной психологической консультации. Понятие карьерного консультирования.
2. Профессиональное консультирование в начале профессиональной деятельности сотрудника в организации.
3. Проведение собеседования по целям и результатам деятельности сотрудника в рамках модели партнерства.
4. Технология сопровождения и развития карьеры сотрудника.

Тема 25. Консультирование клиентов, переживающих горе, огорчение и страх

План:

1. Горе как психологическая проблема.

2. Проблема огорчения как негативного эмоционального состояния.
3. Проблема страха в различных психологических теориях.
4. Консультативные подходы и техники в работе с проблемой горя.
5. Техники при работе со страхом.
6. Техники работы с огорчением.

Тема 26. Специфика консультирования клиентов с суицидальными намерениями

План:

1. Распознавание суицидальной опасности. Факторы суицидальной опасности. Индикаторы суицидального риска.
2. Помощь при потенциальном суициде.
3. Особенности консультирования при суицидных намерениях.

2. Структура проекта своего образовательного маршрута с соблюдением этического кодекса психолога.

Образовательный маршрут - программа профессионального самообразования после окончания вуза.

1. Выбор предполагаемого места работы – изучение характера деятельности учреждения, основных его функций и профессиональных требований к работникам.
2. Изучение личных функциональных обязанностей.
3. Выявление особенностей собственной деятельности.
4. Определение необходимых для восполнения знаний.
5. Выявление источников возможной информации (книг, технических средств).
6. Разработка и осуществление плана изучения необходимой информации и порядка ее апробирования на практике.
7. Выявление качеств, необходимых для усиления самосовершенствования, работа над их самовоспитанием.
8. Разработка системы самоконтроля и внешней оценки образовательного уровня.

Глава 2.

Практические особенности психологического консультирования различной направленности

- ✚ Кризис и основы кризисной интервенции**
- ✚ Проживание горя и утраты в психологическом консультировании**
- ✚ Консультационная работа с жертвами насилия**
- ✚ Психология зависимости и со-зависимости**

Глава 2.

Практические особенности психологического консультирования различной направленности

Тема 2.1. Кризис и основы кризисной интервенции

План:

1. Характерные особенности кризиса. Основные фазы его развития.
2. Принципы и стадии кризисной интервенции.

Характерные особенности кризиса (С.В. Петрушин).

- Находящийся в кризисе человек не видит выхода из сложившейся проблемной ситуации. С одной стороны, это ощущение безысходности влечет за собой тяжелые переживания, с другой — в этот момент человек максимально открыт новому опыту.
- Кризис может являться результатом длительно развивающегося процесса или внезапного действия одного либо нескольких факторов.
- Кризис может возникнуть как в ответ на катастрофу, так и на незначительное событие (по типу «последней капли»),
- Кризис может привести к положительным личностным переменам и явиться важным жизненным опытом.
- Кризис ограничен во времени 2 - 6 неделями.

Основные фазы развития кризиса.

- Нормальной адаптации
- Мобилизации
- Острого кризиса
- Появления новой идентичности
- Достижения комфортного состояния

Понятие и принципы кризисной интервенции.

Кризисная интервенция — это:

- работа, направленная на выражение сильных эмоций;

- уменьшение смятения благодаря процессу повторения; открытие доступа к исследованию острых проблем;
- формирование понимания текущих проблем для поддержки клиента;
- создание фундамента для принятия людьми пережитого опыта.

Основные принципы кризисной интервенции:

1. Кризисная интервенция центрирована на проблеме, а не на личности.

2. Кризисная интервенция — это не консультирование и не психотерапия, при кризисной интервенции не нужно вскрывать старые раны, потому что у человека нет сил с ними справиться.

3. Кризисная интервенция сосредоточена на актуальной ситуации.

4. Нерешенные «исторические» проблемы вплетены в кризисную ситуацию, эмоциональное топливо прошлого подогревает актуальный конфликт. Иногда клиент осознает это, иногда — нет. Важно идентифицировать эти «исторические» проблемы, обозначить их место в нынешней ситуации, а затем сконцентрироваться на актуальной проблеме.

5. Для эффективной кризисной интервенции важно четко определить проблему.

6. Навыки активного слушания (перефразирование, отражение чувств, прояснение, присоединение чувств к содержанию) позволяют уменьшить хаос и облегчить восстановление контроля.

Стадии кризисной интервенции.

Первая стадия: Сбор информации

1. Помогите клиенту идентифицировать и выразить чувства и связать их с содержанием. Это позволяет снизить эмоциональное напряжение и, кроме того, делает возможным определение кризиса через отдельные события и проблемы. Образно выражаясь, гора, которую клиент тщетно пытался сдвинуть с места, распадается на отдельные куски породы, к которым можно подступиться.

2. Уделите время тому, чтобы максимально полно исследовать проблему вместе с клиентом. Человек, находящийся в кризисном состоянии, жаждет получить немедленное облегчение. У консультанта может возникнуть искушение поскорее перескочить от исследования проблемы к ее решению, чтобы снизить интенсивность переживаний клиента. При таких преждевременных попытках решения важная информация может быть упущена, и вы рискуете толкнуть клиента на повторение его же собственных ошибок.

3. Идентифицируйте событие, вызвавшее кризис, и постарайтесь отделить «исторические» проблемы от актуальной ситуации.

Вторая стадия: Формулирование и переформулирование проблемы

1. Результатом исследования ситуации может явиться переформулирование проблемы, поскольку:

- формулируя свою проблему, клиент мог не учесть ее важных аспектов. Классическим примером может быть отрицание алкоголизма. Признание факта зависимости может полностью изменить формулирование семейной проблемы;
- проблема может быть слишком глобальной, и для того, чтобы с ней справиться, ее потребуется разделить на более мелкие;
- формулируя проблему, клиент может смешивать актуальные и «исторические» проблемы.

2. Проясните, что клиент уже предпринимал для решения проблемы. Повторение неэффективных способов решения может стать частью картины кризиса. Отделив проблему от неэффективных способов ее решения, можно переформулировать проблему и подойти к ней по-новому.

3. Спросите клиента, что помогало ему справляться с проблемой раньше. С вашей помощью клиент может обнаружить, что он владеет многими полезными навыками. Кроме того, это помогает переформулировать проблему — она уже не выглядит совершенно недоступной контролю, клиент понимает, что может с ней справиться хотя бы частично.

Третья стадия: Альтернативы и решения

1. Откажитесь от попыток решения проблемы. Это часто является ключевым моментом работы, потому что иногда неудачные решения вносят существенный вклад в развитие кризиса. Переключайтесь на работу с проблемой. Такой прием имеет смысл применить в следующих случаях:

- когда клиент пытается контролировать события, которые он в принципе контролировать не может;
- когда решение усугубляет проблему.

2. Откажитесь от цели. Это полезно делать тогда, когда цели, которые ставит перед собой клиент, нереалистичны или недостижимы в данный момент.

3. Выясните, есть ли что-то такое, что мог бы предпринять клиент для улучшения ситуации, если невозможно полностью исправить ее.

4. Спросите, что помогало раньше в аналогичной ситуации.

5. Выявите ложно направленную потребность контроля и переключите внимание клиента на работу с проблемой.

6. Избегайте попадания в ловушку преждевременных решений.

Тема 2.2. Проживание горя и утраты в психологическом консультировании

План:

1. Понятие утраты. Ее виды.
2. Стадии проживания горя и утраты.
3. Особенности прохождения процесса горевания.

Понятие утраты. Ее виды.

Переживание утраты называют работой горя. Это естественный процесс, а не плод усилий консультанта. Задача консультанта – сопровождать клиента в его переживаниях, устраняя помехи.

Виды утрат:

- Психологические (смерть близкого человека, долгая разлука, прекращение отношений со значимыми людьми).

- Социальные (утрата работы, статуса, учебы).
- Физические (утрата способностей, возможностей).
- Духовные (веры, смысла жизни).
- Материальные.

Стадии проживания горя и утраты (Р. Нельсон-Джоунс).

1. Отрицание. Клиент не верит в то, что картина мира изменилась, что в ней утрата. У него недостаточно ресурсов для того, чтобы пережить расставание и организовать на эмоциональном уровне жизнь заново. Ему страшно признать, что его жизнь разрушена, и что надо принять новую реальность. Он надеется на восстановление прежней жизни, и не видит перспективы построения новой жизни.

Работа консультанта: помочь клиенту дать выход своим эмоциям, не подталкивая его, уважая его чувства, заботясь о его физическом состоянии. Быть рядом.

2. Принятие утраты, переживание острого горя. На этой стадии происходит переживание тяжелых чувств – вины, обиды, гнева, агрессии, подавленности. Они могут проецироваться на себя, на мир, на ушедшего, на врачей, на близких. Таким способом происходит разрыв слияния с источником утраты. Осуществляется работа с «побочной утратой».

Работа консультанта: направлена на выражение возникающих чувств через работу с образами, арт-терапию.

3. Расставание. Клиент проходит через контакт с пустотой, признавая свое бессилие что-либо изменить. Окончательное расставание происходит тогда, когда клиент говорит о своей старой картине мире со «светлой грустью».

Работа консультанта: помочь клиенту понять, что проститься - значит позволить старой картине мира, близкому человеку стать частью прошлого.

4. Построение новой картины мира. Прожитая утрата подводит черту под определенным периодом жизни клиента. У него формируется новая идентичность. Важно осознать и принять этот новый образ себя.

Работа консультанта осуществляется по следующим вопросам:

- ❖ Чему научила меня утрата?
- ❖ Что я обрел через свою потерю?
- ❖ За что я могу сказать спасибо горю?
- ❖ Как я изменился пройдя через это испытание?
- ❖ Каким теперь я вижу свое будущее?

Причины «застревания» на стадиях утраты:

- Невозможность поверить в случившееся.
- Отрицание случившегося окружающими.
- Стеснение в проявлении отрицательных эмоций.
- Состояние беспомощности.
- Предрассудки (отпустить – значит предать).
- Ре-переживания.

Когда необходимо ре-переживание (переживание прошлой потери):

- Клиент по каким-то причинам скрывает горе от своего окружения, не проявляя своих чувств.
- Клиент не имеет возможности выразить свои чувства в полную меру, следовательно произошла их блокировка.
- Произошло «застревание» на какой-либо стадии горевания.
- Клиент проявляет симптомы острого горя, хотя утрата произошла более 1,5 лет назад.

Когда необходимо переключение внимания:

- Горе является хроническим вследствие особой тяжести или многократности утраты.
- Из переживания горя извлекается вторичная выгода.
- Горе предьявляется как оправдание асоциального поведения.
- Горе является семейной традицией, которая для многих членов уже рудимент.
- Переживание горя становится смыслом жизни, способом структурировать время.

Тема 2.3. Консультационная работа с жертвами насилия

План:

1. Цели консультирования жертв насилия.
2. Принципы помощи жертвам насилия.
3. Симптомы постстрессовой реакции.
4. Факторы психической травмы жертвы насилия.
5. Стадии исцеления.

Цели консультирования жертв насилия (Дж. Коттлер).

1. Полное и безусловное принятие.
2. Способствовать повышению самооценки.
3. Составление плана поведения в ситуации повторения насилия (полиция, суд, мед. процедуры).
4. Способствовать осознанию собственных ресурсов для мобилизации системы поддержки личности.
5. Способствовать осознанию серьезности произошедшего.
6. Способствовать осознанию временных затрат на выздоровление.

Принципы помощи жертвам насилия.

1. Уважение (оценка доверия, конфиденциальность, учет гендерных и культурных особенностей).
2. Подтверждение (необходимости высказывать свои чувства, реальности выживания в условиях травмы, естественности появляющихся отрицательных эмоций, механизма проявления психологической защиты).
3. Убеждение (в невиновности жертвы, в конечности процесса горевания, в наличии ресурсов быть в этой ситуации).
4. Предоставление (инициативы в процессе консультирования, информации о насилии, выбора на излечение).

Симптомы постстрессовой реакции.

- На психологическом уровне (нарушение сна, кошмары, повторяющиеся воспоминания, сложности с вниманием, повышенная тревога, возбудимость, гиперактивность).
- На физиологическом уровне (ощущение нехватки воздуха, дискомфорт в желудке, спазмы, головные боли).

- На уровне поведения (суицидальные попытки; злоупотребление алкоголем, наркотиками; проблемы с едой, агрессия).

Факторы психической травмы жертвы насилия.

- Ужас
- Искаженная идентификация преступника
- Искаженная идентификация жертвы
- Фобии или когнитивные нарушения, отсутствие навыков справляться с ситуацией
- Искаженное представление об образе своего тела
- Катастрофа раскрытия
- Травматическая связь

Стадии исцеления.

