

Г.И. Колесникова

# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

---

ВЫСШЕЕ  
ОБРАЗОВАНИЕ

---



Серия

• Высшее образование •

*Г.И. Колесникова*

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ  
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ**

*Издание 2-е*

*Рекомендовано Академией  
гуманитарных наук  
в качестве учебного пособия  
для студентов вузов*

Ростов-на-Дону  
«ФЕНИКС»  
2006

УДК 159.9(075.8)  
ББК 88.4я73  
КТК 0165  
К 60

**Рецензенты:**

кандидат психологических наук, доцент факультета психологии РГУ, зав. кафедрой общей психологии Северо-Кавказского института антропологии и прикладной психологии *Ф.Р. Филатов*;  
кандидат социологических наук, доцент, зав. кафедрой ТИМФК Ростовского филиала Кубанского Университета *ФК, СИТ*  
*Н.П. Любецкий*

**Колесникова Г.И.**

**К 60 Психологическое консультирование / Г.И. Колесникова.** — Изд. 2-е. — Ростов н/Д : Феникс, 2006. — 283, [1] с. — (Высшее образование).

ISBN 5-222-09978-4

Краткий курс по психологическому консультированию представляет интерес как теоретическое и практическое руководство по данному виду психологической помощи. Наличие в приложении учебно-тематического плана, методических указаний к проведению практических занятий, тем контрольных работ и вопросов к экзамену делает пособие интересным для преподавателей данной дисциплины.

Предназначено для студентов психологических факультетов высших учебных заведений, практических психологов, а также представителей иных помогающих профессий.

ISBN 5-222-09978-4

УДК 159.9(075.8)  
ББК 88.4я73

© Колесникова Г.И., 2006  
© Оформление: изд-во «Феникс», 2006

## ПРЕДИСЛОВИЕ

*«Я вижу, что все живое обречено на счастье. Осознанные усилия по его обретению являются следствием раздраженного нетерпения, лишь они мешают действию жизненных сил».*

**Артур Рембо**

Учебное пособие представляет собой систематическое изложение основных вопросов по теории и практике психологического консультирования.

Своевременное обнаружение и разрешение психологических проблем имеет большое значение как для общего эмоционального благополучия отдельно взятой личности, так и для профилактики возникновения возможных психосоматических нарушений у населения в целом. С этой целью в нашей стране создаются различные психологические службы, в том числе психологические консультативные центры. Соответственно, достаточно остро стоит вопрос о необходимости комплексной подготовки специалистов данного профиля.

«Основы психологического консультирования» являются профессионально-ориентированным курсом в системе подготовки практических психологов. В результате изучения данной дисциплины предполагается, что студенты овладевают следующими знаниями: основные понятия и термины курса; этапы психологического консультирования; взаимосвязь процедур и техник в соот-

несении с этапами консультативного процесса; специфика психодиагностики в процессе психологического консультирования; особенности организации работы психологической консультации; виды влияния и его применение в рамках психологического консультирования, а также приобретают практические навыки по оказанию консультативной психологической помощи клиентам и их семьям.

Знания в области психологического консультирования необходимы не только психологам, но и представителям иных профессий. В данном учебном пособии соединены последовательное и доступное изложение теоретических сведений о сущности консультативного процесса, его специфики с практическими техниками, советами и рекомендациями по организации и ведению сессии.

Опыт консультативной практики послужил основой данной работы, в которой выделены несколько групп вопросов, соответствующих главам пособия.

В первой главе «Специфика психологического консультирования» рассмотрены особенности психологического консультирования: определение, отличие психологического консультирования от других видов психологической помощи, способы подготовки специалистов данного направления, личностные качества, необходимые консультанту.

Вторая – «Эффективность консультативного процесса» – посвящена исследованию составляющих элементов, способствующих эффективности психологической консультации. Отдельно выделены факторы, влияющие на успешности консультативного процесса, и факторы, снижающие его результативность.

В третьей главе «Психологическая консультация как организационная структура» дан материал, посвященный общим вопросам организации работы

психологической консультации, организации индивидуальной работы консультанта, распределению обязанностей между работниками психологической консультации, а также взаимодействию психолога-консультанта со специалистами смежных профессий (педагоги, врачи, социальные работники, представители правоохранительных органов).

В четвертой главе дано подробное описание этапов психологического консультирования, в пятой – рассмотрены этапы в соотнесении с процедурами и техниками консультативного процесса.

В главе «Особенности психодиагностики в процессе консультирования» приведены критерии подбора тестового материала в соотнесении с ситуациями его применения.

В седьмой главе рассмотрены основные психотерапевтические направления в психологическом консультировании: психодинамическое, когнитивно-поведенческое, гуманистическое.

Глава «Общие случаи в психологическом консультировании» рассматривает особенности консультирования по психолого-педагогическим вопросам, по вопросам супружеских и личностных проблем, а также основные положения семейного консультирования.

Девятая глава посвящена влиянию в практике психологического консультирования: определение, классификация, виды влияния.

Поскольку психологическое консультирование, при наличии специальной подготовки, могут проводить социальные работники, педагоги, врачи, данное учебное пособие будет полезно для всех представителей помогающих профессий.

Дополнительным положительным моментом является присутствие учебно-методического обеспечения:

учебный план курса «Основы психологического консультирования» для очного и заочного форм обучения, темы контрольных работ, вопросы и билеты к экзамену, а также примерные планы практических занятий, что делает учебное пособие интересным и для преподавателей данной дисциплины.

Главная цель данного пособия состоит в том, чтобы студенты, практикующие специалисты и все интересующиеся данным видом психологической помощи могли получить представление об основных вопросах, возникающих в процессе изучения курса. Но только основных, поскольку каждый вопрос подобен точке, развертывающейся в бесконечность, состоит из множества частных моментов и требует для достижения мастерства пристального изучения.

# 1

## СПЕЦИФИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

### 1.1. Психологическое консультирование: определение, отличие психологического консультирования от других видов психологической помощи

В психотерапевтической энциклопедии под редакцией Б.Д. Карвасарского психологическое консультирование определяется как «профессиональная помощь пациенту в поиске решения проблемных ситуаций», где в качестве пациентов «могут выступать здоровые или больные люди, предъявляющие проблемы экзистенциального кризиса, межличностных конфликтов, семейных затруднений или профессионального выбора» [32, с. 413–414]. В словаре Петровского А.В., Ярошевского М.Г. – как один из видов оказания психологической помощи «в ситуациях преодоления различного рода психологический затруднений» [33, с. 306]. Нельсон-Джоунс рассматривает психологическое консультирование как психологический процесс, поскольку, с его точки зрения, все консультационные подходы фокусируют внимание на «изменении чувств, мыслей и действий людей таким образом, чтобы они могли жить более эффективно» [25, с. 14]. Во втором издании словаря психолога-практика под редакцией Головина С.Ю. консультированию психологическому дано определение как

«форме оказания практической психологической помощи в виде советов и рекомендаций на базе предварительного изучения проблем, беспокоящих клиентов, а также изучения самих клиентов и их взаимоотношений с окружающими людьми» [37, с. 288].

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

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

Суммируя все выше приведенные составляющие, мы можем определить психологическое консультирование как область практической психологии, цель которой заключается в оказании консультантом психологической помощи клиенту в ходе специально организованной беседы, направленной на осознание клиентом сути проблемы и способов ее разрешения.

*Главной идеей, лежащей в основе психологического консультирования, является мысль о том, что практически любой психически здоровый человек в состоянии справиться с большинством возникающих в его жизни психологических проблем. Клиент, в силу различных причин, может не всегда осознавать истинную причину проблемы, наилучшие способы ее разрешения и именно в этом моменте ему нужна помощь специалиста.*

Таким образом, психологическое консультирование отличается от других видов психологической помощи тем, что клиенту отводится более активная роль. Если при психокоррекции и психотерапии ответственность за результат несет психолог, то при консультировании основная психокоррекционная работа проводится самим клиентом. И, следовательно, за конечный результат ответственность также лежит на клиенте. Психолог отвечает за правильность своих выводов о сути проблемы и профессиональную обоснованность рекомендаций по разрешению данной проблемы.

Соответственно, специфика психологического консультирования будет заключаться в следующем:

- во-первых, кратковременность личных контактов клиента со специалистом (одна – три);
- во-вторых, эпизодичность данных контактов;
- в-третьих, практическая завершенность каждой встречи клиента с психологом-консультантом;
- в-четвертых, активность клиента в процессе консультирования;
- в-пятых, в самостоятельных действиях клиента, направленных на разрешение своей проблемы после консультации.

*В некоторых случаях психологическое консультирование может продолжаться более чем три встречи, однако это следует рассматривать как исключение. Необходимость в пролонгированном консультировании*

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

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

- индивидуальное консультирование (проблемы личностного роста, внутренние конфликты, страхи, психологические травмы, проблемы межличностных отношений);
- супружеское консультирование (проблемы взаимоотношений, сексуальные проблемы; состояния до или после развода);
- семейное консультирование (проблемы взаимоотношений с настоящими или бывшими (в случае развода) родственниками, психолого-педагогические проблемы, проблемы взаимоотношений с детьми);
- профконсультирование (выбор профессии, совершенствование способностей, необходимых для успешного осуществления профессиональной деятельности, повышение работоспособности);
- оргконсультирование (кадровая политика, имидж фирмы, повышение производительности труда, взаимоотношения с партнерами).

Исходя из количества присутствующих клиентов выделяют следующие виды консультирования:

- индивидуальное;
- групповое.