1. Решение вылечиться
2. Стадия кризиса
3. Воспоминание
4. Вера себе и своим воспоминаниям
5. Снятие с себя вины за случившееся
6. Поддержка «внутреннего ребенка»
7. Возвращение доверия к себе
8. Горевания о том, что было утрачено в момент насилия
9. Гнев
10. Вскрытие и конфронтация
11. Прощение
12. Обретение духовности
13. Разрешение в движении вперед

Тема 2.4. Психология зависимости и со-зависимости

План:

1. Стадии развития зависимости
2. Модель излечения от зависимого поведения:
3. Профилактика со-зависимых отношений.
4. Модель излечения от со-зависимости.

Стадии развития зависимого поведения **(В.Ю. Меновщиков):**

1 стадия

- Естественное любопытство
- Неумение сказать «нет»
- Страх прослыть «белой вороной»
- Желание убежать от сложностей жизни
- Безразличное отношение к себе
- Отсутствие знаний

2 стадия

- Осознанное желание получить удовольствие
- Поиск разумных оправданий
- Поиск подходящей компании
- Способ справиться со стрессом
- Заметный рост дозы

3 стадия

- Проблемы со здоровьем
- Потеря контроля над поведением
- Проблемы в семье, на работе
- Финансовые трудности
- Смена круга общения

4 стадия

- Появление постоянной потребности
- Разрушение нравственных ценностей
- Утрата смысла жизни
- Возникновение хронических заболеваний
- Разрыв с семьей, обществом

12 шаговая модель излечения от зависимого поведения:

1. Капитуляция (признание собственного бессилия)
2. Надежда (признание помощи со стороны)
3. Вера (принятие помощи)
4. Мужество (нравственная переоценка)
5. Открытость (признание ошибок)
6. Готовность (подготовка к изменениям)
7. Смирение (прошение исправить изъян)

8. Справедливость (желание возместить ущерб близким)
9. Покаяние (возмещение ущерба)
10. Дисциплина (ежедневная самооценка)
11. Духовное пробуждение
12. Помощь другим

Профилактика со-зависимых отношений (Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд)

Для того, чтобы у ребенка успешно завершился процесс психологической автономности, родителям необходимо:

- воспринимать ребенка таким какой он есть, а не таким, каким хотелось бы его видеть;
- не запрещать ребенку открыто выражать свои чувства;
- поощрять действия ребенка, направленные на конструктивное исследование окружающего мира, пользуясь словом «да» в два раза чаще, чем словом «нет»;
- обеспечить безопасность непосредственного окружения;
- быть способным самому выразить понимание и поддержку;
- продемонстрировать свою эффективную психологическую независимость;
- объяснять применяемые наказания, избегать силовых методов.

Модель излечения от со-зависимости.

Выздоровление от созависимости — это процесс, отдельные шаги которого можно предсказать. Очередность этих шагов, несомненно, будет разной для каждого индивидуума. Однако, вероятнее всего, каждому придется соприкоснуться со всеми этапами, прежде чем он освободится от созависимых моделей. Отдельным людям понадобится сделать гораздо больше, чем просто соприкоснуться с некоторыми этапами. Например, первый шаг, который включает осознание степени распространенности созависимых моделей в ваших взаимоотношениях, может потребовать продолжительного времени и больших усилий. Что делает его таким трудным? То, что созависимость является настолько всепроникающей, что вы можете не осознавать ее как дисфункциональное поведение. Один наш друг, когда мы

описали ему созависимую модель, спросил: “Ну и что тут не так? Разве не все так делают?”. Другие шаги также могут потребовать интенсивной работы. Научиться осознавать свои чувства более полно и выражать их более эффективно, как правило, можно, но для этого необходимо проделать довольно трудную работу.

Осознание созависимых моделей. Существует много способов, препятствующих осознанию своей созависимости. Это похоже на сон. Вам снится, что что-то идет своим чередом. Даже если это не так, то вы продолжаете оставаться в состоянии сна. Почти все, что вы испытали в жизни, имело какую-то тень созависимости, поэтому вы можете не знать, что существует нечто лучшее.

Для некоторых отрицание своих чувств и потребностей может быть усвоенным механизмом выживания или безопасности. Если бы вы действительно осознавали или обсуждали то, что происходило в семье, где вы росли, то, может быть, вы не пережили бы своего детства. Вас могли научить не замечать, что происходит с вами и с другими членами вашей семьи, чтобы поддерживать у окружающих иллюзию «большой, дружной и счастливой семьи». Из всего, что вас научили игнорировать, именно подавление и отказ от выражения своих чувств оказывает самое опустошающее влияние на вас и ваши взаимоотношения. Созависимость, как большинство зависимостей, является заболеванием чувств.

Понимание причин проблемы. В литературе на этот счет существует путаница о действительных причинах созависимости. Одни авторы утверждают, что это результат генетической предрасположенности, другие — что созависимость берет начало из контактов с алкоголиками или алкогольной семьей. Основной тезис этой книги состоит в том, что созависимость обусловлена эволюционно и является усвоенным дисфункциональным поведением. Одновременно она рассматривается как системная проблема, связанная с воспитанием в дисфункциональной семье и в дисфункциональном обществе.

Распутывание созависимых взаимоотношений. Как только вы поймете, что причины созависимости берут свое начало в динамике взаимоотношений, которые не были завершены, вы сразу же увидите, как эта динамика совершает

круг в ваших теперешних взаимоотношениях. Завершение процесса вашего психологического рождения — это прежде всего осознание того, что вы все время находились в созависимых отношениях. Когда вы осознаете, какие важные этапы развития упустили в свое время, тогда, пользуясь дополнительной поддержкой и приобретая новые навыки, вы сможете сознательно завершить этот процесс.

Отказ от своих проекций. Когда вы пытаетесь стать обособленным, считая других неправыми или плохими, вы развиваете стиль жизни, базирующийся на проекциях. Вы можете исказить действительность таким образом, чтобы она соответствовала вашей потребности всегда быть правым, и оправдывать свое поведение, считая неправыми других. Отказ от этих проекций часто требует щадящего противостояния и поддержки со стороны группы или членов семьи. Проекции — строительные блоки в стене отрицания. Они имеют тенденцию медленно падать до тех пор, пока значительная часть стены отрицания не будет разрушена и не обнажится, наконец, правда о том, кто есть вы и кем являются другие.

Устранение ненависти к себе. Если вы не стали обособленным от своей матери или семьи, но пытались обособиться, считая их неправильными или плохими, вы, вероятно, придете к выводу о своей собственной несостоятельности. Вы можете попытаться стать на путь отрицания или подавления этих негативных чувств, но они, скорее всего, будут управлять вашей жизнью. Необходимо раскрыть, осознать и трансформировать эти отрицательные представления о себе. Они основываются на неправильном восприятии и иллюзиях, а также являются результатом слабого постоянства объекта. Поняв, что эти проекции являются источником вашей низкой самооценки, вы сможете исправить их.

Устранение силовых игр и манипулирования. При недостатке природной силы, которая приходит после завершения психологического рождения, вы, скорее всего, будете прибегать к силовым играм и манипулированию, чтобы получить то, чего хотите. «Драматический треугольник» (преследователь, спасатель и жертва) — это обычный способ манипулировать другими, оставаясь при этом очень пассивным. Как только вы

найдете более эффективные способы вступать в сотрудничество с людьми, потребность в манипулировании и управлении другими пойдет на убыль.

Умение просить о том, чего вы хотите. Самый простой и непосредственный способ получить то, чего вы хотите, — прямо и вежливо попросить об этом. Тогда вашу просьбу удовлетворят с удовольствием (если это возможно для другой стороны). Обычно же происходит так: люди не просят прямо («Возможно, вечером мне понадобится машина»), а потом разочаровываются, когда их не понимают. Некоторые просят со злостью или с большим возмущением («Мне нужна машина вечером! Могу я ее взять?»), что вызывает сопротивление у того, к кому они обращаются, и он говорит «нет».

Снова научиться чувствовать. Дети, выросшие в дисфункциональных семьях, очень рано начинают скрывать свои чувства и мысли о том, что происходит у них дома. Наиболее часто скрывают гнев, хотя люди, находящиеся в созависимых взаимоотношениях, пребывают в состоянии гнева большую часть времени. Гнев должен быть каким-то образом «оправдан», прежде чем он будет выражен. Кто-то должен быть виновным или стать козлом отпущения за все несчастья в семье. Часто в этой роли оказываются дети. Став взрослым, вы должны будете восстановить чувства, которые скрывали, чтобы помочь себе заново пережить свое детство. Человек не может излечиться от созависимости, не восстановив своих чувств.

Исцеление вашего «внутреннего ребенка». Если вы выросли в дисфункциональной семье, вас научили сосредотачиваться на том, что делают другие, а не на том, что делаете вы. Вас заставили превратить свое «Я» в ложное, чтобы угодить другим. Вас также заставили спрятать ваше истинное «Я», включая вашу невинность, вашего «внутреннего ребенка». Ваш «внутренний ребенок» страдал от ран, нанесенных предполагаемой заботой о вас любящими вас людьми, которые могли смеяться над вами, дразнить вас, проявлять неуважение к вам, не выслушивать вас, наказывать вас физически или не обращать внимания на ваши важнейшие потребности. Чтобы скрыть причиненную вам боль, вы были вынуждены скрывать часть своего «Я» от всего мира. В ходе этого процесса вы прятали

эту часть своего «Я» и от себя самого. Выздоровление включает восстановление личностной целостности и исцеление вашего «внутреннего ребенка».

Определение ваших собственных психологических границ. У каждого есть его собственная психологическая территория. Она состоит из ваших мыслей, чувств, поведения и тела. У большинства людей, происходящих из дисфункциональных семей, эта территория так часто нарушалась, когда они были детьми, что, став взрослыми, они не осознают, как это происходило. Большинство созависимых слабо осведомлены о своих личностных границах и почти не имеют никаких навыков в определении и защите своих границ. Для созависимых людей очень существенно научиться определять и эффективно защищать собственные границы, если они хотят отказаться от своих созависимых моделей.

Как научиться близости. Созависимые и боятся, и желают близости. Они часто опасаются, что близкие люди будут управлять ими, обижать их, подчинять и подавлять. С разрушением созависимости возникает потребность установления связи с другим человеком. Люди часто нуждаются в новом родительском участии, будь то терапевт или другой старший по возрасту человек, который может сообщить недостающую информацию, быть собеседником и воспитателем, стать необходимой опорой для создания постоянства объекта и формирования самооценки.

Изучение новых форм взаимоотношений. Большинство людей, которые какое-то время жили по созависимым моделям, знают очень мало или вообще не знают о многоцветности жизни, которой им так недостает. Порой существует какое-то смутное осознание, что «настоящая жизнь — это нечто большее, чем то, что есть сейчас», заставляющее созависимого человека пойти на риск изменения ситуации. Созависимость заменяется взаимозависимостью тогда, когда двое или большее число людей научились жить достаточно автономно для того, чтобы строить совместную жизнь и стремиться поддерживать друг в друге проявление всех лучших качеств.

Задания для самостоятельной работы.

1. Подготовить список литературы по темам (учебные пособия, монографии и периодику).
2. Составить электронные презентации основных тем курса (три темы по 12-15 слайдов).
3. Подготовить материалы с использованием Интернет-технологий: составление списка электронных адресов источников информации по основным темам курса (три темы по 7-10 сайтов с полным адресом и кратким содержанием информации по заявленной теме).
4. Разработать тестовые задания по основным темам курса (три темы по 5-7 вопросов на выбор ответа, соотнесение вариантов ответа и установление последовательности).

Паспорт оценочных средств	
<i>Код контролируемой компетенции и ее формулировка</i>	<i>Наименование оценочного средства</i>
(ПКПП-4) способностью к рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий 3.4. содержание структуры консультационного взаимодействия	<i>анализ консультационной сессии</i>
(ПКПП-4) У.3. осуществлять анализ консультационного случая по структуре В.3. навыком рефлексии своих профессиональных действий и действий сокурсников в процессе консультационного взаимодействия	<i>анализ консультационного случая (выбрать из перечня в приложении 1)</i>

1. Анализ консультационной сессии

План анализа сессии психологического консультирования

- 1) Предварительные сведения.

Сессия проводилась _____ число, год. Начало сессии в 14:00, завершение сессии в 15:00.

Клиент: _____

Предварительно с клиентом была оговорена возможность использования диктофона для записи хода консультирования. Клиент отказался.

2) **Протокол сессии психологического консультирования.**

Текст клиента	Текст психолога	Наименование техник и этапов
---------------	-----------------	------------------------------

3) **Анализ сессии психологического консультирования.**

- Описание состояния психолога до начала сессии консультирования, во время сессии и после ее окончания.
 - Творческий анализ сессии консультирования.
 - Анализ неудачных моментов в работе психолога и их последствия. Описание альтернативных вариантов.
 - Анализ логики работы над запросом клиента.
 - Анализ этапов консультирования.
 - Анализ работы психолога на выработке и проверка собственных гипотез.
 - Резерв профессионального роста.
- Консультационная сессия длится 25-30 мин.

2. Анализ консультационного случая по заявленной структуре консультационного взаимодействия (выбрать из перечня в приложении 1)

- Контакт
- Жизненная ситуация
- Проблемная ситуация
- Первичный запрос
- Рабочий запрос
- Заключение контракта на цели и условия работы
- Состояние ресурсов клиента для решения своей задачи
- Психологическая проблема
- Развитие контракта в консультирование или терапию

Заключение

Завершая обсуждение актуальных вопросов теории и практики психологического консультирования, выделим то основное, что легло в основу содержания представленного учебного пособия.

Психологическое консультирование – это одно из направлений практической психологии, которое может рассматриваться как вид отношений помощи, репертуар воздействий или процесс взаимодействия двух сторон - помогающей (консультанта) и принимающей поддержку (клиента).

В отличие от психотерапии и психологической коррекции целью психологического консультирования является осуществление помощи клиенту в рассмотрении своих проблем и жизненных сложностей со стороны, а так же демонстрация и обсуждение тех взаимоотношений, которые являются источниками трудностей, не осознаются и контролируются человеком.

Теоретико-методологической основой психологического консультирования являются как отечественные, так и зарубежные подходы. При этом следует отметить, что их многообразие делает процесс оказания консультационной помощи субъектно направленным. К психологу-консультанту в первую очередь приходит клиент со своей уникальной проблемой, а не диагноз, как это происходит у врача-психотерапевта.

Психологическое консультирование – это процесс, а, как известно, реализация процесса предполагает последовательную смену этапов, что позволяет упорядочить его течение и осуществлять текущий контроль за промежуточным и итоговым результатом.

Несомненно велика роль психолога-консультанта в реализации процесса консультирования, что нашло свое отражение в разработке модели его эффективности, включающей в себя как критерии личной, так и социальной зрелости, систему ценностей, профессиональные установки, умения и навыки.

Рассматривая вопросы консультационной помощи различной направленности, я опиралась на релевантность клиентских запросов и трудности коллег-консультантов в их решении. К нам редко приходят с радостью, а чаще в горе и кризисном состоянии. Иногда клиентам просто не хватает информации о стадийности проживания заявленных процессов, что может вызвать панику и ощущение безысходности.

Достоинством данного учебного пособия является наличие заданий для самостоятельной работы и паспорта оценочных средств для контроля оценки сформированности заявленных компетенций.

Библиографический список

1. Абрамова Г.С. Графика в психологическом консультировании [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов/ Абрамова Г.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Пер Сэ, 2012.— 142 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/7408>.
2. Абрамова, Г.С. Практическая психология: Учебник для студентов вузов / Г.С. Абрамова – М. : Академический проект, 2012. – 496 с.
3. Абрамова, Г.С. Психологическое консультирование: Теория и опыт: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Г.С. Абрамова – М. : Изд. центр «Академия», 2011. – 240 с.
4. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. – М.: Независимая фирма «Класс», 2000. – 208 с.
5. Амбросова В.И. Психологическое консультирование. Часть 1 [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Амбросова В.И.— Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2011.— 104 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22267>.
6. Балашова С.В. Основы психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии [Электронный ресурс]: пособие для самостоятельной работы для студентов факультета клинической психологии, для клинических психологов/ Балашова С.В.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2009.— 39 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/21837>.
7. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков / Г.В. Бурменская, Е.И. Захарова, О.А. Карабанова и др. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 416с.
8. Галустова, О.В. Психологическое консультирование: Конспект лекций / О.В. Галустова – М.: А-Приор, 2010. – 240с.
9. Глэддинг С. Психологическое консультирование. 4-е изд. — СПб.: Питер, 2002. — 736 с.: ил. — (Серия «Мастера психологии»)

10. Григорьев Н.Б. Психологическое консультирование, психокоррекция и профилактика зависимости [Электронный ресурс]: учебное пособие / Григорьев Н.Б.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2012.— 304 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22989>.
11. Гришина, Н.В. Психология жизненного пути / Н.В. Гришина // Психологический журнал. – 2007. - № 5. – 81-88.
12. Грюнвальд Бернис Б. Консультирование семьи [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Грюнвальд Бернис Б., Макаби Гарольд В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, 2008.— 415 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/3829>.
13. Дьяченко О.М. Как развивается дошкольник?: о чем нужно помнить психологам, педагогам и родителям / О.М. Дьяченко, Н.Е. Веракса, А.Н. Веракса. – М.: Чистые пруды, 2007. – 32 с. – (Библиотека «Первого сентября», серия «Школьный психолог». Вып. 2 (14)).
14. Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: Учебное пособи.- М.: «Ось-89», 2003. - 336 с.
15. Елизаров, А.Н. Психологическое консультирование семьи / А.Н. Елизаров – М. : «Ось-89», 2013. – 400 с.
16. Емельянова Е.В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования. — СПб.: Речь, 2004. — 368 с.
17. Зарипова Ю. Поверь в себя: программа психологической помощи подросткам / Ю. Зарипова. – М.: Чистые пруды, 2007. – 32 с. – (Библиотека «Первого сентября», серия «Школьный психолог». Вып. 4 (16)).
18. Кашин В.К. Прикладное консультирование [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кашин В.К.— Электрон. текстовые данные.— М.: Евразийский открытый институт, 2009.— 136 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11078>.
19. Колесникова, Г.И. Основы психологического консультирования для студентов вузов / Г.И. Колесникова. – Ростов н/Д : Феникс, 2013. – 96 с.

20. Копьев А.Ф. Диалогический подход в консультировании и вопросы психологической клиники // московский психотерапевтический журнал – 1992.- №1
21. Коттлер, Дж. Психотерапевтическое консультирование / Дж. Коттлер, Р. Браун. – СПб.: Питер, 2011. – 464 с.
22. Линде Н.Д. Психологическое консультирование. Теория и практика [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов/ Линде Н.Д.— Электрон. текстовые данные.— М.: Аспект Пресс, 2013.— 272 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8876>.
23. Мальцева Т.В. Профессиональное психологическое консультирование [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Мальцева Т.В., Реуцкая И.Е.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 143 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16285>.
24. Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями / В.Ю. Меновщиков – М.: Смысл, 2012. – 182 с.
25. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 464с.
26. Немов Р.С. Основы психологического консультирования: Учеб. для студ. педвузов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. - 394 с.
27. Орлов А.Б.. Психология личности и сущности человека: Парадигмы, проекции, практики: Учеб. пособие для студ. психол. фак. вузов. — М.: Издательский центр «Академия». - 2002— 272 с.,
28. Основы психологии семьи и семейного консультирования. / Под ред. Н.Н. Посысоева. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2012. – 457 с.
29. Петрушин С.В. Мастерская психологического консультирования [Электронный ресурс]: монография/ Петрушин С.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Пер Сэ, 2012.—143с.—Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/7415>.
30. Рамендик, Д.М. Психологический практикум: Учеб пособие для студ. высших учеб. заведений / Д.М. Рамендик, О.В. Солонкина, С.П. Славка. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 160 с.

31. Стюарт В. Работа с образами и символами в психологическом консультировании / Пер. с англ. Н.А. Хмелик. - М.: Независимая фирма «Класс», 1998. - .с. - (Библиотека психологии и психотерапии).
32. Суркова Е.Г. Проективные методы диагностики. Психологическое консультирование детей и подростков [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Суркова Е.Г.— Электрон. текстовые данные.— М.: Аспект Пресс, 2008.— 319 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8883>.
33. Таланов В.Л., Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога. — СПб.: Сова, М.: ЭКСМО, 2005. - 928 с: ил.
34. Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Освобождение от созависимости / Перевод с английского А.Г. Чеславской — М.: Независимая фирма “Класс”, 2002. — 224 с. — (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 103).
35. Шнейдер Л.Б. Основы консультативной психологии: Учебное пособие / Л.Б. Шнейдер – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2013. – 352 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Примеры консультационных встреч по материалам монографии Стюарта В. Работа с образами и символами в психологическом консультировании / Пер. с англ. Н.А. Хмелик. - М.: Независимая фирма «Класс», 1998. – С. 230-355

№1 ЭНДИ

Заброшенное поле кукурузы

Я Энди, студент третьего курса, учусь на медбрата. Я пришел на консультирование по поводу проблем на экзаменах и личных трудностей. Я младший из пяти детей и действительно не думаю, что мои родители когда-нибудь учили меня брать на себя ответственность. Это одна из трудностей работы: временами я испытываю слишком большую ответственность. Другой момент: я делаю все, о чем меня просят. Я уступаю слишком уж легко. Я хочу изменить свое поведение и надеюсь, что консультирование направит меня по этой дороге.

Вильям: По-моему, вы очень себя принижаете. Посмотрим, сколько хороших вещей вы сможете написать о себе на доске.

Энди: Я знаю, что неумен. Я хочу написать “умный”, но не могу.

Вильям: Чей это голос говорит вам, что вы не умны?

Энди: Я знаю, что это мой собственный голос.

Вильям: Значит, вы видите себя неумным. Что еще?

Энди: О, я клоун, всегда заставляющий людей смеяться. Мой старший брат, Мартин, он художник, и отличный. Джун, самая старшая, и следующие двое братьев, Джим и Том. Они управляли моей жизнью.

Вильям: Как?

Энди: Всегда принимая за меня решения, всегда унижая меня. Я никогда не чувствовал, что у меня есть хоть какая-то независимость.

Вильям: Энди, когда вы говорите, я чувствую сильную боль вот здесь, в кишечнике. У меня подозрение, что я забираю эту боль у вас.

Энди: (Почти плача) Вы правы. Я хочу закричать: «Оставьте меня в покое. Как я вас ненавижу».

Вильям: Неужели даже сейчас вы не чувствуете себя независимым от них? Кажется, вы обвиняете их за это?

Энди: Да, но это неправильно, так?

Вильям: Давайте посмотрим на это таким образом: все время мы обвиняем других людей за то, что получаем. Мы отказываемся взять на себя ответственность за это. Что вы об этом думаете?

Энди: Это задевает, но вы правы. Что я могу с этим сделать, Вильям? (В его голосе слезы беспомощности).

Вильям: Энди, это большой шаг вперед, и я думаю, вы смелый, раз сделали его. Требуется мужество, чтобы принять некоторую ответственность. Путь вперед может оказаться нелегким; часто он труден. Как вы думаете справиться с этим?

Энди: Если говорить правду, то не знаю, но я пойду.

На третьем сеансе мы с Вильямом провели много времени, говоря о детстве и отрочестве и о том, как я себя чувствовал. Я сказал что-то вроде «ребенку надо, чтобы его любили». Вильям подхватил это и спросил, чувствую ли я, что нуждаюсь в любви. Это было слишком прямо для меня, поэтому я уклонился от ответа и заговорил о женщинах. У меня никогда не было большого успеха. Что я могу дать? Я действительно унижал себя».

Вильям: Проанализируйте термины и выберите, в какой модели вы больше всего действуете: родитель, взрослый, ребенок.

Энди: Это, должно быть, мой ребенок. По-видимому, угрюмый и испорченный.

Вильям: А как вам видятся наши отношения?

Энди: Это определенно взрослый человек. Вот один из хороших моментов. Я думал, вы будете задавать много вопросов — снимать все слои луковицы и добираться до причины: почему я такой, какой есть.

Вильям: И когда этого не происходит, как вы себя чувствуете?

Энди: Отлично. Я — взрослая часть, но я не должен полностью избавляться от своего ребенка, правда? Я бы не хотел этого.

Вильям: Нет, конечно, нет, особенно от свободного, спонтанного ребенка. Я часто думаю, что мой ребенок слишком задавлен чересчур ранней ответственностью, судя по тому, что вы говорите, — в противоположность вам.

На четвертом сеансе мы договорились использовать образы в большей степени.

Вильям: Теперь вы чувствуете себя расслабленным. Представьте себе луг в теплый солнечный день. Вы смотрите вокруг и видите лес, холм, ручей и дом. Расскажите, что вы себе представляете.