В отдельную группу можно выделить *дистанционные виды консультирования*:

- консультирование по телефону;
- переписка.

Важно помнить, что любое деление является условным и осуществляется, как правило, для удобства изучения предмета. Поэтому вы не встретите консультацию, принадлежащую к какому-либо одному из предложенных видов, они находятся во взаимосвязи, подобно кругам Эйлера. Например: консультирование по личностным вопросам будет одновременно индивидуальным; по вопросам психолого-педагогического характера может быть и индивидуальным, и групповым.



**Задание 1.** Определите вид консультации, применяя оба типа классификаций.

- Муж и жена обращаются по вопросу нарушения гармонии в супружеских отношениях.
- Бабушка обеспокоена отношением к внуку со стороны нового мужа своей дочери.
- Девушка жалуется на жестокое, как она считает, обращение с ней родителей.



**Задание 2.** Пофантазируйте на тему создания иного вида деления психологического консультирования по видам. Какая классификация получилась у вас? Что вы взяли за основу?

Предлагаем обратить особое внимание на то, что «чистых» проблем, как правило, не бывает. Любая про-

проблема представляет собой сложное переплетение. Психологу-консультанту предоставляется почетное право распутать некий гордиев узел, а не разрубить, который.

Исходя из видов проблем, мы можем сделать вывод о ситуациях, в которых люди обращаются за помощью к психологу-консультанту.

#### Наиболее частые ситуации обращения клиентов за психологической помощью

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

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

Соответственно, в процессе психологического консультирования специалист должен решить ряд задач:

- 1) изучение личности клиента;
- 2) изучение сути проблемы;

- 3) определение ресурсов клиента для решения проблемы;
- 4) определение цели (как клиент поймет, что проблема решена);
- 5) определение алгоритма достижения цели;
- 6) осознание клиентом причин возникновения данной проблемы;
- 7) обучение клиента способам предупреждения подобных проблем в будущем;
- 8) предоставление информации клиенту о его личностных особенностях, сути проблемы.



**Задание.** Прочитайте приведенные ниже стихотворения.

Определите: 1. специфику личности героя, 2. психологическое состояние героя, 3. суть проблемы и степень ее осознания, 4. имеющиеся ресурсы для решения проблемы.

Обоснуйте сделанные выводы.

\*\*\*

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

\*\*\*

Все странно и необъяснимо.  
 Дрожит слезинка на стекле,  
 Дождь шелестит, промокли души.  
 Осенний ветер их иссушит и вывесит на ветерке.



Спешат прохожие, и нити судеб их тихо провисают.  
Они, наверное, не знают той, тайной правды бытия,  
Что сетью тонкой оплетая, несет забвенье, заставляя  
забыть себя.

\*\*\*

Я задернула шторы  
и закрыла дверь.  
Даже тропинка в сад  
травой заросла.

Я не пишу стихи  
и никому не звоню.  
Книги стоят спокойно  
все на своих местах.

Завернувшись в спокойствия кокон,  
я смотрю, как идет дождь  
И превращается в пустыню  
душа моя.

\*\*\*

Под облаками серость мира, комками грязи опадая,  
Влечет к себе поток забвенья,  
  зловонно радость обещая  
В награду им за примиренье надежд слепых  
  и неумелых  
С толпою грез мертворожденных,  
  что засоряют повсеместно  
Вселенной стройное созданье.

\*\*\*

Все в этом мире переменчиво, изменчиво.  
Листва трепещет за окном.  
Стекает время паутиною

И тихо оплетает дом.  
И облака летают, тают,  
Скрывая солнце в синеве,  
И коршуном, взлетая, падает  
Вселенной ночь на грудь земле.  
Читаю мысли по полету  
Птиц заблудившихся в пыли,  
С рояля спадают ноты,  
Сгорая в лепестках зари.  
Круг замыкается пророчеством,  
Жизнь распиная на стекле.  
И мерзнет море одиночеством,  
И снег не тает на воде.

## 1.2. Подготовка консультанта

Консультант должен иметь законченное *высшее психологическое образование* и, желательно, специализацию по психологическому консультированию.

Если исходить из определения психологического консультирования в психотерапевтической энциклопедии под редакцией Карвасарского Б.Д. [32], то данный вид психологической помощи могут оказывать не только психологи, но другие представители помогающих профессий. В этом случае предполагается наличие высшего образования и *специализации в области психологического консультирования.*

**К теоретическим компонентам профессиональной подготовки психолога-консультанта необходимо отнести:** знание общих закономерностей психического развития; представление об основных теориях личности; знание типов личности; этапы развития личности

и специфику кризисных ситуаций, соответствующих каждому из данных этапов; особенности психологической поддержки на каждом из данных этапов.

Кроме того, желательно, чтобы студент к началу самостоятельной трудовой деятельности имел определенные профессиональные навыки, которые обычно в рамках высших учебных заведений отрабатываются во время практических занятий супервизорства или во время посещения по личной инициативе будущим специалистом обучающих тренингов в дополнение к основной программе. Полезно и необходимо также прохождение «чистилища» в виде тренингов личностного роста с целью разрешения собственных психологических проблем, поскольку прежде, чем «лечить» других, необходимо излечиться самому.

Другим словами, консультант должен обладать не только теоретическими знаниями, но и практическими навыками. В результате синтеза этих двух областей он должен определиться с выбором психологического направления, в рамках которого будет в дальнейшем специализироваться. Когда мы говорим о выборе направления, то имеем в виду не отказ от техник, принадлежащим иным направлениям, но присоединение их, в качестве дополнительных, подобно как в полноводную реку впадают разнообразные речки, речушечки, ручеечки. Это необходимо постольку, поскольку, чем шире спектр техник, которыми владеет специалист, тем большему числу клиентов он сможет оказать помощь. Профессиональному развитию, безусловно, будет способствовать участие в балинтовских группах и членство в профессиональном сообществе, например, в Профессиональной Психотерапевтической Лиге (ППЛ).

### 1.3. Личностные качества консультанта

Безусловно, кроме того, что специалист должен быть специалистом, но, в дополнение к этому, он должен быть личностью. Еще Фрейд писал о том, что психотерапевтом, по его мнению, может быть любой образованный человек. Само слово «любой», безусловно, вызывает противоречивые ассоциации, однако в своей основной идее эта мысль интересна. И если вы сейчас на некоторое время отвлечетесь от чтения и погрузитесь в волны воспоминаний, то, может быть, вам вспомнятся некоторые моменты из своей жизни или жизни ваших близких, когда доброе слово, взгляд, а иногда просто молчаливое участие значимого человека помогли, спасли в сложной ситуации. Чем же обладал этот замечательный «значимый человек»?



**Задание.** Ответьте на вопросы

1. Какими личными качествами должен обладать человек, в обществе которого вы чувствовали бы себя психологически комфортно?
2. Какими из этих качеств обладаете вы?
3. Какие упражнения, по вашему мнению, помогут развить данные качества?

Некоторые исследователи в области консультирования пытались выделить *личные качества, необходимые специалисту для успешности процесса консультирования*. В результате получился следующий список: эмпатия, эмоциональная теплота, позитивное отношение (Карл Роджерс), искренность (Роджерс К., Труа), чувство юмора, чувство трагичности бытия (Мигель де Унамуну), конкретность, самосознание и рефлексия.

**Эмпатия.** Определяется как «постижение эмоционального состояния, проникновение-вчувствование в переживания другого человека» [37, с. 784]. Однако следует понимать, что мы никогда не можем полностью вчувствоваться в мир другого человека. Но то, что мы можем и должны — оставить в стороне свои мнения, взгляды, опыт и войти в мир другого человека без внесения в него своего собственного мира. Подобное безоценочное отношение, обязательное при психолого-консультативном процессе, сделало бы более приятным и полезным общение на любом уровне (личном, семейном, деловом).

**Эмоциональная теплота.** Данное качество предполагает истинный интерес к другим людям. Близко к искренности, но не тождественно. Эмоциональную теплоту возможно рассматривать скорее с позиции направленности и качественности отношения к людям. Однако всегда существует риск встретить человека, который данное качество воспримет как слабость.

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

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

**Чувство юмора.** В «Искусстве любви» Овидий, перечисляя качества, которыми должен обладать муж-

чина, в числе прочих называет и чувство юмора, добавляя при этом, что оно не обязательно, но его присутствие делает человека почти совершенством. И это вполне справедливо. Вспомните, как не раз оно, ослабляя напряжение момента, спасало вас в опасных, трудных, безнадежных ситуациях. Человечество погибнет, когда перестанет смеяться.

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

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

**И. Бехер**

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

**Самосознание и рефлексия.** Самосознание — «переживание единства и специфичности Я как существа, наделенного мыслями, чувствами, желаниями, противоположное осознанию внешнего мира (объекта)» [41, с. 403]. Рефлексия — «процесс осмысления человеком чего-либо при помощи изучения и сравнения». В узком смысле — «новый поворот» духа после свершения познавательного акта к Я (как центру акта) и его микрокосмосу, благодаря чему становится возможным присвоение познанного» [41, с. 394]. Именно через синтез

данных способностей достигается развитие личностных и профессиональных качеств. Одно не всегда предполагает другое, но высокий технический уровень не освященный духовностью – ничто, поскольку главный терапевтический инструмент – вы сами, а ваш терапевтический стиль – уникальность вас как личности.



**Задание.** Какими личностными качествами вы могли бы дополнить данный список? Приведите обоснование.



## Литература

---

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



## Контрольные вопросы

---

1. Дайте определение психологическому консультированию.
2. В чем отличие психологического консультирования от других видов психологической помощи?
3. Виды психологического консультирования.