Энди: Это поле кукурузы, вроде квадратное, а лес — в углу, позади меня. Поле простирается справа от меня и далее, на холм. Я не могу нигде представить себе дом.

Вильям: Как вы чувствуете себя сейчас?

Энди: Я не думаю, что имею право находиться здесь. Я продолжаю ожидать, что услышу кого-то, кто велит мне встать и сделать что-нибудь полезное.

Вильям: Теперь я хочу, чтобы вы представили себе, следующее: вы лежите и смотрите вверх, в синее небо. Почувствуйте, что кукуруза поднимается над вами, а затем почувствуйте полные початки. Теперь представьте себе корни, уходящие от вас вниз, в землю, и соединяющиеся с корнями кукурузы. Оставайтесь так столько, сколько захотите и просто принимайте то, что говорят вам образы.

(Энди начал очень тихо плакать, потом заговорил.)

Энди: Я знаю, что это поле я и оно заброшено. Я немножко спустился вниз, к корням, затем мне стало как-то жутко. Часть меня хотела идти прямо вниз, но была и другая часть, которая все время твердила: “Берегись”.

Вильям: Энди, расскажите это полю, кукурузе, еще чему-то, что там есть.

Энди: Мне жаль, что вас забросили, я хочу сказать, мне жаль, что я вас забросил.

В конце сеанса.

Вильям: Теперь мы проговорили это. Я вижу, время почти вышло, поэтому предлагаю вам вернуться на луг и увидеть, изменился ли он.

Энди: Да, он изменился. Я стою лицом к вершине холма, где светит солнце. Я говорю лугу, что буду заботиться о нем. Я не позволю другим людям строить на нем бетонные дороги, на моем лугу.

Вильям: Это чудесно. Что говорит луг?

Энди: Он говорит, что другие люди не могут разрушить его. Он говорит, что мы с ним связаны, и только я могу разрушить его. Но если я это сделаю, то буду разрушать самого себя.

(Энди поднимается и выглядывает в окно, очевидно, борясь с какой-то глубокой эмоцией. Это сильный сеанс для обоих.)

На пятом сеансе.

Энди: Я бы хотел поговорить о прошлой неделе, если это нормально. Я ушел с очень сложными чувствами; часть меня по-прежнему хотела плакать, еще одна часть чувствовала себя на высоте, а еще одна все время говорила: “Куча глупого вздора”.

Вильям: Это несколько сбивает с толку. Которая часть победила?

Энди: Слезы. Когда я вошел в свою комнату, они потекли. Я хотел плакать здесь, знаете, когда подошел к окну, но не смог. Извините.

Вильям: Я догадываюсь, что если бы вы заплакали, могло бы показаться, что вы уступаете, а именно с этим вы усиленно пытаетесь иметь дело.

Энди: Верно. Я плакал очень легко, и два моих брата всегда ругали меня из-за этого.

Вильям: Как?

Энди: О, вы не захотите это слушать.

Вильям: Они что, произносили время от времени устрашающие слова? Часто помогает удалить их жало. Попробуем?

Энди: Хорошо. Плакса, маменькин сынок, девчонка, неженка. Эти слова заставляли меня еще больше плакать.

Вильям: Похоже, что стрелы оставили в вас свои зубы до сих пор. Вы можете просто посмотреть на это. Закройте глаза и представьте себе, что в вас стреляют.

Энди: Я вижу одну стрелу, приклеенную вот здесь, на лбу. Это не зазубренная стрела, а стрела с присосками, с которыми мы, бывало, играли.

Вильям: Значит, она там давно?

Энди: Годы. Как от нее избавиться?

Вильям: Энди! Представьте себе кого-то, приходящего к вам на помощь. Этот человек несет бутылку масла и нежно смазывает ваш лоб маслом, присоска медленно начинает уменьшаться. Вы чувствуете, как подушечка присоски скользит, когда масло попадает под нее. Человек берется за стрелу, легко тянет ее, она отлипает. Он отдает вам стрелу и нежно трет пятно, пока боль не проходит.

(К концу направленного воображения Энди заплакал. Слезы часто сопровождают исцеление.)

Энди: Вильям, знаете, я действительно чувствовал это. Это было чудесно. Вы не будете смеяться? Тот человек — это был наш священник. Я католик, не занимающийся очень много религией, но я бывал в церкви, перед алтарем. Священник взял святое масло, вот что это было.

Вильям: Энди, дайте мне догадаться: теперь вы чувствуете ту часть исцеленной. Боль прошла?

Энди: Не прошла, но стало намного лучше. Я думал о работе с образами. Она мне нравится, и я записался на курс медитации. Думаю, это поможет мне войти во “внутренний мир”, о котором вы говорите. Я действительно решил начать брать управление в свои руки и не винить других за то, что я такой, какой есть.

Вильям: Это звучит прекрасно, Энди. Теперь вернемся к вашему лугу. Чувствуете, что вы смотрите на него снова?

Энди: Конечно. Я смотрю на холм. Сейчас я вижу, что на его вершине дерево, но я покину холм. Глядя направо, я вижу большое открытое пространство.

Вильям: О чем оно напоминает вам?

Энди: Забавно, но оно напоминает о том, как много лет тому назад я заблудился на вересковых пустошах. Мне было лет десять. Я получил нагоняй, когда они нашли меня.

Вильям: Значит, это открытое пространство может быть тем, чем надо заняться — чувством волнения, смешанным со страхом.

Энди: Это очень метко, но, думаю, я буду продолжать делать то же самое. Я иду недалеко, но что меня поражает, так это одиночество, и я чувствую себя каким-то разочарованным, хотя все выглядит таким привлекательным.

Вильям: Могли бы вы связать сказанное с этим новым чувством открытого пространства. Вообразите, что вы снова ребенок, который просто отправился что-то исследовать.

Энди: Я испуган. Я хочу, чтобы мои три брата пошли со мной, но они убежали вперед, заставляя меня догонять их.

Вильям: Как вы чувствуете себя при этом?

Энди: Как прихлебатель и надоедливый человек.

Вильям: Для них вы — головная боль. Почему бы вам не взять управление ситуацией в свои руки сейчас, взять на себя инициативу и что-нибудь обнаружить.

Энди: Верно! Я нахожу грузовик, наполовину похороненный в земле. Он крепкий и прочный, и его нелегко будет разобрать.

Вильям: А что ваши братья?

Энди: Мартин — нормально. “Забавно, — говорит он, — я всегда знал, что ты его найдешь”. Два других брата завидуют, потому что луг мой, а у них нет того, что есть у меня.

Вильям: Это довольно важно. Может быть, мы оба сможем подумать об этом, прежде чем встретимся в следующий раз, но сейчас пора оставить луг и вернуться в эту комнату. В ваше собственное время...

Комментарий

Когда Энди находился на поле с кукурузой и говорил, как он пренебрегает им, это служило олицетворением его внутреннего мира, возможно, его воображения, возможно, его женского начала. Кукуруза олицетворяет обещание плодородия и связана с Деметрой (Церерой), богиней урожая. Я обсуждал с Энди вероятность того факта, что то, чем он пренебрегал, являлось функцией правого полушария его мозга. Я предложил ему короткое объяснение функции правого и левого полушарий и того, как многие из нас уделяют большое внимание развитию функций левого полушария и пренебрегают функциями правого полушария. Я предположил, что его левое полушарие было частью, предупреждавшей об осторожности, когда он

отправлялся слишком далеко в корневую систему, боясь при этом заблудиться. Левое полушарие стремится контролировать ситуацию.

Я также говорил о психике, стремящейся к интеграции и целостности, и сказал Энди, что его путешествие может быть временами некомфортным и даже болезненным, но психика всегда будет работать на конечное благо. Это убедило его в том, что он может научиться доверять этой части самого себя.

Полезно было завершить сеанс опять на лугу, особенно когда дискуссия увела клиента оттуда. Хотя никакого большого вреда не произойдет от того, что сеанс завершится “там и тогда”, но это немножко похоже на книгу, оставленную открытой: всякое может случиться. Я также думаю, что возвращение на луг все же даст клиенту возможность сравнить “до и после”.

Опыт Энди со “святым маслом” был одним из тех редких моментов прорыва в бессознательное клиента, от которых шевелятся волосы на голове. Я не имел понятия о том, что Энди католик, но когда он увидел стрелу, приклеенную ко лбу, передо мной возник мгновенный образ священника, помазывающего лоб маслом. Не желая “направлять” воображение, оставляя образ священника, я оставил выбор “человека” открытым для него самого. Выбор “масла” имеет очевидную связь с исцелением. Иногда я побуждаю представить себе теплое масло, нежно льющееся на место, которое болит.

При новом вхождении на луг на пятом сеансе и решении исследовать большое открытое пространство я прервал его вопросом: “Что это вам напоминает?” Я сделал это, чтобы ввести предостерегающий знак, в действительности не произнося “Осторожно”. Широкое открытое пространство может оказаться пугающим, когда исчезают ориентиры. Это оказалось плодотворным, потому что Энди установил связь с “забытым” воспоминанием. Не все открытые пространства пугающи; они могут символизировать расширение горизонтов, а это волнующе и полно возможностей.

Я попросил Энди что-нибудь найти. Я сделал это потому что подумал: это утверждает его положение, дает ему какой-то капитал, награду за то, что он взял инициативу в свои руки. То,

что он нашел грузовик, заслуживает особой интерпретации. Транспортное средство олицетворяет движение (колеса) и энергию (мотор). Грузовик также олицетворяет нечто практическое, полезное. Наполовину похороненный грузовик означает что-то не полностью спрятанное, ждущее, что его обнаружат. Мы с Энди обсудили это на его последнем сеансе и подумали, что он обнаружил нечто драгоценное о самом себе, наполовину спрятанное в подсознательном.

Дело обстояло так: грузовик никуда не ехал, его надо было выкопать, и когда его выкопали, оказалось, что он довольно крепкий. Энди обнаружил, что имеет намного больше своего, чем представляли себе его двое братьев. Он обладал чем-то, чего они не имели, и это дало ему нечто, чем можно было гордиться.

Энди никогда не ощущал потребности вернуться для дальнейшего консультирования, он хорошо справился с выпускными экзаменами и принял назначение в отделение педиатрии.

№2 ХЕЙЗЕЛ

Латунный подсвечник

“Меня зовут Хейзел, и во время, когда я пришла на консультирование, я была обычной студенткой, училась на медсестру и выполняла свою норму работы в психиатрии. Человек из персонала рекомендовал мне поговорить с Вильямом. Хотя моя работа и была стрессовой, думаю, я могла бы справиться с ней, если бы моя жизнь была счастливее. Мои родители расстались за два года до этого, и мои эмоции по поводу их недавнего развода были еще свежи. Мой отец — адвокат, очень интровертированный человек, которому никогда не было легко общаться с людьми иначе как на профессиональной основе, и это становилось трудным для меня, когда я бывала расстроена. Теперь у него другая партнерша. У матери нет никого другого. Я чувствую, что меня рвут на части, когда они оба предъявляют ко мне разные и трудные требования. Я также занимаюсь с моими младшими братом и сестрой, которые оба живут с матерью. Стресс проявляется в том, что меня поглощают ощущения моей низкой самооценки и

беспомощности. Я очень раздражительна, и очень часто меня легко довести до слез”.

Вильям: Вы произнесли слово “беспомощность”. Вы можете представить себе, как она выглядит?

Хейзел: О какой странной вещи вы у меня спрашиваете, но я попытаюсь ответить. Ну, это действительно странно, я вполне ясно представляю себе латунный подсвечник. В нем нет свечи, и он выглядит так, как будто его сто лет не чистили.

На первый взгляд, кажется, нет никакой логической связи между беспомощностью и латунным подсвечником. Это, может быть, натяжкой, но, возможна ассоциация со светом как с противоположностью тьмы, и пустой подсвечник говорил: “Нет света, поэтому надежды нет. Но могла бы и быть.”

Вильям: Хейзел, может быть, подсвечник — это вы, и что-то внутри вас заброшено.

Хейзел: Я могу продолжить.

“К концу первого сеанса Вильям дал мне многое, о чем можно подумать, а также пару стратегий для того, чтобы справиться со стрессом. Я чувствовала, что наконец есть кто-то, услышавший мои невысказанные чувства относительно самой себя.

Второй сеанс стал сюрпризом. Вильям принес латунный подсвечник, который годами стоял в буфете и сильно нуждался в полировке. Он не имел особой ценности в таком виде, и я спросила, могу ли унести его и почистить”.