4. Перечислите основные ситуации обращения клиентов за психологической помощью.
5. Какие задачи должен решить консультант в процессе консультирования?
6. Чем обусловлена специфика подготовки психолога-консультанта?
7. Перечислите и дайте характеристику личностным качествам, необходимых консультанту.

# 2

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОНСУЛЬТАТИВНОГО ПРОЦЕССА

### 2.1. Факторы, влияющие на успешность консультативного процесса

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

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

Оценка результативности психологического консультирования определяется не только наличием объективных показателей (тесты), отслеживающих положительные изменения на психоэмоциональном уровнях клиента, но и субъективный уровень оценки, который за-

висит от того, кто оценивает эффективность консультации:

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

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

К признакам результативности консультирования, объединяющим субъективные и объективные уровни оценивания, с позиции Р.С. Немова [26] можно отнести следующие:

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

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

#### **I. Субъективные факторы:**

- кто оценивает (консультант, клиент, вовлеченные лица);
- позиция оценивающего (понимание сути проблемы,

- скрытых механизмов, желание и возможность решить данную проблему или признать ее решение);
- наличие у клиента реальной, а не выдуманной проблемы;
- присутствие у клиента искреннего желания решить предъявленную проблему;
- ощущение клиентом безопасности в процессе консультирования.

Безопасность клиента в процессе консультирования гарантируется правилом анонимности.

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

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

## II. Объективные факторы:

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

### Основные правила ведения консультативного процесса:

1. Уделять до восьмидесяти процентов времени на сбор информации.

Это важно: только обладая полной информацией о проблеме, консультант может дать правильные рекомендации для ее разрешения. Данное правило обусловлено тем, что рекомендации должны быть не просто алгоритмом, способствующим разрешению проблемы, но алгоритмом индивидуальным, учитывающим не только личностные особенности клиента, но и специфику ситуации, в которой находится данная личность.

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

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

4. *Консультант должен встретиться с клиентом в его, а не своем мире.*

Поясним данную мысль. Объективной истины не существует. Весь мир — это своего рода гипотеза: Эвклидова геометрия включает в себя три пространства; Эйнштейн добавил четвертое — время как измерение; в современной теории суперсимметрии уже восемь, одиннадцать, двадцать одно измерений (струн и суперструн); дискретные множества расходятся в бесконечность, и в результате возникающей картины, мы можем наблюдать, как человеческая мысль, встречаясь с бесконечностью, настойчиво стремится ограничить ее, приспособив для понимания человеческим разумом, — извечное противоречие между субъективизмом, называемом объективностью, и реально существующей Вселенной,

ничего не знающей об этих «постулатах» и не желающей знать. Поэтому цель консультанта не в «подгонке» под некий стандарт, усредненное понятие нормы мира клиента, а постижение данного мира во всем его многообразии. Проблема определяется как проблема самим человеком и, следовательно, существует как таковая только в его мире. Постигнув мир клиента, специалист может дать разумные рекомендации по ее разрешению. Если этого не произойдет, то консультант будет решать не проблемы клиента, а свои.

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

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

7. *Разделение личных и профессиональных отношений.*

Одно время в зарубежной практической психологии дискутировался, и весьма активно, вопрос о возможности вступления консультанта и клиента в личные отношения и влиянии данных отношений на процесс терапии. Общий вывод дискуссии представляет собой

редкий образец единодушия: данного события необходимо избегать, а если это произошло, процесс терапии прервать, перенаправив клиента к другому специалисту. Исходя из кратковременности процесса консультирования вступление в какие-либо отношения, кроме профессиональных, маловероятно, если не было предварительного знакомства. Что же касается оказания помощи родным и близким, то здесь единого мнения нет. Разумнее каждую подобную ситуацию рассматривать отдельно. Однако, по возможности, лучше перенаправлять к другим специалистам, поскольку, как известно, в своем отечестве пророка нет и никогда не было.

## 2.2. Факторы, снижающие результативность консультативного процесса

---

У каждой медали есть своя обратная сторона. Поскольку существуют факторы, способствующие повышению эффективности консультативного процесса, логично предположить, что существуют факторы, ему препятствующие.

В основе психологического консультирования, прежде всего, лежит добровольное общение двух свободных личностей — консультант и клиент и, следовательно, наиболее существенным фактором, влияющим на низкую результативность консультирования, будет являться

### I. Личностный фактор.

II. Фактор времени. Клиент, в силу объективных причин может не располагать достаточным временем для решения проблемы (несовпадение свободного времени клиента с режимом работы центра, ненормиро-

ванный рабочий день клиента, состояние его здоровья).

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

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

Второй и четвертый факторы относятся к разряду объективных.

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

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

**Консультант – второй субъект взаимодействия.**

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

- 1) позиция «сверху» – авторитарная;
- 2) позиция «снизу» – либеральная;
- 3) и позиция «на равных» – демократическая, или партнерская.

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

Существует три основных способа решения проблемы:

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

В некоторых ситуациях третий способ – изменение отношения к цели – может стать переходным моментом ко второму способу решения проблемы – изменение цели.

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



Ошибки консультанта в процессе консультирования	Возможные причины данных ошибок
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Неправильный вывод о причинах и механизмах развития проблемы клиента</li> <li>2. Непонимание специфики структуры личности клиента и/или его ресурсов</li> <li>3. Алгоритм разрешения проблемы не учитывает личностные особенности клиента и/или специфику его жизненного уклада</li> <li>4. Некорректное поведение консультанта в процессе консультирования</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• низкий уровень профессиональной компетенции</li> <li>• ошибочные психодиагностические данные (клиент что-либо скрывает или психодиагностические средства выбраны неверно)</li> <li>• контрперенос</li> </ul>

Некорректное поведение консультанта может проявляться следующим образом.

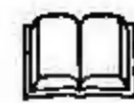
**1. Морализирование.** Консультант «сходит» с партнерской позиции и предстает перед клиентом в роли «всеведающего гуру», дарующего просветление «заблудшей овце». При этом консультант забывает о том, что «главное для него — объективно выслушать рассказ клиента, помочь ему «исповедаться» и «проветилировать» все стороны своей проблемы. Второе — помочь разобраться в формирующих факторах его личности, которые породили обсуждаемую проблему, и третье — выявить те связи, которые позволят клиенту по-новому взглянуть на себя и понимание которых поможет ему справиться со своими затруднениями» [24, с. 90].

**2. Контрперенос** также может быть отнесен к разновидности некорректного поведения, поскольку «не видя» клиента консультант тем самым «обезличивает» его. В первой главе говорилось о важности «излечения» специалиста перед тем, как он начнет «лечить» других. Однако жизнь является непрекращающимся

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

**3. Самолюбование.** Проявляется в игнорировании исповеди клиента и его мнения по поводу причин возникновения проблемы и способов ее разрешения. «Желание быть «святее всех» не что иное, как выражение комплекса превосходства — оборотной стороны комплекса неполноценности» [24, с. 109].

**4. Демонстрация негативных реакций.** Кроме того, что подобное поведение является нарушением профессиональной этики — это еще и проявление отсутствия элементарной воспитанности.



## Литература

1. Айви А.Е., Айви М.Б., Саймэк-Даунин Г.Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство. М., 2000.
2. Бурнард Ф. Тренинг навыков консультирования.
3. Мей Р. Искусство психологического консультирования. М., 1994.
4. Сатир В. Психотерапия семьи. СПб., 2000.

## ◇ Контрольные вопросы

---

1. Дайте определение понятию «эффективность психологического консультирования».
2. Перечислите позиции оценивания эффективности психологического консультирования.
3. Чем определяется успешность психологического консультирования?
4. Назовите основные правила ведения консультативного процесса.
5. Дайте характеристику факторам, формирующим низкий результат процесса консультирования.

# 3

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ КАК ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА

### 3.1. Требования к помещению и интерьеру консультационного центра

*Для того, чтобы консультационный психологический центр был создан и начал функционировать, необходимо дать ответы на три вопроса: 1) зачем (или для чего), 2) на что (или на чьи финансы), 3) критерии, которым должно отвечать здание, чтобы в нем был размещен центр.*

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

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

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

- 1) нельзя размещать консультацию рядом или внутри с торговыми организациями;

- 2) нельзя, чтобы рядом находилась проезжая часть или какие-либо шумопродуцирующие объекты;
- 3) нельзя, чтобы рядом находились организации, которые могут вызвать у клиентов неприятные ассоциации (например, милиция, медвытрезвитель, морг).

Иначе: *психологическая консультация должна располагаться:*

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

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

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

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

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

**Вопрос.** Какие картины, по вашему мнению, будут способствовать созданию благоприятной атмосферы? Почему?

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

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

*Причинами* для создания психологической консультации могут быть:

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

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

Новые консультации создаются в двух основных случаях:

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

Однако во втором случае не всегда обязательно создавать новый центр, поскольку всегда есть вероятность повысить эффективность за счет перераспределения обязанностей и углубления специализации консультантов в рамках уже имеющейся организации. Перераспределение обязанностей в данном случае предполагает разделение функциональных обязанностей между специалистами-психологами по двум сферам: психодиагностика, психологическое консультирование. Углубление специализации — распределение между консультантами сфер психологической помощи: интимно-личностная, семейная, психолого-педагогическая, деловая.

### 3.2. Обязанности консультанта и взаимодействие специалистов внутри психологической консультации

Обязанности консультанта — это то: 1) как, 2) во что именно, 3) в каком временном соотношении он должен вкладывать свой труд.