Вильям: Давайте используем это в качестве предметного урока. На прошлой неделе вы сказали, что подсвечник олицетворяет ваше ощущение беспомощности. Вы подумали об этом? Интересно, как, по вашему ощущению, он связан с вашей самооценкой и ощущением того, что вы бесполезны и беспомощны. *(Несколько секунд Хейзел сидит, глядя вдаль.)*

Хейзел: У меня есть воспоминание об одной из моих учительниц, которая всегда унижала меня и велела мне не метить слишком высоко, иначе я потерплю крах. Я чертовски зла на нее, но также зла и на моих родителей. Мне не очень удобно высказывать это. Я бы лучше поговорила о странном сне. Я потеряла пациента на пустынном острове, и это была моя вина.

Вильям: Пациента? Потеряли? Что вы имеете в виду?

Хейзел: Это был мой отец. И, может быть, я чувствовала, что потеряла его. Я думала, что это каким-то образом моя вина: мне следовало бы помешать разрыву.

Вильям: И это чувство ответственности довольно тяжело давит на вас?

Хейзел: Да, глупо, не правда ли? Почему я должна была это делать? Они достаточно взрослые. Это логическая сторона, но я все же ощущаю свою вину. (*Хейзел выглядела так, как будто была готова заплакать, но кусала губы.*)

Вильям: Похоже, как будто сейчас ваша голова борется с вашим сердцем.

Хейзел улыбувшись: Позвольте мне рассказать вам еще один сон, который приснился мне несколько ночей назад. Я восхищалась большим озером и думала о том, что находится в его глубинах. Посередине был остров, но слишком далеко, чтобы я могла увидеть, что на нем.

Вильям: Интересно, является ли это озеро чем-то, связанным с вашими нереализованными ресурсами, тем, что лежит не на поверхности.

Хейзел: Спасибо, это очень обнадеживает. Какие же ресурсы лежат у меня не на поверхности?

“Я уходила с этого сеанса с еще двумя идеями, которые должны были помочь мне справиться. Во-первых. Я часто ловила себя на мысли: “Я не хороша”. Вильям предложил мне заменить ее на “Я эффективна”, записать и положить где-нибудь на виду, чтобы я могла почаще читать это утверждение. Вторая идея — карусель. Я хорошо представляла себе различные вещи, поэтому мне следовало вообразить себя на карусели с огромным ярлыком — “негативное мышление”. Я должна была представить себе очень быстрое движение по кругу, а затем медленно остановить его, сойти с карусели и пройти через дверь, помеченную надписью “позитивное мышление”. Я нашла, что эта идея действительно хорошо работает”.

На третьем и последнем сеансе.

Хейзел: Я сделала все, что могла, с вашим подсвечником, Вильям, но все равно есть несколько отметин, которые я не могу убрать, извините.

Вильям: Он выглядит действительно хорошо, спасибо. Давайте оставим его на столе. Вы, кажется, действительно разочарованны тем, что не смогли проделать работу лучше?

Хейзел: Да. У меня это заняло сто лет, и я действительно получила удовольствие, делая это, знаете, возвращая его к тому, чтобы он снова выглядел ярким.

Вильям: Значит, для вас важно делать вещи совершенными?

Хейзел: Вы попали в точку. Я не люблю неудач, не люблю приходить второй. Я чувствую, что должна слушать ворчание отца и ворчание матери, а если не слушаю, тогда я — неудача.

Вильям: Кажется, вы действительно вините себя за их неудачный брак.

Хейзел: Знаю, прозвучало глупо, когда я так сказала. Я хотела бы быть более самоуверенной, но нахожу это невероятно трудным. Это то, над чем я должна работать.

Вильям: Хейзел, вы несколько раз отозвались о том, что говорите или чувствуете как о глупости. Это выглядит так, словно вы чувствуете, что я осуждаю вас, как родитель, который все время говорит: “О, прекрати эти глупости”.

Хейзел: Опять правда. Мне всегда говорили, что я глупая. В основном, мой отец. Он был таким логичным, а я хотела читать волшебные сказки и фантазии. Так что, да, я думаю, я боюсь: вы осуждаете меня, как осуждал он.

Вильям: Гм.

Хейзел: Кажется, я видела много снов в последние недели. Ничего, если я расскажу еще один? Я была наверху полуразрушенной стены. За ней находился “потайной сад”. Снаружи все было ярким и зеленым, внутри холодным и серым. Мне нужно было помочь спуститься со стены.

Вильям: Весьма противоречиво. Потайной сад, однако он темный и серый. Не очень симпатичный сад. Если этот сад — это вы, что бы вы почувствовали?

Хейзел: Думаю, так оно и есть. Внутри я довольно жалкая, снаружи — все отлично, у меня хороший фасад.

Вильям: А стена?

“После обсуждения я подумала, что сад, окруженный стеной, это была действительно я, а стена — защиты, которые я выстроила вокруг себя, хотя теперь они частично разрушены, и я

должна признать: мне нужна помощь. Когда я опять посмотрела на мрачную картину за стеной, я почувствовала, что мне очень грустно. Может быть, в один из этих дней я смогу снова прийти на консультирование и попытаюсь найти, что еще находится за стеной”.

Комментарий

Хейзел пришла только на три сеанса, но когда бы мы ни встречались после этого в колледже, она выглядела хорошо. Она чувствовала себя напряженной и зажатой из-за войны между родителями, и это усиливало стресс, который она испытывала. Многие люди хорошо справляются со стрессом на работе, потому, что они относительно свободны от стрессов в личной жизни. Хейзел была интровертированной личностью (ее собственная оценка) и предпочла бы решать проблемы сама. Так что чистая случайность, что курирующая медсестра завоевала ее доверие и предложила связаться со мной.

Первый сеанс, поскольку нужды Хейзел были срочными, прошел в боковой палате большой психиатрической больницы. По коридору ходили пациенты. Как консультант колледжа я был доступен для студентов и очень часто приходил к ним, если они не могли прийти ко мне.

Образ потускневшего латунного подсвечника полон символизма. Латунь — это прочный, хотя и рентабельный сплав. Подсвечник и функционален, и декоративен. В подсвечнике Хейзел не было свечи, значит, он не был функциональным, а его красота была испорчена тем, что он был лишен блеска. Значит, он вообще не имел большой ценности, хотя и обладал потенциалом. Свет, который дает свеча, функционален: он освещает и показывает путь. Свеча также имеет духовный смысл. Для Хейзел подсвечник, возможно, представлял ее саму, хотя она изначально вообразила его как свою беспомощность. Ощущение собственной беспомощности заставляло ее чувствовать себя бесполезной, как лишенный блеска, неиспользуемый подсвечник, очень нуждающийся в том, чтобы о нем позаботились. Это был сильный образ, и хотя Хейзел не плакала (может быть, потому что обстановка была не соответствующей), она была глубоко тронута.

Вот одна из двух стратегий, которые я ей предложил: *стоп-мысль*. Она применяется для того, чтобы поставить негативные мысли под контроль. Каждый раз, когда негативная мысль приходит в голову, она безжалостно выталкивается сознательным усилием воли. Мысленно или вслух говорится: “СТОП”! Это ставит мышление под контроль личности, а не личность под контроль мысли. Второй стратегией стало обучение релаксации. Очень часто я учил клиентов постепенной, глубокой релаксации. Однако иногда обстановка была неблагоприятна для этого, значит, следовало применять более короткую форму. Концентрируясь на одной части тела (например, правой руке) и вводя туда глубокую релаксацию, человек обнаруживает, что все его тело становится расслабленным. Важно и то, что разум также становится расслабленным.

Самооценка подобна нежному, хрупкому цветку, который так легко изувечить необдуманными словами. Раны, которые мы получаем от подобного легкомыслия, нередко остаются неисцеленными и причиняют боль. Люди, имеющие власть, особенно родители и школьные учителя, благодаря своему положению очень легко могут ранить чувствительных детей. Хейзел узнала это, когда вспомнила, как ее унижала учительница. Первый сон Хейзел (о потерянном пациенте) пробудил эмоцию, а полученный вывод, по-видимому, указывал на чувство, что она потеряла своего отца. Пустынный остров — это также одинокое место, уход из которого труден. В то же время земля среди моря указывает на твердую основу, но остров также подвержен тому, чтобы быть проглоченным бурным морем.

Неспособность и фрустрация Хейзел по поводу того, что она не может удалить все пятна с подсвечника, предоставляет прекрасную возможность посмотреть на аспект ее личности, не удовлетворенной тем, что является меньшим, чем совершенство. С этим было связано ее чувство неудачи, которое привело к исследованию того, как семья Хейзел ожидала, что та будет способна справиться со всем. А также чувство неудачи, когда она не справлялась, когда она не была совершенной личностью. Она чувствовала, что все ожидают от нее, что она будет именно такой. Хотя я и не предлагал ей образ перетягивания каната, эта аналогия весьма полезна для пациентов, ставящих акцент на

выигрыше одной стороны. Связанная с этим работа с образами состоит в том, чтобы побудить человека представить себе, что он канат, и почувствовать напряжение.

За три сеанса Хейзел достигла большого понимания. Кроме того, она узнала, как пользоваться несколькими методами, которые пригодятся ей, где бы она ни была.

№3 СОФИЯ

Заблудившаяся в тумане

“Я София, мне тридцать лет, моя родина — Маврикий. Я прошла обучение сестринскому делу в Англии и работаю одной из двух сестер, ухаживающих за пожилыми людьми, страдающими психическими заболеваниями. Мне очень нравится моя работа, но с недавнего времени я очень несчастна, потому что управляющий хочет перевести меня в другую палату, где мне будут поручены другие люди. Именно из-за своей печали я попросилась поговорить с консультантом. Я договорилась приходить раз в неделю на шесть сеансов.

Мы много говорили о моей работе и о чувстве, что меня понижают. Моя работа всегда соответствует очень высоким стандартам, так что мне было очень трудно понять, почему меня следует переводить. Я знаю, что сержусь, когда работа не соответствует моим стандартам, и иногда мне приходится делать то, что должны делать другие. Я не могу оставить ее несделанной. Мне трудно выражать гнев, но Вильям побудил меня делать это. Когда я все-таки выразила его, Вильям написал на доске: “С Софией не все в порядке”. Это вызвало у меня слезы, и когда Вильям спросил меня, что я чувствую, я поняла, что очень сердита. Затем он попросил меня открыть рот и выпустить свой гнев. Когда я это сделала, то начала плакать, действительно плакать, и гнев медленно покинул меня.

Мы говорили о гневе, и в первый раз я поняла, что работа — это только одна из причин моего гнева. Я даже больше сердилась на то, как другие люди используют меня. Некоторые из них по-прежнему живут на Маврикии и ждут, чтобы я поддерживала их. Они думают, что здесь все богатые, и поскольку я живу и работаю в Англии, то тоже должна быть богатой. Я

действительно владею собственным домом, но только потому, что действительно много работаю с тех пор, как приехала в Англию. Они ждут, что я буду присылать им деньги, когда бы они этого ни захотели. Я все еще хочу быть хорошей маленькой девочкой и делать то, что они хотят. Вильям попросил меня подумать над какими-то целями, но это было слишком трудно. Я бы хотела уехать и жить с другом в Америке, но не знаю, могу ли пойти на этот риск. Я также чувствовала себя пойманной в капкан моей работой: я боюсь власти управляющего и хочу ускользнуть. Я думала, что будет большим шагом вперед, когда я смогу написать на доске: “С Софией все в порядке. Со мной все в порядке”.

Один сеанс из наших сеансов с Вильямом навсегда останется со мной. Мое перемещение в другую палату было все ближе, и я чувствовала себя очень тревожно. Вильям объяснил мне образы”.

Вильям: Вы только что говорили о том, что чувствуете себя пойманной. Вы можете представить себе, что это за ловушка?

София: Я вижу себя окруженной туманом, изолированной и неспособной двигаться.

Вильям: Действительно жутко: как будто нет больше границ и вех.

София: Да, это так. Конец зимнего дня. Ужасное чувство очень реально. Я никогда не попадала в лондонский туман, о котором читала, но это совсем так. Я не могу уловить никакого чувства направления — сзади или впереди.

Вильям: Знаю, это пугает, и вы чувствуете себя как будто примерзли к месту, но не боритесь с этим чувством. Оставайтесь с ним, переживите его.

София: Я хочу убежать и знаю, что могла бы, но я останусь и буду бороться с этим.

Вильям: Молодец. Вы хорошо справляетесь. Теперь я предложу вам: пусть появится солнце. Опишите, что происходит.

София: Медленно, о, очень медленно солнце прорывается через туман, и я чувствую легкий ветерок, и меня омывает яркое солнце. Картина изменилась, теперь это весна и цветение повсюду. Я чувствую себя счастливее. Кругом люди, дома, поют птицы, но путь вперед по-прежнему выглядит неопределенным.

Вильям: Есть ли кто-нибудь, кого вы хотите взять с собой?

София: Я никого не хочу брать. Мне трудно протянуть руку, Вильям.

Вильям: Попробуйте, София, просто протяните руку и посмотрите, что происходит.

София: Появилась моя мать, и я вижу себя маленьким ребенком.

“Я много плакала, но поняла, что во многом я еще ребенок в душе и мне нужна мать. Вильям держал меня за руку, когда я плакала, и это не казалось мне легким. Мне всегда приходится управлять. В атмосфере было нечто такое, что заставило меня начать говорить о доверии людям и о том, как люди тебя используют. Например, подруга хотела, чтобы я вышла замуж за ее брата, просто чтобы удержать его в Англии. Я не могла этого сделать, но они на меня рассердились. Я не была уверена, что могу доверять людям. Доверившись Вильяму, я почувствовала, что начинаю доверять и другим.

Я действительно не могу сказать, что это было, но я просто знала: мой будущий дом будет в Америке, и начала строить планы на конец этого года. В качестве подарка моим родителям я приглашу их приехать в отпуск в Англию перед тем, как уехать в Америку. Я думаю, произошло вот что: моя энергия была захвачена моим гневом, так что, когда я пришла на консультирование, я попыталась справиться и чувствовала, что неспособна. Туман был очень реален, и я поняла, что имею власть изменить положение, хотя мне, возможно, придется опять испытать свою уязвимость. Теперь я чувствую, что была очень близка к полному упадку сил, и если бы я не искала помощи, то не знаю, что случилось бы со мной”.

Комментарий

Мое впечатление от Софии на первом сеансе было таким: в личной жизни она очень ненапориста, и ей трудно сказать “нет”, особенно своим родственникам. Однако я почувствовал, что на работе, она очень сильная женщина, очень взыскательная и нетерпимая. На работе София любит вести упорядоченный корабль, а ее коллега намного более небрежна. В том, что она сказала, я обнаружил сильную одержимость и подумал, что она может быть довольно трудным человеком.

Опять же из того, что она сообщила, в дополнение к моим наблюдениям, я подумал, что София очень интровертирована, а это означает, что другим было бы трудно ее узнать: она была очень закрытым человеком. Консультанты всегда должны сознавать, что интровертированные люди очень закрыты, особенно если это касается их чувств. Так что девизом консультанта должно стать “тихо-тихо”. София пришла как не очень счастливый человек, по крайней мере, на ранних стадиях консультирования, хотя я не думаю, что это состояние было истинным.

Я был не в состоянии знать правильное и неправильное в ее рабочей ситуации, но считал важным попытаться понять это именно с точки зрения Софии. Ей казалось, что ее перестали ценить, понизили (хотя должность осталась бы прежней), и она утратила идентичность. Все это сочеталось с огромным повышением уязвимости. София многого добилась с тех пор, как приехала в Англию, и, может быть, способом сохранения всего этого должна была стать жесткость и требовательность к себе, а также к другим людям. Возможно, хотя опять-таки у меня нет никаких способов узнать это, ее жесткость, взыскательное отношение и высокие стандарты могли превратить ее в тирана. Когда человеком управляет карательное сознание, его видимое поведение часто таково.

Интересно также, что, хотя она действительно сердилась по поводу работы, ее гнев и печаль были во многом связаны с тем, как ее родственники используют ее, и чувством, что она неспособна что-либо с этим сделать. Ей все еще приходилось быть “хорошей маленькой девочкой”, а “быть хорошей” означает делать то, чего хотят от нее другие люди. София сказала, что сделала значительный шаг вперед, когда смогла написать на доске: “Со мной все в порядке”. Некоторым людям с низкой самооценкой трудно сказать: “Со мной все в порядке”. Хотя никто из нас не совершенен и полностью не удовлетворен, многие из нас нередко чувствуют, что у них все в порядке. Значит, даже без прямой работы по построению оценки София чувствовала себя лучше.

Работа Софии с образами очень важна. Ее образ тумана, серого, без характерных черт, состояния изоляции, очень много

сообщает о депрессии. Люди в состоянии подавленности очень часто говорят об ощущении чего-то серого. Необходимо было позволить ей пережить чувство потерянности, озадаченности и страха, не бросаясь при этом ее спасать.

Появление матери в образах удивило Софию; она была особенно удивлена открытием того, как сильно нуждается в своей матери. Это было так, как будто, вытянув мать, она признала свою уязвимость и желание потерять часть своей независимости. В работе с образами для клиента часто бывает полезно, чтобы его кто-то сопровождал. Нежелание Софии протянуть руку, возможно, было показателем ее независимости, а может быть, нехватки доверия к другим. Умение протянуть руку и принять помощь другого человека требует большого доверия, не только к другому человеку, но и к себе. Иногда это не человек, может быть, животное или игрушка — то, что дает комфорт и в ком человек находит силу.

София действительно уехала в Штаты и сумела создать для себя новую жизнь.

№4 ДЖЕК

Починка резервуара

“Я Джек, строительный подрядчик, мне двадцать восемь лет. Я влюбился в Джесс, и она очень скоро забеременела. Я был взволнован и думал, что она хочет того же, что и я: пожениться, устроиться, иметь семью. Ничего не сказав, Джесс сделала аборт и сообщила мне об этом, только когда все было кончено. На первом сеансе с Вильямом я много времени плакал. Ни одна женщина никогда не вызывала во мне такую любовь, как Джесс. Я немного знаю о консультировании с того времени, когда был самаритянином.

Я думаю, разрыв наших отношений необратим. Джесс решила через три месяца уехать в Австралию на целый год. Я должен был каким-то образом попытаться собрать куски собственной жизни, но я боюсь, что это встанет на пути моих взаимоотношений с другими людьми”.

На втором сеансе

Джек: Что мне делать с этой болью? Временами она почти душит меня.

Вильям: Потратьте несколько минут на дыхание и релаксацию, затем я введу вас в некоторые образы и посмотрю, можем ли мы понять вашу боль.

Я вводил Джека в релаксацию на первом сеансе, и он воспользовался одной из моих записей релаксации.

Джек, теперь вы хорошо расслаблены. Представьте себе, как воздух входит в ваши ноздри, и наблюдайте, как он выходит из них. Поддерживайте этот ритм. Теперь наблюдайте за воздухом: как он входит и начинает спускаться вниз в легкие. Представьте себе: когда он доходит туда, он приносит покой, омывая ткани. Теперь наблюдайте за ним: как он движется от легких к сердцу. Представьте себе, что вы смотрите на сердце изнутри. Что вы видите?

Джек: Сплошная темнота. Я не вижу никаких легких. Какие-то черные очертания на стене, должно быть, это мое сердце, но оно держится там, как доска.

Вильям: Прикоснитесь к нему, что вы ощущаете?

Джек: Оно мягкое, влажное и теплое.

Вильям: А что вы чувствуете, когда прикасаетесь к нему?

Джек: Странно, но кажется, что оно хочет что-то сказать.

Вильям: Поговорите с ним. Любите его, проявите заботу о нем.

Джек: Я делаю это, и я погладил его, оно меняется. Черный цвет медленно меняется на серый. Похоже, сердце стремится изменить цвет.

Вильям: Представьте себе яркий свет, льющийся и на него, и на вас. С этим светом придет исцеление.

Джек: Да, действительно! Свет приходит из внешнего пространства, знаете, что-то вроде луча лазера, направленного к центру сердца, и свет распространяется от центра. О, это чудесно! Мне снова хочется плакать, но меня это не беспокоит.

“Я действительно хорошо чувствовал себя к концу этого сеанса, — очень расслабленным и каким-то чистым. Мы говорили о том, каким уязвимым я себя ощущал и держал всех за стенами замка. Так оно и было. Вильям улыбнулся и заметил: “Вы впустили меня, спасибо”. Я даже не помню, чтобы так много

плакал с кем-нибудь раньше, но это было действительно хорошо”.

На третьем сеансе

Джек: Знаете, Вильям, несмотря на все, что случилось, мне все же надо иметь надежду, но я не знаю наверняка, что с ней случилось.

Вильям: Давайте попробуем поработать с образами. Представьте себе, что есть некий резервуар. Дайте ему имя Надежда. Что вы видите?

Джек: Я вспоминаю резервуар в Африке, когда я работал в VSO. Он находился за пределами маленького городка. Теперь я вижу, как уровень воды понижается, и знаю: нельзя прекратить утечку, люди умрут. Я должен починить его.

Вильям: Как вы будете это делать?

Джек: Я заберусь внутрь. Здесь большая дыра, больше, чем я думал. Не знаю, как починить ее. Я чувствую такую безнадежность.

Вильям: К кому вы можете обратиться за советом?

Джек: Появляется Дэйв, мой старый друг. Он советует мне сделать дыру немного побольше и закруглить ее, чтобы избавиться от острых краев. Дэйв помогает мне закрыть ее пластичным цементом, который заполнит дыру. Теперь я выбираюсь наружу и смотрю на воду. О Боже (*плача*), мы заблокировали эту дыру, но какие-то мелкие струйки воды продолжают вытекать! (*Я взял его за руку. Джек сжал мою руку очень крепко.*)

Вильям: Джек! Что вы хотите сделать?

Джек: Сегодня я оставляю это и, может быть, вернусь позже и сделаю еще одну попытку.

“Этот сеанс действительно опустошил меня. Я чувствовал себя так оптимистично потому, что сумел починить дыру и остановить утечку воды. Я чувствовал себя совсем измученным после всего этого. Знаю, все было лишь моим воображением, но это действительно ощущалось, как будто я находился в воде. Я знаю, что должен сохранять спокойствие и не паниковать. Мы обсудили, что это означает, и пришли к мысли, что дыра — действительно большая рана, которую я ношу в себе, хотя, может быть, она не просто связана с Джесс — это было бы нечестно. Я

знал, что за три сеанса произошло значительное изменение, и мы договорились, что я остановлюсь на этом, но всегда могу вернуться, если почувствую, что мне это необходимо.

Комментарий

Образы дыхания и сердца я использую часто, особенно когда человек чувствует сжатие или боль. Многие люди входят в них очень хорошо, и я думаю, это происходит потому, что дыхание имеет решающее значение для жизни. Я также считаю, что погружение клиента в тело таким способом помогает углубить релаксацию и следовательно, позволяет образам работать более эффективно. Все, что Джек смог себе представить, было “черное сердце”, висящее на стене. При обсуждении я сказал: “Казалось, как будто это чей-то трофей, знаете, как голова оленя”. Хотя он и улыбнулся, но без всякого юмора признал истинность ситуации: Джесс “положила в мешок” его сердце, теперь он должен потребовать его обратно.

Один сеанс работы с образами не следует отделять от образов другого сеанса: образы, как и сновидения человека, часто имеют общую нить. У Джека образ сердца в дальнейшем был связан с другими образами, возникшими на третьем сеансе. Тот факт, что я ввел резервуар, служит примером того, как работало и устанавливало связи мое бессознательное: я не понимал, что сознательно связываю в своем уме эти два образа.

Вода также существенна для жизни, и опыт Джека в Африке подчеркнул это. Развивая связь между сердцем и резервуаром, казалось, было бы уместным предположить, что “дыра” находится в его сердце, его “рана” еще “кровоточила”. Инстинктивно Джек знал: если дыру не починить, то он (в его воображении — люди в городке) не выживет. А чтобы выжить, он должен иметь надежду.

Печаль, которую почувствовал Джек, когда понял, что хотя эта дыра починена, еще где-то есть утечка, казалось, пришла из самых глубин его души. Он понял, что на каком-то этапе ему придется работать над этим. По-видимому, следует поговорить и о слезах. Слезы — обычное дело в консультировании, они часто связаны с исцелением, и, конечно, с ослаблением напряжения. Я заметил, что в работе с образами слезы, по-видимому, приходят откуда-то из глубины.

Многие люди борются со слезами, но если они все-таки позволяют себе заплакать, их слезы часто превращаются в рыдания. Мои мысли по этому поводу таковы: образы работают на столь глубоком бессознательном уровне и прорываются в архетипические образы, что люди не могут справиться со своими слезами. И, входя в эти глубокие образы, они неизменно ведут исцеление *вглубь*.

Джек обнаружил, что хотя они “заткнул” одну дыру, еще есть работа, которую предстоит сделать. В высшей степени маловероятно, чтобы кто-нибудь из нас мог когда-нибудь заткнуть все дыры, исцелить всю боль, но это не обесценивает работу по исцелению.