Труд вложенный — социально-психологический феномен, состоящий из определенного временного отрезка, в период которого субъект целенаправленно занимается деятельностью, реализующей его профессиональ-

ные и творческие возможности. Характеризуется значимым отношением к данным вложенным усилиям со стороны субъекта и его потребностью в признании.

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



То, каким образом во временном отношении распределяется РВК, зависит от многих факторов: времени года (осенью и зимой клиентов всегда больше, чем весной и летом); профессиональной компетентности консультанта, его опыта работы; количества сотрудников в консультации. Однако в качестве ориентира можно руководствоваться следующей расстановкой: «если за единицу отсчета взять месяц при семичасовом рабочем дне и норме, составляющей 26 рабочих дней в месяц, то примерно объем рабочего времени между различными видами работ, входящими в круг обязанностей психолога-консультанта, можно распределить следующим образом:

- подготовка к проведению психологического консультирования — 18 ч или 10%;
- работа с клиентами — 90 ч или 50%;
- обработка и анализ результатов консультирования — 26 ч или 15%;
- обработка и анализ результатов консультирования — 26 ч или 15%;
- оформление документации — 14 ч или 5%;
- повышение профессиональной квалификации — 34 ч или 20% [22, с. 63–64].

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

Взаимодействие с коллегами внутри одной консультации возникает, когда профессиональные сферы пересекаются или проблема клиента оказывается достаточно сложной и требует коллегиального обсуждения.

Профессиональные сферы консультантов пересекаются в том случае, если внутри консультации нет четкой дифференциации между специалистами по видам консультирования. Однако, несмотря на то, что консультант, имеющий узкую специализацию, достигает, как правило, более высокого уровня профессионализма, четкое дифференцирование между специалистами не всегда оправдано. Это объясняется тем, что трудности психологического плана, как правило, взаимосвязаны: проблемы детей могут быть отражением проблем во взаимоотношениях между супругами, а супруже-

ские проблемы, в свою очередь, могут иметь истоки в детстве и отрочестве супругов. Кроме того, четкое профессиональное деление «сфер влияния» делает специалистов незаменимыми, что неизбежно отразится на клиентах в случае отсутствия сотрудника на рабочем месте (болезнь, командировка, отпуск). Наиболее разумно: общими сделать ситуации срочной психологической помощи и вопросы, наиболее часто встречающиеся в практике консультирования (родительско-детские и супружеские отношения). Специализацию же ввести по вопросам, с которыми обращаются достаточно редко и решение которых не требует немедленного вмешательства специалиста (профконсультирование, оргконсультирование, личностный рост). Иначе: консультанты, в случае необходимости, должны быть взаимозаменяемыми и отсутствие кого-либо из них не должно сказываться на качестве оказания психологической помощи клиентам.

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

### 3.3. Взаимодействие психолога со специалистами смежных профессий (педагоги, врачи, социальные работники, представители правоохранительных органов)

По роду своей профессиональной деятельности психологическому консультанту приходится общаться с представителями иных профессий. К ним относятся: педагоги, врачи, социальные работники, представите-

ли правоохранительных органов. Взаимодействие с каждым имеет свою специфику.

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

- адекватность восприятия учебного предмета;
- адекватность подачи материала учителем;
- роль учителя в жизни ученика;
- роль ученика в жизни учителя.

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

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

*Задача консультанта при разрешении вопросов, связанных с неуспеваемостью ученика или/и его дезадаптивным поведением на уроках, заключается в выявлении скрытых причин, вызывающих данные реакции.*

Однако подобные реакции могут иметь свои истоки не только в во взаимоотношениях «учитель-ученик», но и в неблагополучной ситуации в семье (неблагополучные семьи) или в протестной реакции ребенка на другие раздражители. Здесь следует помнить, что понятие «неблагополучная семья» в последнее время наполнилось новым содержанием. Традиционно под ним понимались: неполные семьи (один из родителей), семьи с алкоголиками, семьи, имеющие родственников, пребывающих или пребывавших в местах лишения свободы. В настоящее время это понятие стало несколько иным. Большинство психологов и психотерапевтов расширили его значение, включив в понятие «неблагополучная семья» понятие «семьи с нарушенными коммуникативными отношениями» (В. Сатир, Д. Хейли, К. Маданес). Таким образом, традиционная «неблагополучная семья» увеличилась, приняв в свои объятья семьи, которые несколько утрированно можно представить в виде следующей схематичной картинки: «Папа в галстук, мама играет на пианино, дети предоставлены сами себе». Иначе: в понятие «неблагополучная семья» включены не только семьи, не соответствующие общепринятым социальным нормам, но и семьи, отвечающие внешним социальным стандартам, но в которых отношения между членами носят формальный характер, что и приводит к деформации личности ребенка, проявляющейся во вне в виде негативных поведенческих реакций и/или на психосоматическом уровне.

*Пример из практики.* Мальчик двенадцать лет. Всегда учился и вел хорошо. В последнее время появились проблемы в поведенческом плане, которые выражались во взрывчатом, импульсивном реагировании на

внешние раздражители. Причем сила реагирования не соответствовала силе раздражителя. Мать объясняла это его личностными особенностями, такими как высокое чувство достоинства и независимость. Учитель видел в этом невоспитанность и вызов общепринятым нормам.

Конфликтная ситуация обострилась в конце четвертого класса, когда до конца года оставалось не более полутора месяцев. Классный руководитель написала докладную записку завучу, курирующему младшие классы, в которой описывала ребенка с самых негативных сторон. Мать была возмущена, поскольку, во-первых, была не согласна с подобной характеристикой своего сына, во-вторых, не понимала, даже если ее ребенок, действительно столь плох, почему классный руководитель не хочет дать ему спокойно доучиться до конца года, тем более, что потом он перейдет в пятый класс и данному учителю не «грозит» встреча с ним в следующем учебном году.

Консультантом был проведен анализ ситуации. Кроме беседы с матерью потребовались дополнительные отдельные встречи с ребенком и преподавателем. Было выявлено: семейная ситуация в целом благоприятная, отношения матери с ребенком характеризуются как теплые, дружественные, но стиль воспитания — попустительский. У ребенка: высокий интеллект, высокий уровень тревожности, заниженная самооценка. Общая ситуация в семье — нестабильная в результате взаимоотношений между супругами, их взаимной неудовлетворенностью браком. У классного руководителя выявлен высокий уровень астенизации, депрессивность, тревожность. Истоки данного состояния в неблагоприятной атмосфере в семье: муж алкоголик, дочь имеет врожденный порок сердца, у самой испытуемой — язва желудка.

*Психологические рекомендации* заключались в следующем:

матери: 1) прийти на консультацию с супругом; 2) сменить стиль воспитания; 3) определить круг домашних обязанностей ребенка и строго следить за их выполнением; 4) с целью формирования адекватной самооценки у ребенка все его достижения, даже самые малейшие (вымытая тарелка, красиво нарисованная картина, примерное поведение в магазине и т.п.), отмечать положительной оценкой на вербальном и невербальном уровнях (слово, жест, взгляд); для педагога рекомендована отдельная встреча с консультантом. Поскольку в целом уровень развития ребенка соответствует возрастной норме, а отдельные поведенческие реакции обусловлены характером психологической атмосферы, то классному руководителю предложено осуществлять индивидуальный подход, а именно: избегать в отношении с ним приказного тона и безапелляционных суждений.

Общим в сфере общения между врачом и консультантом является: *сам клиент, проявление различных свойств его психической реальности*. Например: симптом — эмоциональная неустойчивость — является составляющим элементом некоторых синдромов. Кроме того, и врача, и психолога объединяет интерес к *окружению клиента и созданной им внутренней картины болезни*. Известно, что внутренняя картина болезни (на медицинском языке) или картина проблемы (на языке психологическом) может стать второй натурой человека и, как показывают наблюдения, способна влиять на развитие заболевания. Изучение феномена внутренней картины болезни клиента важно не только при психо-

соматических заболеваниях, но и любой болезни постольку, поскольку само наличие болезни порождает возникновение многих вопросов, над которыми размышляет клиент. Кроме того, именно внимательное изучение данного феномена позволяет преодолеть односторонний подход к клиническому диагнозу, адекватному выбору методов лечения, установлению оптимального психологического контакта между врачом и пациентом.

Другое связующее звено — *гипотеза*. Данные психологического и медицинского обследований ведут к обоснованию гипотезы и правильному установлению диагнозов (медицинского и психологического). Кроме того, и врач, и психолог видят результаты своей деятельности в виде изменения параметров.

**Пример из практики.** «Больной Д-н С.В. 38 лет № ист. 278/44 поступил в клинику профилактики внутренних заболеваний СМГУ 24.04.95 г. с жалобами на приступы удушья до 4 — 5 раз в сутки, купируемые бронхолитиками, частый насморк, головные боли, повышенную раздражительность.