Приложение 2

Тестовая составляющая фонда оценочных средств по психологическому консультированию

1. Психологическое консультирование — это область практической психологии, изучающая
 - 1) процесс оказания со стороны психолога непосредственной помощи людям, которые нуждаются в ней, осуществляемой в рамках беседы и предварительного изучения той проблемы, с которой в жизни столкнулся клиент
 - 2) закономерности становления и развития личности в системе социальных институтов обучения и воспитания
 - 3) закономерности развития психики ребенка в процессе учебной деятельности
 - 4) феномены и закономерности развития психики консультанта и клиента
2. Укажите содержание основной цели психологического консультирования
 - 1) анализ глубинных слоев психики, понимание причин патогенных переживаний и поведения, решение личностных проблем
 - 2) исправление нарушений в психическом развитии, нормализация психической деятельности
 - 3) помощь клиенту в рассмотрении своих проблем и жизненных сложностей со стороны
 - 4) содействие овладению социокультурного опыта
3. Результатом психологического консультирования является
 - 1) решение глубинных личностных проблем, лежащих в основе большинства трудностей и конфликтов
 - 2) реорганизация межличностных отношений клиента, повышение эффективности управления клиентом собственной жизнью, развитие способности самому решать свои проблемы
 - 3) работа психических функций организма на уровне возрастной нормы
 - 4) взаимодействие субъектов образовательного процесса, их психологические изменения, обусловленные структурой, спецификой, содержанием, механизмами, закономерностями процесса передачи и освоения социокультурного опыта
4. Механизмом воздействия в психологическом консультировании является
 - 1) изменение установки клиента на себя и других людей и на различные формы взаимодействия с ними
 - 2) анализ актуальных ситуаций взаимоотношений человека, его прошлое и форма психической продукции
 - 3) развитие психических функций
 - 4) овладение социокультурным опытом

5. Укажите принцип психологического консультирования, выполняя который консультант следует не просто общепринятым нормам поведения, но и умеет внимательно слушать, оказывать психологическую поддержку, не осуждать, стараться понять и помочь каждому, кто обращается за помощью

- 1) доброжелательного и безоценочного отношения к клиенту
- 2) ориентации на нормы и ценности клиента
- 3) конфиденциальности
- 4) разграничения личных и профессиональных отношений

6. Укажите принцип психологического консультирования, выполняя который консультант должен ориентироваться не на социальные нормы и правила, а на жизненные принципы и идеалы, носителем которых является клиент

- 1) доброжелательного и безоценочного отношения к клиенту
- 2) конфиденциальности
- 3) ориентации на нормы и ценности клиента
- 4) разграничения личных и профессиональных отношений

7. Укажите принцип психологического консультирования, выполняя который консультант должен понимать, что любая информация, сообщенная клиентом консультанту, не может быть передана без его согласия ни в какие общественные или государственные организации, частным лицам, в том числе родственникам и друзьям. Исключение составляют ситуации серьезной угрозы для чьей-нибудь жизни.

- 1) доброжелательного и безоценочного отношения к клиенту
- 2) ориентации на нормы и ценности клиента
- 3) конфиденциальности
- 4) разграничения личных и профессиональных отношений

8. Укажите принцип психологического консультирования, выполняя который консультант учит клиента брать ответственность на результат процесса консультирования

- 1) запрет давать советы
- 2) ориентации на нормы и ценности клиента
- 3) доброжелательного и безоценочного отношения к клиенту
- 4) разграничения личных и профессиональных отношений

9. Установите соответствие принципов психологического консультирования и их характеристик

- 1) доброжелательного и безоценочного отношения к клиенту
- 2) ориентации на нормы и ценности клиента
- 3) конфиденциальности
- 4) запрет давать советы

а) принцип психологического консультирования, выполняя который консультант следует не просто общепринятым нормам поведения, но и

умеет внимательно слушать, оказывать психологическую поддержку, не осуждать, стараться понять и помочь каждому, кто обращается за помощью

б) принцип психологического консультирования, выполняя который консультант должен ориентироваться не на социальные нормы и правила, а на жизненные принципы и идеалы, носителем которых является клиент

в) принцип психологического консультирования, выполняя который консультант должен понимать, что любая информация, сообщенная клиентом консультанту, не может быть передана без его согласия ни в какие общественные или государственные организации, частным лицам, в том числе родственникам и друзьям

г) принцип психологического консультирования, выполняя который консультант учит клиента брать ответственность на результат процесса консультирования

10. Установите последовательность стадий консультационного процесса

- 1) исследование проблемы
- 2) идентификация проблемы
- 3) планирование
- 4) двумерное определение проблемы
- 5) деятельность
- 6) оценка и обратная связь

11. Укажите стадию консультационного процесса, на которой консультант устанавливает контакт (raport) с клиентом и достигает обоюдного доверия: необходимо внимательно выслушать клиента, говорящего о своих трудностях, и проявить максимальную искренность, эмпатию, заботу, не прибегая к оценкам и манипулированию

- 1) исследование проблемы
- 2) двумерное определение проблемы
- 3) идентификация проблемы
- 4) планирование

12. Укажите стадию консультационного процесса, на которой консультант стремится точно охарактеризовать проблемы клиента, устанавливая как эмоциональные, так и когнитивные их аспекты. Уточнение проблем ведется до тех пор, пока клиент и консультант не достигнут одинакового понимания. Точное определение проблем позволяет понять их причины, а иногда указывает и способы разрешения.

- 1) идентификация проблемы
- 2) двумерное определение проблемы
- 3) планирование
- 4) деятельность

13. Укажите стадию консультационного процесса, на которой выясняются и открыто обсуждаются возможные альтернативы решения проблем. Пользуясь открытыми вопросами, консультант побуждает клиента назвать все возможные варианты, которые тот считает подходящими и реальными,

помогает выдвинуть дополнительные альтернативы, однако не навязывает своих решений.

- 1) планирование
- 2) деятельность
- 3) идентификация проблемы
- 4) оценка и обратная связь

14. Укажите стадию консультационного процесса, на которой осуществляется критическая оценка выбранных альтернатив решения. Консультант помогает клиенту разобраться, какие альтернативы подходят и являются реалистичными с точки зрения предыдущего опыта и настоящей готовности измениться

- 1) планирование
- 2) идентификация проблемы
- 3) деятельность
- 4) оценка и обратная связь

15. Укажите стадию консультационного процесса, на которой происходит последовательная реализация плана решения проблем. Консультант помогает клиенту строить деятельность с учетом обстоятельств, времени, эмоциональных затрат, а также с пониманием возможности неудачи в достижении целей

- 1) деятельность
- 2) планирование
- 3) идентификация проблемы
- 4) оценка и обратная связь

16. Укажите стадию консультационного процесса, на которой клиент вместе с консультантом оценивает уровень достижения цели (степень разрешения проблемы) и обобщает достигнутые результаты

- 1) деятельность
- 2) планирование
- 3) оценка и обратная связь
- 4) идентификация проблемы

17. Установите соответствие стадий консультационного процесса и их характеристик

- 1) исследование проблемы
- 2) двумерное определение проблемы
- 3) идентификация проблемы
- 4) планирование

а) стадия консультационного процесса, на которой консультант стремится точно охарактеризовать проблемы клиента, устанавливая как эмоциональные, так и когнитивные их аспекты

б) стадия консультационного процесса, на которой выясняются и открыто обсуждаются возможные альтернативы решения проблем

в) стадия консультационного процесса, на которой консультант устанавливает контакт (raport) с клиентом и достигает обоюдного доверия: необходимо внимательно выслушать клиента, говорящего о своих трудностях, и проявить максимальную искренность, эмпатию, заботу, не прибегая к оценкам и манипулированию

г) стадия консультационного процесса, на которой осуществляется критическая оценка выбранных альтернатив решения

18. Установите соответствие стадий консультационного процесса и их характеристик

1) идентификация проблемы

2) планирование

3) деятельность

4) оценка и обратная связь

а) стадия консультационного процесса, на которой выясняются и открыто обсуждаются возможные альтернативы решения проблем

б) стадия консультационного процесса, на которой осуществляется критическая оценка выбранных альтернатив решения

в) стадию консультационного процесса, на которой происходит последовательная реализация плана решения проблем

г) стадию консультационного процесса, на которой клиент вместе с консультантом оценивает уровень достижения цели (степень разрешения проблемы) и обобщает достигнутые результаты

19. Установите последовательность этапов консультационного процесса

1) знакомство с клиентом, начало беседы

2) коррекция установок клиента

3) коррекция поведения клиента

4) формулирование консультационных гипотез

5) проверка консультационных гипотез

6) завершение консультационной беседы

20. Укажите тип клиента, который много размышляет над ситуацией, много взвешивает, но никак не может принять решение, избавиться от сомнений

1) уверенный в себе

2) неуверенный в себе

3) все знающий и доверяющий только себе

4) ищущий сочувствия

21. Укажите тип клиента, который обращается для подтверждения правильности своего уже готового понимания затруднительного положения

1) неуверенный в себе

2) все знающий и доверяющий только себе

3) ищущий сочувствия

4) уверенный в себе

22. Укажите тип клиента, который все подвергает сомнению, противоречив, но при этом убежден в своей правоте

- 1) все знающий и доверяющий только себе
 - 2) уверенный в себе
 - 3) неуверенный в себе
 - 4) ищущий сочувствия
23. Укажите тип клиента, который нуждается в любви и безусловном принятии
- 1) все знающий и доверяющий только себе
 - 2) уверенный в себе
 - 3) ищущий сочувствия
 - 4) неуверенный в себе
24. Установите соответствие типов клиентов и их характеристик
- 1) неуверенный в себе
 - 2) уверенный в себе
 - 3) все знающий и доверяющий только себе
 - 4) ищущий сочувствия
- а) тип клиента, который нуждается в любви и безусловном принятии
 - б) тип клиента, который все подвергает сомнению, противоречив, но при этом убежден в своей правоте
 - в) тип клиента, который обращается для подтверждения правильности своего уже готового понимания затруднительного положения
 - г) тип клиента, который много размышляет над ситуацией, много взвешивает, но никак не может принять решение, избавиться от сомнений
25. Установите соответствие позиции психолога-консультанта и ее характеристики
- 1) нейтральный советчик
 - 2) программист
 - 3) слушатель
 - 4) зеркало
- а) разрабатывает программу для клиента: «Что делать», «Как делать», «Когда делать»
 - б) в результате «разговора с хорошим и умным человеком» клиент получает облегчение, удовлетворение и, успокоившись, самостоятельно находит решение собственной проблемы
 - в) выслушивает, задает вопросы, высказывает советы или рекомендации
 - г) объясняет, что объективно происходит, рисует для клиента объективное отражение события, помогает понять его роль в этих событиях, а также позиции людей, связанных с ним и влияющих на него
26. Укажите позицию психолога-консультанта, при которой он выслушивает, задает вопросы, высказывает советы или рекомендации
- 1) программист
 - 2) нейтральный советчик
 - 3) слушатель
 - 4) зеркало

27. Укажите позицию психолога-консультанта, при которой он разрабатывает программу для клиента: «Что делать», «Как делать», «Когда делать»

- 1) зеркало
- 2) слушатель
- 3) нейтральный советчик
- 4) программист

28. Укажите позицию психолога-консультанта, при которой в результате «разговора с хорошим и умным человеком» клиент получает облегчение, удовлетворение и, успокоившись, самостоятельно находит решение собственной проблемы

- 1) программист
- 2) нейтральный советчик
- 3) зеркало
- 4) слушатель

29. Укажите позицию психолога-консультанта, при которой он объясняет, что объективно происходит, рисует для клиента объективное отражение события, помогает понять его роль в этих событиях, а также позиции людей, связанных с ним и влияющих на него

- 1) слушатель
- 2) зеркало
- 3) программист
- 4) нейтральный советчик

30. Установите соответствие роли психолога-консультанта в зарубежных концепциях и ее характеристики

- 1) психоаналитическое направление
- 2) клиент-центрированный подход
- 3) экзистенциональное направление
- 4) гештальт-подход

а) консультант выступает в роли эксперта, способствует переносу и исследованию бессознательного; помогает в интерпретации

б) акцент на искренности консультанта и на понимании уникальности клиента; придание большого значения личностным отношениям, моделированию и обмену опытом

в) консультант способствует проявлению уникальности клиента и обращает на эту уникальность внимание самого клиента, акцент на личных качествах: сердечности, эмпатии, доброжелательности, конкретности и искренности

г) акцент делается на «здесь и сейчас»; консультант помогает клиенту завершить незаконченное дело