Страдает БА с 1980 года, после охлаждения развился первый приступ удушья. В детстве страдал энурезом, отмечает наличие поливалентной аллергии на пищевые продукты (лук, чеснок, свеклу), лекарства (пенициллин, сульфопрепараты). Наследственность отягощена: бабушка по линии матери страдала БА, младшая дочь больна БА, отец страдает хр. алкоголизмом. При обследовании лор-врачом выявлено: искривление носовой перегородки, хронический вазомоторный ринит, хронический фарингит. Со стороны органов грудной клетки при рентгеновском обследовании патологии не выявлено; кровь: СОЭ 7 мм/час, формула крови

без изменений, в моче — множественные оксалаты. С учетом жалоб пациента на периодические приступы удушья, легко купируемые бронхолитиками, наличие анамнестических сведений на поливалентную аллергию (пищевые продукты, медикаментозные препараты) соматический диагноз должен быть расценен как БА, атопическая форма средней тяжести, фаза обострения, хронический бронхит, хронический вазомоторный ринит. Кроме соматических жалоб у больного имеются жалобы на периодически возникающие приступы навязчивых страхов, тоскливое настроение, боязнь замкнутого пространства. Больной осмотрен психиатром от 28.04.95 г.: в детстве в возрасте четырех лет упал в открытый погреб, сильно испугался, с тех пор испытывает страх замкнутого пространства. В этом же возрасте на глазах у ребенка отец, страдающий запоями, часто избивал мать и однажды бросил ребенка в реку, после чего у пациента боязнь воды. При объективном осмотре: больной в ясном сознании, критика сохранена, интеллект соответствует житейскому опыту. Эмоционально-живой, настроение ровное, считает себя мнительным, любит «покопаться в себе», часто подвержен навязчивым страхам. Бреда и галлюцинаций нет. Заключение: невроз навязчивых состояний у тревожно-мнительной личности. В целях более полного биохимического исследования нами были использованы методы ММРЖ, Сонди, метод цветных выборов Люшера. Данные психологического исследования: По результатам клинико-психологического исследования тестами ММРЖ, Сонди, методами цветных выборов состояние больного характеризуется следующим: больной адекватно реагирует на ситуацию, обследование, откровенен в своих ответах, заинтересован в результа-



тах исследования. По данным ММРЖ, ведущим в психологическом профиле больного является: тревожно-фобический синдром с проявлениями ипохондрии, депрессии и астении. Данные Сонди-теста полностью совпадают с результатами ММРЖ. Характеристика развернутая внутренней картины болезни: общее состояние больного характеризуется наличием эмоционального стресса, дезадаптации, гипостеническим, инертным типом высшей нервной деятельности. Характеристика психологически: неуверенность в себе, тревожно-мнительные черты, пессимизм, мотивация избегания неуспеха. В стрессе-блокировки — нерешительность. Потребность в сочувствии, понимании, стремление к поиску гиперопеки со стороны окружающих. В профиле личности больного выявлено — обсессивно-фобическая симптоматика: наличие страхов (боязнь высоты, воды, замкнутого пространства, смерти), навязчивых мыслей. Больной сосредоточен на своих соматических жалобах, тщательно фиксирует все проявления физических расстройств. Легко формируются труднокорректируемые эффективно-насыщенные концепции, легко возникают реакции ятрогении в результате неосторожных высказываний медицинского персонала. Больной прислушивается к мнению специалистов, тщательно планирует лечебные мероприятия. В жестах, позах — скованность, внутренняя напряженность, хроническое чувство внутреннего дискомфорта. Характерны черты ригидности, замкнутости, депрессивные тенденции, пессимистическая оценка ситуации, эмоциональная неустойчивость. На основании результатов проведенного исследования вытекает необходимость активных мер психологической коррекции: медикаментозная на снятие

тревоги, страхов (препараты *диазепама*, *фенитута*, *хлордиа-зепоксила*). В качестве методов психотерапии могут быть рекомендованы техники, связанные с психоанализом, телесно ориентированная терапия, динамическая терапия, НЛП, эриксоновский гипноз. Ввиду легко возникающей ятрогении больного не рекомендуется демонстрировать на учебных занятиях большим аудиториям студентов. Лечащему врачу следует учитывать внутреннюю картину болезни, а так же адекватную информацию о механизмах болезни и методах применяемого лечения и обследования. У данного пациента проведена развернутая внутренняя картина болезни, в которой легко просматриваются тесная зависимость психоэмоционального состояния больного и течения БА, возникшей на генетически-отягощенной почве. Проблемы психологического уровня имеют широкий диапазон измененной личности пациента, требующих адекватных мер коррекции. Психологическим компонентом клинического диагноза является ведущий тревожно-фобический синдром с проявлением ипохондрии, депрессии и астении. Лечебная стратегия болезни с учетом фазы, формы БА характера внутренней картины заболевания и ведущих психологических синдромов помимо традиционной терапии БА включала адекватные меры психологической коррекции» [11, с. 123–125].

Одна из задач социальной работы — реальная помощь человеку в решении проблем, возникающих в результате неблагоприятного стечения объективных обстоятельств, например, временная утрата трудоспособности. Данная помощь будет более эффективной, если социальный работник сконцентрирует свои усилия на

выявлении резервов развития у подопечного, создающих необходимую для осуществления его жизни перспективу.

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

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

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

- специфика личности конкретного человека;
- его психологические особенности;

■ логика событий, основанная на вероятностной модели поведения данного человека.

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

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

**Пример.** Подследственной было совершено убийство отца. Задача психолога заключалась в определении состояния подследственной во время совершения преступления. «Проведенный анализ показал, что в момент деликта подэкспертная находилась в состоянии высокого нервно-психического напряжения, однако ограничения восприятия, нарушения контроля над ситуацией у нее не наблюдалось. Она утверждала: «Почувствовала, как вошел нож, ощущение неприятное». Не наблюдалось также стереотипности действий, нарушений их произвольности. Подэкспертная сама вынула нож из тела отца, услышала, что плачет ребенок, пошла в комнату, чтобы успокоить его, после этого посоветовала матери вызвать «скорую» и милицию, вымыла нож и положила его на место. В постаффективной стадии глубокой психической астении не наблюдалось. Подэкспертная ушла к соседке ждать

приезда милиции, покурила с ней, затем, услышав, что плачет ребенок, вернулась домой. Эксперты пришли к выводу, что эмоциональные реакции подэкспертной не достигли глубины физиологического аффекта. Однако сами действия Б. отличались внезапностью и импульсивностью. В постаффективной стадии наблюдалось отсутствие интеллектуальной и физической истощенности. На особенности поведения Б. в исследуемой ситуации повлияло имеющееся у нее высокое аффективное напряжение в связи с хронической конфликтной ситуацией в семье, а также низкий уровень ее психической адаптации вследствие общей эмоциональной неустойчивости, которая в последние месяцы усугубилась беременностью. Высокая нервно-психическая напряженность (фрустрация) способствовала дезорганизации поведения подэкспертной в исследуемой ситуации, существенно ограничивала свободу воли» [9, с. 554–556].



## Литература

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



## Контрольные вопросы

1. Привести примеры ситуаций, требующих создания новых или дополнительных психологических консультативных центров.
2. Назвать требования, предъявляемые к месторасположению психологической консультации.
3. Каковы приемы повышения эффективности работы психологической консультации?
4. В чем заключается специфика интерьера кабинета психолога-консультанта?
5. Критерии распределения обязанностей специалистов в консультативной службе.
6. Специфика взаимодействия психолога-консультанта со специалистами смежных профессий.

# 4

## ЭТАПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

### 4.1. Специфика подготовки консультанта к проведению сессии

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

#### 1. Составление предварительного представления о клиенте и его проблеме.

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

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

## Регистрационный журнал

### Примерная структура регистрационного журнала

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

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

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

но-субъективное отношение лица, давшего подобную характеристику.

В индивидуальной карточке клиента разумно предусмотреть следующие графы:

- «Фамилия, имя, отчество клиента»;
- «год рождения», а не «возраст», поскольку у некоторых женщин данный вопрос вызывает замешательство и смущение;
- «пол» (некоторые фамилии не склоняются, а имена могут принадлежать как мужчине, так и женщине);
- «образование»;
- «кто и когда проводил последнюю консультацию» (это позволит или направить клиента к тому же консультанту или получить у бывшего консультанта дополнительную информацию);
- «проблема в интерпретации клиента»;
- «заключение консультанта»;
- «алгоритм разрешения проблемы»;
- «дополнительные рекомендации»;
- «примечания».

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

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

**Пример.** «Сидоров Петр Игнатьевич, мужчина, 1956 года рождения. Первое обращение в консультацию 13.03.2003. Образование высшее техническое. В настоящее время работает заместителем директора строительной фирмы. Проблема в интерпретации клиента: «жена

с жиру бесится, требует развод, надо бы ее успокоить, да как, не знаю». Заключение консультанта: «Нарушение структуры взаимодействия, выражающееся в «битве» за иерархию. Рекомендовано: супружеское консультирование. Назначена дата консультирования. Клиенты на консультацию не явились».

2. После того, как психолог собрал необходимую предварительную информацию, он может перейти ко второму этапу подготовки – систематизации знаний по имеющейся проблеме. На данном этапе консультант может: просмотреть литературу по данной проблеме, проконсультироваться с коллегами, ознакомиться с новыми исследованиями.

3. Этап – разработка плана проведения консультации. К данному пункту необходимо относиться осторожно. Поскольку наличие плана может иметь и положительную, и отрицательную стороны. Имея четкий план, можно подобно капитану корабля, обойдя опасные зоны, достигнуть спокойного берега, но, слишком усердно следуя выработанному курсу, вы можете не заметить рифы, не нанесенные на карту. Вероятно, наиболее полезной будет, как всегда, золотая середина: имея предварительный план, внимательно следить за тем, что происходит вокруг, меняя его, в зависимости от меняющихся условий.

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

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

## 4.2. Этапы психологического консультирования

Исследователи в области психологического консультирования, как правило, представляют консультативный процесс в виде упорядоченно сменяющихся друг друга этапов.

Ю.Е. Алешина [4] выделяет четыре этапа консультирования:

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

В.Ю. Кеновщиков (Введение в психологическое консультирование. М., 2000.) соотносит этапы консультирования со стадиями основного метода психологического консультирования — интервью.

Интервью — от английского interview — беседа, встреча. Данный термин многозначен. Значение, в котором он применяется в психологической практике, — способ получения социально-психологической информации с помощью устного опроса. Стадии интервью:

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

Р. Мей [24] не дает четкого деления процесса консультирования на этапы. В его работе «Искусство психологического консультирования» оно дано достаточно условно и осмысливается как «шаги»:

1. «Чтение характера» — установление контакта, достижение раппорта.
2. «Главная часть встречи — исповедь, стадия, на которой клиент имеет возможность выговориться» [24а., с. 79].
3. «Трансформация» (исцеление) — «завершение и цель всего процесса».

Немов Р.С. [26] предлагает следующую периодизацию.

1. Подготовительный этап — 20–30 минут. На этом этапе консультант изучает документацию клиента, подбор литературы по проблеме, вырабатывает план проведения консультации.
2. Настрочный этап — 5–7 минут. Встреча клиента, установление контакта.
3. Диагностический этап — 60 минут (иногда 4-6-8 часов). Проводится диагностика личности клиента, наличие у него ресурсов для решения проблемы, а также недостающие ресурсы. Данный этап включает в себя также исповедь клиента.
4. Рекомендательный этап. На нем происходит, на основе полученной информации, выработка алгоритма разрешения проблемы. Поиск алгоритма осуществляется психологом-консультантом совместно с клиентом и занимает по продолжительности 40–60 минут.
5. Контрольный этап — 20–30 минут. Психолог-консультант и клиент договариваются о способах контроля за реализацией найденного алгоритма. В случае необходимости может быть назначена дополнительная встреча.

Таким образом, общий временной отрезок встречи займет от двух-трех до десяти-двенадцати часов.

Филипп Бурнард [7] предлагает следующую структуру.

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

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

Если интегрировать структурные компоненты, то ход психологического консультирования возможно представить следующим образом:

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

**Второй этап.** Сбор информации. Цель данного этапа будет заключаться в диагностике личности клиента

(беседа, наблюдение, тесты), определении ресурсов клиента, прояснении сути проблемы.

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

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

Каждому этапу консультирования соответствуют определенные процедуры и техники, применение которых способствует максимальному достижению успеха психологической консультации. Процедуры и техники будут рассмотрены в соответствующих главах.



## Литература

---

1. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование, М., 2000.
2. Бурнард Ф. Тренинг навыков консультирования.
3. Кеновщиков В.Ю. Введение в психологическое консультирование. М., 2000.
4. Кочюнос Р. Основы психологического консультирования. М., 1999.
5. Мей Р. Искусство психологического консультирования. М., 2001.
6. Немов Р.С. Основы психологического консультирования. М., 1999.



## Контрольные вопросы

---

1. Каковы этапы подготовки консультанта к проведению психологического консультирования?
2. Из каких источников консультант может получить информацию о клиенте до встречи с ним?

3. В чем заключается специфика оформления документации в психологической консультации?
4. Дайте характеристику основным этапам психологического консультирования.
5. В чем преимущество каждой из приведенных классификаций.



# 5

## ПРОЦЕДУРЫ И ТЕХНИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

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

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

Рассмотрим процедуры и техники во взаимосвязи с этапами психологического консультирования.

### 5.1. Этап первый

Как мы определили, первым этапом в психологическом консультировании будет этап, который условно можно назвать «начало работы».

*Первой процедурой на этом этапе, безусловно, является встреча клиента с консультантом. Техники, уместные для решения данной задачи: приветствие клиента, проведение клиента на место, выбор клиентом*

своего места, выбор психологом места для себя, приемы установления психологического контакта.

**Техника приветствия.** Осуществляется при помощи стандартных фраз: «Рад вас видеть...», «Приятно познакомиться...». Составным элементом данной техники, который может быть применен специалистом по его усмотрению, является встреча специалистом клиента у входа в консультацию или в фойе, перед кабинетом.

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

**Вторая процедура первого этапа:** установление положительного эмоционального настроения клиента. Рассмотрим *техники*, применяемые в рамках данной процедуры. Прежде всего это *установление раппорта*. Он устанавливается в течение первых тридцати секунд. Существует прекрасная аксиома: у вас никогда не бу-

дет второй возможности произвести первое впечатление. Что же поможет произвести приятное впечатление? Опрятный внешний вид, благожелательное выражение лица, соблюдение социальной зоны общения. Последний фактор весьма условен. Помните, что границы социальной зоны определяются не среднестатистическими расчетами, а личностными особенностями (национальность, воспитание, местность проживания).

**Процедура: снятие психологических барьеров.** Естественно, что клиент испытывает волнение, снять которое помогут специальные *техники*. Прежде всего можно дать клиенту побыть некоторое время одному. Например, извинившись, попросить несколько минут для «завершения» какого-либо дела («дело» придумайте сами). Мягкая, спокойная, ненавязчивая музыка также будет способствовать созданию благоприятной атмосферы. Хорошо снимают психологическое напряжение размеренные движения рук. С этой целью можно дать клиенту в руки предмет (книгу, журнал, игрушку) или под предлогом помощи попросить что-либо сделать. На вербальном уровне эффективен прием «кавычек» («Был случай, когда клиент очень волновался, но все закончилось хорошо») и прямое разделение эмоций клиента: «Я тоже волнуюсь...».

## 5.2. Этап второй. Сбор информации

**Процедура первая: диагностика личности клиента.** В рамках данной процедуры применяются техники: беседа, наблюдение, тесты.

**Беседа,** целенаправленно организованная специалистом, является основным методом ведения психологической консультации. В ходе нее предполагает вы-

явление интересующих исследователя связей на основе эмпирических данных, полученных в процессе общения «клиент-консультант». Применяется на разных стадиях психологического консультирования. В зависимости от целей этапа консультативного процесса меняются и цели беседы. Как специфический вид беседы выделяется интервью.

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

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

*Стандартизированное интервью* – близко по форме к анкете, отличаясь от него большей свободой клиента при формулировании ответов. Наиболее полезно в начале консультативного процесса при ориентировке в проблеме. Полученные данные впоследствии уточняются и используются для выдвижения новых гипотез. Достоинство: информативность, экономия времени, количественная выраженность результата. Недостатки: вероятность потери эмоционального контакта с клиентом, снижение непосредственных поведенческих реакций вследствие активизации механизмов защиты.

**Наблюдение** – эмпирический метод психологического исследования, заключающийся в целенаправленном и осознанном восприятии специалистом психиче-

ских проявлений клиента. Позволяет специалисту собрать информацию о клиенте, выявить наиболее значимые событийные моменты, отследить изменение его состояния на разных этапах консультативного процесса. К недостаткам можно отнести: субъективизм специалиста, который может выразиться в фиксации внимания на факте, значимом с позиции консультанта, а не клиента, и последующей его интерпретации, а не прояснении и контрперенос. Применяется на всех этапах консультативного процесса.

**Психологические тесты** – стандартизированный метод для измерения уровня развития или состояния какого-либо психологического качества или свойства отдельного индивида. В рамках психологического консультирования применяются тесты, соответствующие определенным критериям. Данные критерии будут рассмотрены в главе «Особенности психодиагностики в процессе консультирования».

**Процедура вторая: прояснение сути проблемы клиента, определение его ресурсов.** Основные техники: диалог, слушание.

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

ент планомерно подводится к принятию суждения, которое перед этим им не принималось или не понималось.

**Техника «слушание».** Прежде всего предполагает «слышание» другого человека, в данном случае клиента. Иначе: в процесс «слышания» включается не только восприятие произносимых слов, но и фона, на котором они были произнесены.

Следовательно, можно выделить *два аспекта слушания: вербальный аспект и невербальный.*

К вербальному аспекту относятся непосредственно слова, словосочетания, метафоры, которые употребляет клиент в своей речи.

К невербальному аспекту (фону):

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

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

**Примеры.**

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

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

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

### Приемы активного слушания

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

#### 2. Вопрос-эхо.

*Например.*

Клиент: «У меня плохое настроение...»

Консультант: «У Вас плохое настроение?»

Главное — не переусердствовать. Иначе может получиться как в одном анекдоте.

☺ Клиент: «Мне не дают покоя мысли о смерти».

Консультант: «Мысли о смерти...»

Клиент: «И мне хочется умереть».

Консультант: «Хочется умереть...»

Клиент: «И я думаю о смерти даже сейчас».

Консультант: «Прямо сейчас...».

Клиент выбрасывается в окно, снизу раздаётся звук ударившегося об асфальт тела — «бум».

Консультант: «Бум...»

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

*Например.*

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

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

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

*Например:*

«Будьте любезны, уточните, пожалуйста...».

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

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

*Например.*

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

Консультант: «Вы очень тонко чувствующий человек, имеющий скрытый смысл жизни. Для меня

было бы важно знать: в чем именно заключен этот смысл».

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

**Процедура третья: активизация памяти клиента.**  
Техники: помощь в определении истинных чувств и формулировании высказываний, психологическая поддержка клиента, насыщение пауз, провоцирование клиента.

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

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

*К основным критериям и ценностям относят:*

- отсутствие тревоги, проблем;
- получение прибыли, комфорта, удобства, новизны, удовольствия;
- следование традициям;
- престиж;
- хорошее отношение окружающих (признание).

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



**Задание.** Определите основные ценности клиентов по приведенным ниже высказываниям. На что вы обратили внимание при их определении? Помните, что в «чистом виде» редко что-либо встретишь в этом мире.