31. Укажите название зарубежной концепции, где психолог-консультант выступает в роли эксперта, способствует переносу и исследованию бессознательного; помогает в интерпретации

- 1) клиент-центрированный подход
 - 2) экзистенциальное направление
 - 3) психоаналитическое направление
 - 4) гештальт-подход
32. Укажите название зарубежной концепции, где психолог-консультант способствует проявлению уникальности клиента и обращает на эту уникальность внимание самого клиента, акцент на личных качествах: сердечности, эмпатии, доброжелательности, конкретности и искренности
- 1) психоаналитическое направление
 - 2) экзистенциальное направление
 - 3) гештальт-подход
 - 4) клиент-центрированный подход
33. Укажите название зарубежной концепции, где психолог-консультант делает акцент на искренности консультанта и на понимании уникальности клиента; придание большого значения личностным отношениям, моделированию и обмену опытом
- 1) клиент-центрированный подход
 - 2) психоаналитическое направление
 - 3) экзистенциальное направление
 - 4) гештальт-подход
34. Укажите название зарубежной концепции, где психолог-консультант акцент делается на «теперь»; консультант помогает клиенту завершить незаконченное дело
- 1) экзистенциальное направление
 - 2) гештальт-подход
 - 3) клиент-центрированный подход
 - 4) психоаналитическое направление
35. Установите соответствие цели работы психолога-консультанта в зарубежных концепциях и ее характеристики
- 1) психоаналитическое направление
 - 2) клиент-центрированный подход
 - 3) экзистенциальное направление
 - 4) гештальт-подход
- а) самоизучение; открытость по отношению к себе, другим; самонаправленность и реалистичность
- б) консультант помогает сделать бессознательное сознательным, пройти через нерешенные стадии развития, помогает клиенту научиться справляться с трудностями и адаптироваться, способствует реконструкция личности
- в) акцент на непосредственности опыта; осуществление выборов в настоящем; разрешение прошлых проблем, достижение конгруэнтности, умственный рост; избавление от неврозов

г) помогает клиентам осознавать свою ответственность, понимание, свободу и потенциал; отход от внешней системы координат большая терпимость к себе, другим и окружению; акцент на «здесь» и «теперь»

36. Укажите название зарубежной концепции, где цель психолога-консультанта помочь сделать бессознательное сознательным, пройти через нерешенные стадии развития, научиться справляться с трудностями и адаптироваться, способствовать реконструкции личности клиента

- 1) психоаналитическое направление
- 2) клиент-центрированный подход
- 3) экзистенциональное направление
- 4) гештальт-подход

37. Укажите название зарубежной концепции, где цель психолога-консультанта научиться познавать себя; открытость по отношению к себе и другим; самонаправленность и реалистичность

- 1) психоаналитическое направление
- 2) экзистенциональное направление
- 3) клиент-центрированный подход
- 4) гештальт-подход

38. Укажите название зарубежной концепции, где цель психолога-консультанта помочь клиентам осознавать свою ответственность, понимание, свободу и потенциал; отойти от внешней системы координат

- 1) экзистенциональное направление
- 2) клиент-центрированный подход
- 3) психоаналитическое направление
- 4) гештальт-подход

39. Укажите название зарубежной концепции, где цель психолога-консультанта научить клиента делать акцент на непосредственности опыта по принципу «здесь и сейчас»; осуществление выборов в настоящем; разрешение прошлых проблем, достижение конгруэнтности, умственный рост; избавление от неврозов

- 1) экзистенциональное направление
- 2) клиент-центрированный подход
- 3) психоаналитическое направление
- 4) гештальт-подход

40. Установите соответствие позиций диалогического подхода и их трактовки

- 1) позиция венаходимости
- 2) внутренняя диалогичность
- 3) диалогическая интенция
- 4) диалогическая позиция

а) это позиция консультанта, образуемая комплексом его установок, в числе которых: внутренняя диалогичность любого человека; неравенство

позиций консультанта и клиента, свобода и ответственность клиента за свою жизнь

б) это результат внутреннего диалога, идущего и у консультанта и у клиента между двумя инстанциями его внутреннего мира, между его наличным Я и его духовным Я

в) это возможность внутренней диалогичности, обратная сторона тех реальных затруднений, которые испытывает клиент при вступлении в диалог с консультантом

г) это позиция консультанта, осваивая которую он перестает воспринимать внутренний мир клиента как сферу своей практической деятельности, но, напротив, начинает воспринимать этот мир как отображаемое и понимаемое содержание

41. Укажите позицию диалогического подхода, осваивая которую он перестает воспринимать внутренний мир клиента как сферу своей практической деятельности, но, напротив, начинает воспринимать этот мир как отображаемое и понимаемое содержание

- 1) внутренняя диалогичность
- 2) позиция внаходимости
- 3) диалогическая интенция
- 4) диалогическая позиция

42. Укажите позицию диалогического подхода, воспринимаемую как результат внутреннего диалога, идущего и у консультанта и у клиента между двумя инстанциями его внутреннего мира, между его наличным Я и его духовным Я

- 1) внутренняя диалогичность
- 2) позиция внаходимости
- 3) диалогическая интенция
- 4) диалогическая позиция

43. Укажите позицию диалогического подхода, воспринимаемую как возможность внутренней диалогичности, обратная сторона тех реальных затруднений, которые испытывает клиент при вступлении в диалог с консультантом

- 1) диалогическая интенция
- 2) внутренняя диалогичность
- 3) позиция внаходимости
- 4) диалогическая позиция

44. Укажите позицию диалогического подхода, воспринимаемую как позицию консультанта, образуемую комплексом его установок, в числе которых: внутренняя диалогичность любого человека; неравенство позиций консультанта и клиента, свобода и ответственность клиента за свою жизнь

- 1) диалогическая интенция
- 2) внутренняя диалогичность

- 3) позиция вненаходимости
- 4) диалогическая позиция
45. Установите соответствие между идеей трех территорий и трех субъектов в триалогическом подходе
 - 1) территория действия
 - 2) территория чувства
 - 3) территория бытия
 - а) клиент
 - б) супервизор
 - в) консультант
46. Установите соответствие между идеей трех субъектов и трех языков в триалогическом подходе
 - 1) супервизор
 - 2) клиент
 - 3) консультант
 - а) образный язык состояний
 - б) язык тела
 - в) язык поведения
47. Выберите из представленных особенностей кризиса ту, которая его не характеризует
 - 1) кризис может являться результатом длительно развивающегося процесса или внезапного действия одного либо нескольких факторов
 - 2) кризис может возникнуть как в ответ на катастрофу, так и на незначительное событие (по типу «последней капли»)
 - 3) кризис может привести к положительным личностным переменам и явиться важным жизненным опытом
 - 4) кризис не ограничен во времени
48. Установите последовательность фаз развития кризисного процесса
 - 1) мобилизации
 - 2) нормальной адаптации
 - 3) острого кризиса
 - 4) достижения комфортного состояния
 - 5) появления новой идентичности
49. Обозначьте специфический метод работы с клиентами в кризисном состоянии
 - 1) кризисная интервенция
 - 2) кризисное интервью
 - 3) консультационная беседа
 - 4) терапевтическая беседа
50. Установите последовательность стадий проживания горя и утраты
 - 1) отрицание
 - 2) расставания
 - 3) переживание острого горя

4) построение новой картины мира

51. Установите соответствие между названием и содержанием стадии проживания горя и утраты

1) отрицание

2) переживание острого горя

3) расставания

4) построение новой картины мира

а) происходит переживание тяжелых чувств – вины, обиды, гнева, агрессии, подавленности, они могут проецироваться на себя, на мир, на ушедшего, на врачей, на близких

б) клиент не верит в то, что картина мира изменилась, что в ней утрата, у него недостаточно ресурсов для того, чтобы пережить расставание и организовать на эмоциональном уровне жизнь заново, он надеется на восстановление прежней жизни, и не видит перспективы построения новой жизни

в) прожитая утрата подводит черту под определенным периодом жизни клиента, у него формируется новая идентичность

г) клиент проходит через контакт с пустотой, признавая свое бессилие что-либо изменить

52. Укажите стадию проживания горя и утраты, на которой клиент не верит в то, что картина мира изменилась, что в ней утрата, у него недостаточно ресурсов для того, чтобы пережить расставание и организовать на эмоциональном уровне жизнь заново, он надеется на восстановление прежней жизни, и не видит перспективы построения новой жизни

1) отрицание

2) переживание острого горя

3) расставания

4) построение новой картины мира

53. Укажите стадию проживания горя и утраты, на которой происходит переживание тяжелых чувств – вины, обиды, гнева, агрессии, подавленности, они могут проецироваться на себя, на мир, на ушедшего, на врачей, на близких

1) отрицание

2) переживание острого горя

3) расставания

4) построение новой картины мира

54. Укажите стадию проживания горя и утраты, на которой клиент проходит через контакт с пустотой, признавая свое бессилие что-либо изменить

1) расставания

2) переживание острого горя

3) отрицание

4) построение новой картины мира

55. Укажите стадию проживания горя и утраты, на которой прожитая утрата подводит черту под определенным периодом жизни клиента, у него формируется новая идентичность

- 1) расставания
- 2) переживание острого горя
- 3) построение новой картины мира
- 4) отрицание

56. Установите соответствие между названием и трактовкой навыка психологического консультирования

- 1) перефразирование
- 2) отражение чувств
- 3) прояснение чувств и проблемной ситуации клиента
- а) это обозначение переживаний, о которых прямо не говорят, но которые можно предположить, исходя невербальных проявлений
- б) это повторение своими словами содержания высказывания клиента, которое включает в себя как факты ситуации, так и чувства клиента
- в) помогает получить дополнительную информацию от клиента о его проблеме или чувствах, связанных с ней

57. Укажите навык психологического консультирования, который включает в себя повторение своими словами содержания высказывания клиента, которое включает в себя как факты ситуации, так и чувства клиента

- 1) отражение чувств
- 2) прояснение чувств и проблемной ситуации клиента
- 3) трехступенчатая ракета
- 4) перефразирование

58. Укажите навык психологического консультирования, который включает в себя обозначение переживаний, о которых прямо не говорят, но которые можно предположить, исходя невербальных проявлений

- 1) отражение чувств
- 2) перефразирование
- 3) прояснение чувств и проблемной ситуации клиента
- 4) трехступенчатая ракета

59. Укажите навык психологического консультирования, который помогает получить дополнительную информацию от клиента о его проблеме или чувствах, связанных с ней

- 1) отражение чувств
- 2) перефразирование
- 3) прояснение чувств и проблемной ситуации клиента
- 4) трехступенчатая ракета

60. Формами проведения групповой супервизии являются

- 1) балинтовская группа.
- 2) рабочая группа
- 3) группа по интересам

Ключ

№ вопроса	Правильный вариант ответа	№ вопроса	Правильный вариант ответа
1.	1	31.	3
2.	3	32.	4
3.	2	33.	3
4.	1	34.	2
5.	1	35.	1-б; 2-а; 3-г; 4-в
6.	3	36.	1
7.	3	37.	3
8.	1	38.	1
9.	1-а; 2-б; 3-в; 4-г	39.	4
10.	1, 3, 4, 2, 5, 6	40.	1-г; 2-б; 3-в; 4-а
11.	1	41.	2
12.	2	42.	1
13.	3	43.	1
14.	1	44.	4
15.	1	45.	1-б; 2-а; 3-в
16.	3	46.	1-в; 2-б; 3-а
17.	1-в; 2-а; 3-б; 4-г	47.	4
18.	1-а; 2-б; 3-в; 4-г	48.	2, 1, 3, 5, 4
19.	1, 4, 5, 2, 3, 6	49.	1
20.	2	50.	1, 3, 2, 4
21.	4	51.	1-б; 2-а; 3-г; 4-в
22.	1	52.	1
23.	3	53.	2
24.	1-г; 2-в; 3-б; 4-а	54.	1
25.	1-в; 2-а; 3-б; 4-г	55.	3
26.	2	56.	1-б; 2-а; 3-в
27.	4	57.	4
28.	4	58.	1
29.	2	59.	3
30.	1-а; 2-в; 3-б; 4-г	60.	1

Галина Юрьевна Гольева

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ
УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ**

Издательство ЗАО «Цицеро»
454080, Челябинск, Свердловский пр-кт, 60

Подписано в печать 12.09.2016. Формат 60×90/16.
Бумага офсетная. Усл. печ. л. 7,4. Тираж 500 экз. Заказ 756.

Оригинал макет подготовлен на факультете психологии
ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»
Отпечатано в типографии ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, д.69