1. Они не понимают меня. Я готовлю завтрак, обед, ужин, мою посуду, выслушиваю их. Я стараюсь, стремлюсь им помочь, но никакой благодарности!
2. Мой отец всегда говорил мне, а ему его отец, что мужчина должен быть мужчиной. Когда мы с ней познакомились, ничего хорошего в ней не было. Только благодаря мне в ее семье начали чтить закон и праздновать семейные торжества и пасху.
3. Он такой тщеславный! И это так мешает. Понимаете, я хочу отдохнуть, а он ведет меня на приемы, встречи, заставляет делать визиты. И все для того, чтобы потом о нем написали в газетах, что его видели в обществе очередной знатной персоны. А мне бы лучше полежать спокойно с книгой. Зачем нужна слава, если она причиняет столько беспокойства?
4. Я всю жизнь трудился, зарабатывал, чтобы жили хорошо, чтобы соседи посмотрели и позавидовали. А ей все равно. Лишь бы тратить деньги. Я не скупой. Я понимаю, когда деньги тратятся на то, что приносит удовольствие, но когда сама по себе трата приносит удовольствие — этого я не понимаю.
5. Ах! Как это приятно: новые люди, впечатления, разговоры. И все тебя любят, и всем ты нужна. Конечно, ему это не нравится. Ему лишь бы все было «как должно быть». Но это так приятно, когда ты приходишь и тебя начинают баловать, ухаживать, нежить. Если бы он вел себя так, может быть, я бы меньше уделяла внимания друзьям, но он, увы, не такой.

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

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

Для формулирования вопросов просмотрите раздел об активных приемах слушания, о применении метафор загляните в главу «Применение метафор в рамках психологического консультирования». Если же вы решили «держат паузу», то держите ее как можно дольше. Я поддамся соблазну и процетирую по этому поводу прекрасную Джулию Моэма: «Чем больше актер, тем больше пауза». Психологическое консультирование — своего рода спектакль (как и спектакль, пьеса, имеют психотерапевтический отсвет), в котором специалист выступает в триединстве: и как сценарист, и как режиссер, и как актер.

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

Клиент: «У меня никогда ничего не получалось».

Консультант: «У Вас никогда-никогда ничего не получалось?»

Возможна также ситуация, при которой клиент воспринимает какие-либо взаимоотношения в искаженном

виде. Для прояснения ситуации акцентируйте внимание клиента на данном искажении.

*Например.*

Клиент: «Меня все ненавидят».

Консультант: «Вас все-все ненавидят?»

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

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

Технику провоцирования следует применять весьма осторожно, чтобы не травмировать клиента. Поэтому учитывайте возраст, образование, социальный статус, личностные особенности клиента. И еще: никогда не сообщайте клиенту о том, что вы его намеренно провоцировали. Подобная информация может уничтожить в одно мгновение все, что вы достигли ранее.

Несмотря на то, что в рамках структурирования консультативного процесса «*психологическая поддержка клиента*» выделена в определенную процедуру и описана, как осуществляемая на определенном этапе, по сути весь процесс консультирования представляет собой акт поддержки. Консультант большую часть времени является, прежде всего, адвокатом клиента, и, следовательно, все вмешательства, совершаемые в процессе консультирования, должны быть наполнены чувством заботы. Помните! Никогда целью консультирования не ставится чтение нотаций или «исправление жизни» другого человека. Задача консультирования заключается в том, чтобы помочь клиенту отыскать свой собственный путь сквозь череду определенных им самим жизненных проблем. И в этой ситуации роль консультанта — роль советника, проводника, сопровождающего.

### 5.3. Этап третий. Стратегический

**Процедура первая: определение возможных решений.** Техники: информирование клиента, совет, убеждение, разъяснение.

**Техника «информирование клиента».** Количество информации, предоставляемой клиенту специалистом в ходе консультационной сессии, прежде всего будет зависеть от характера терапевтических отношений, личностных особенностей клиента, сути проблемы. Однако важно, чтобы предоставляемая информация соответствовала требованиям: доступность, конкретность и объективность. Доступность и конкретность информации определяются тем, что данные, сообщаемые

консультантом клиенту должны, с одной стороны, соответствовать уровню его развития и, с другой, исключать возможность двойного толкования. Для того, чтобы убедиться в правильности понимания клиентом предоставленной информации, специалист может задать ряд проясняющих вопросов. Что касается объективности, то она зависит как от квалификации специалиста, так и специфики его личности.

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

Предложение советов близко предоставлению информации. Отличие заключается в том, что предлагающий совет неизбежно высказывает личное мнение в то время, как в основе информирования лежит, прежде всего, безоценочность.

Прямого предложения советов целесообразно избегать.

Во-первых: как бы ни был правилен ваш совет, он останется «чужим советом» — люди любят делать собственные открытия и, соответственно, любой совет является украденной возможностью такого открытия. Только когда человек сам что-либо открыл, это становится по-настоящему его.

Вторая причина, по которой следует быть осторожным с «раздачей советов»: давая клиенту возможность следовать совету, вы одновременно даете ему возможность приписать неудачу также на ваш счет. Если же клиент относится к зависимому типу, то у вас вырисовывается прекрасное будущее — до конца ваших дней стать его «мамочкой», «нянечкой», «жилеточкой».

Третья и последняя причина, по которой с советами не следует торопиться, — предоставляемыми советами, как правило, не пользуются, и вы напрасно тратите

свое время и силы. Однако совет, данный в косвенной форме («Не знаю почему, мне вспомнилась одна ситуация из моей жизни...», «В моей практике был случай...», «Мне рассказывали историю...», «Один герой романа в подобной ситуации поступил следующим образом...», «Обычно в подобных ситуациях рекомендуют следующее...»), может иметь большой психотерапевтический эффект.

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

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

**Процедура вторая: согласование плана действий.**  
**Техники:** поиск множественных решений, стимулирующие вопросы, определение алгоритма по разрешению проблемы, конкретизация ожидаемого результата.

Прежде чем выработать конкретный план по разрешению проблемы и для того, чтобы данный план был предельно оптимальным, необходимо максимально *расширить поиск возможных решений*. С этой целью разумно применить методику творческого решения проблем Дилтса. Идея проста. Сначала: предложите клиенту придумать не менее двадцати самых невероятных способов решения данной проблемы (не забудьте их

записать). Далее: подумайте, насколько желательно воплощение каждого из них, какие наиболее вероятные последствия могут возникнуть. Выберете оптимальный вариант (возможно, что некоторые из придуманной «двадцатки» станут элементами плана достижения).

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

*Примеры стимулирующих вопросов:*

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

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



полнительным стимулом для реализации плана в действие, а консультанта убережет от возможных недоразумений.

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

*Конкретизировать ожидаемый результат можно при помощи вопросов:*

- Что именно должно произойти, чтобы Вы поняли, что цель достигнута?
- Как именно Вы узнаете, что достигли желаемого?

Техника конкретизации результата может применяться на разных этапах консультирования.

**Процедура третья: определение способов контроля за реализацией намеченного плана.**

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

*Контроль может осуществляться разными способами:*

- клиент может взять всю ответственность на себя;
- он может информировать консультанта о реализации каждого пункта (при этом четко оговариваются сроки выполнения);

- клиент может информировать только о достижении конечного результата;
- может быть назначена дополнительная консультация для отслеживания хода реализации намеченного плана;
- консультант и клиент могут договориться о встрече для обсуждения результатов, после полной реализации выработанного ими алгоритма.

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

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

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



## Литература

1. Айви А.Е., Айви М.Б., Саймэк-Даунин Г.Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство. М., 2000.

2. Бурнард Ф. Тренинг навыков консультирования.
3. Дилтс Р. Сознание и творчество / Пер.с англ. М., 1998.
4. Кеттлер Дж., Браун Р. Психотерапевтическое консультирование. СПб, 2001.
5. Мей Р. Искусство психологического консультирования. М., 2001.
6. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. СПб., 2001.

### ◆ Контрольные вопросы

1. Дайте определение понятиям «процедуры» и «техники» психологического консультирования.
2. Перечислите процедуры в соотнесении с этапами консультирования.
3. В чем различие между процедурами первого и второго этапов консультирования (второго и третьего)?
4. Техники психологического консультирования: их взаимосвязь с процедурами.
5. Назовите приемы активного слушания.
6. Какие основные ценности и критерии, руководящие поступками людей, вы знаете?
7. Назовите способы контроля за выполнением клиентами рекомендаций.

## 6

### ОСОБЕННОСТИ ПСИХОДИАГНОСТИКИ В ПРОЦЕССЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

#### 6.1. Специфика применения тестов в рамках психологического консультирования

**Психодиагностика** – в узком смысле – измерение индивидуально-психологических свойств личности на основе специальных методов. *Основными методами диагностики* являются тестирование и опрос, а их *методическим воплощением*, соответственно, тесты и опросники.

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

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

В каких случаях необходимо проводить психодиагностику в процессе психологического консультирования?

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

Что касается регулярности диагностических срезов, то их желательно в течение консультативного процесса проводить два-три раза: в начале сессии, после ее завершения и, в случае необходимости, во время контрольной встречи.

## 6.2. Критерии подбора тестового материала

Для того, чтобы процесс консультирования был эффективен и не превращался из вида психологической помощи в допрос с пристрастием, тестовый материал, применяемый специалистом, должен соответствовать следующим критериям:

- тесты должны быть просты в обработке;
- тесты должны быть доступны пониманию клиента.

Первый из этих критериев объясняется просто: *тесты должны быть просты в обработке для того, чтобы:*

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

Не более сложно объясняется и второй критерий: то, что непонятно, — отвергается. Цель же специалиста не в конфронтации с клиентом, а в сотрудничестве с ним.

Наиболее важные моменты, на которые необходимо обратить внимание в процессе консультирования: тревога и тревожность, астения, депрессивность, агрессивность.

Многие психологические проблемы клиентов возникают как результат дуалистичного противостояния взаимоисключающих устремлений на пути экзистенциального развития, а именно: стремление к социальному успеху, декларируемое социокультурными нормами, и вечное человеческое желание быть добродетельным. Данный синтез не только желателен, но и возможен в гармоничном слиянии, достижение которого зависит, прежде всего, от личной устремленности индивида. Однако в процессе его достижения индивид испытывает на себе все трудности, проистекающие от состояния подобной дисгармонии, проявляющиеся в страхе, в повышенном уровне тревоги от осознания или некоего неосознаваемого предчувствия противоречивой разделенности себя с миром и мира в себе.

Андресу Мальро принадлежит высказывание о том, что страх сидит в каждом и чтобы выявить его, необходимо только достаточно глубоко заглянуть в подсознание. И, действительно, наш век можно назвать «веком тревоги». Экспериментально установлено, что каждый пятый ребенок рождается на свет с врожденным чувством страха и тревожности, что нередко обусловлено генетически и связано с электрической активностью правого и левого полушарий головного мозга. У детей, подверженных страху или с повышенным уровнем тревожности, энцефалограмма показывает большую активность в правом полушарии, у детей «бесстрашных» — в левом.

**Тревога** определяется как эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий. Под страхом понимается реакция на конкретную угрозу. Соответственно, тревога представляет собой беспредметный страх и обычно связана с ожиданием неудач при взаимодействии с социумом и часто обусловлена неосознаваемостью источника опасности. Функционально она не только предупреждает о возможной опасности, но и побуждает к поиску и конкретизации этой опасности, к активному исследованию действительности с целью определения угрожающего объекта. Тревога, как правило, проявляется как ощущение некой беспомощности, неуверенности в себе, бессилия перед внешними факторами или преувеличения их угрожающего характера.

Поведенческие реакции тревоги могут проявляться в общей дезорганизации деятельности, нарушающей ее направленность и продуктивность. Кроме того, тревога, выступая в другой своей ипостаси, как механизм развития неврозов — тревога невротическая — форми-

руется на основе внутренних противоречий в развитии и строении психики. Причинами могут быть: завышенный уровень притязаний; недостаточно нравственная обоснованность мотивов, в основе которой лежат социокультурные противоречия, о которых мы говорили выше; неадекватные убеждения о существовании угрозы со стороны других людей, собственного тела или результатов собственных действий.

**Тревожность** понимается как готовность к страху и является состоянием целесообразного подготовительного повышения сенсорного внимания и моторного напряжения в ситуациях возможной опасности, обеспечивающим соответствующую реакцию на страх. Склонность индивида к переживанию тревоги является естественной и культурологически оправданной, а порог возникновения тревоги — одним из основных параметров индивидуальных различий.

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

Тревожность вызывается многими причинами и ее возможно исследовать с различных точек зрения. Фрейд

смотрел на тревожность как на симптоматическое проявление внутреннего эмоционального конфликта, вызванного бессознательно подавляемыми ощущениями, чувствами, импульсами, воспринимаемые как нечто угрожающее или раздражающее. С другой стороны, тревожность можно рассматривать и как некое чувство, появление которого спровоцировано угрозой Я. Бихевиористы рассматривают тревожность, как неудачную заученную реакцию на угрожающие события, имеющие место в реальной жизни. Таким образом, эти обстоятельства начинают служить неким пусковым механизмом, действующим независимо от внешней ситуации. Эти воззрения, как мы можем заметить, имеют свои истоки в утверждении Дарвина о том, что страх возникает как реакция на определенные ситуации, определяемые как опасные, в результате взаимодействия человека с внешним миром. Если человек недостаточно контролирует у себя проявление тревоги, то у него может развиться повышенная тревожность, приступы раздражительности, усиления сердцебиения, страх смерти или страх умопомешательства. Такие психические расстройства уже относятся к классу неврозов. Кроме того, с тревожностью связаны такие расстройства как ипохондрия, истерия, навязчивые состояния, фобии и пизофрения.

*Таким образом, основным психологическим различием между тревогой и тревожностью является их характер: острый или хронический.* В нейрофизиологическом отношении очень важна также продолжительность феноменов тревоги и страха, которые в наше время становятся новой массовой болезнью. Так, например, по социологическим исследованиям 1996 года, около восьми миллионов немцев периодически страдают приступами панического страха. Диапазон причин страхов весьма широк — от страха высоты до страха перед

собаками. Часто не удается установить, чем вызвано такое состояние.

В целом повышение уровня тревожности можно характеризовать как субъективное проявление неблагополучия личности. Высокий уровень тревожности характерен при нервно-психических и тяжелых соматических заболеваниях; у здоровых людей, находящихся в постстрессовом состоянии; у лиц с девиантным поведением.

Таким образом, своевременное определение повышенного уровня тревожности способствует правильной постановки как клинического, так и психологического диагнозов.

Тревожность может проявляться на разных уровнях. На уровне сознания как осознаваемая и неосознаваемая. На уровне взаимодействия с внешним миром: тревожность, проявляющаяся на поведенческом уровне и скрытая. По способу проявления: интеллектуализация, психоэмоциональные реакции, соматические проявления. Помните, что в понятие «соматические проявления» включаются и болезнь, как таковая, и такие реакции тела, как головная боль, боль в мышцах, травмы.

В настоящий момент типологизация тревожности не проработана и представляет собой разделение на ситуативную и личностную. Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий спектр ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность личностная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные, связанные со специфическими ситуациями угрозы его престижу, самооценке или самоутверждению. Ситуа-

тивная, или реактивная тревожность, как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Данное состояние возникает, как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию, и может быть разным по интенсивности и динамичным по времени.

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

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценивать либо личностную тревожность, либо само наличие состояния тревожности. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личное свойство, и как состояние, является методика, предложенная Ч.Д.Спилбергером и адаптированная на русском языке Ю.Л.Ханиным. Бланк шкалы самооценки Спилбергера включает в себя сорок вопросов-рассуждений, двадцать из которых предназначены для оценки уровня ситуативной и двадцать для оценки личностной тревожности.

### Опросник Спилбергера

Исследование может проводиться индивидуально или в группе.

**Инструкция:** «Прочитайте каждое из приведенных предложений и зачеркните цифру в соответствующей

графе справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в данный момент».

### Шкала ситуативной тревожности (СТ)

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден, и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

### Шкала личностной тревожности (ЛТ)

№	Суждение	Ни- когда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4

№	Суждение	Ни- когда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих детях и заботах	1	2	3	4

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

### Ключ

№	Ответы СТ	№	Ответы ЛТ
1	4 3 2 1	1	4 3 2 1
2	4 3 2 1	2	1 2 3 4
3	1 2 3 4	3	1 2 3 4
4	1 2 3 4	4	1 2 3 4
5	4 3 2 1	5	1 2 3 4
6	1 2 3 4	6	4 3 2 1
7	1 2 3 4	7	4 3 2 1
8	4 3 2 1	8	1 2 3 4
9	1 2 3 4	9	1 2 3 4
10	4 3 2 1	10	4 3 2 1
11	4 3 2 1	11	1 2 3 4
12	1 2 3 4	12	1 2 3 4
13	1 2 3 4	13	1 2 3 4
14	1 2 3 4	14	1 2 3 4
15	4 3 2 1	15	1 2 3 4
16	4 3 2 1	16	4 3 2 1
17	1 2 3 4	17	1 2 3 4
18	1 2 3 4	18	1 2 3 4
19	4 3 2 1	19	4 3 2 1
20	4 3 2 1	20	1 2 3 4

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

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

Повышение уровня личностной тревожности, вероятнее всего, будет соответствовать «застарелой» проблеме клиента в то время, как высокий уровень ситуативной тревожности – о важности данной ситуации для клиента.

Высокий уровень по каждой из шкал с большей вероятностью будет свидетельствовать о психологическом неблагополучии в данный пространственно-временной отрезок бытия.

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

**Личностный опросник А.Т. Джерсайлда** позволяет оценить такие качества личности, которые представляют собой наиболее стойкие внутренние состояния, влияющие на отношение человека к самому себе и миру и отражающие основные компоненты бытия: одиночество, признание, осмысленность жизни, свобода, секс.

Вопросы сгруппированы вокруг девяти состояний личности. Каждому состоянию личности соответствует четыре суждения. Всего их тридцать шесть. Чет-

кая структурированность результатов удобна тем, что позволяет четко установить проблемные зоны клиента и впоследствии отслеживать изменения в состоянии личности, представляя результаты в виде графиков.

*Инструкция:* «В левой половине опросника приведены высказывания, отобранные из типичных, повседневных суждений людей, которым свойственны личностные эмоциональные проблемы и которым показана групповая психокоррекция или психотерапия. В правой – представлены варианты ответов на них, из числа которых Вы должны выбрать тот, который Вам более всего подходит. Отметьте, то суждение, которое отражает некоторое чувство, присущее Вам, или вопрос, в котором Вам бы хотелось лучше разобраться. В некоторых суждениях присутствуют темы, упоминаемые в тексте повторно. Не обращайтесь на них внимание и отвечайте так, как если бы встретились с ними впервые. Помните, что «правильных» или «неправильных» ответов не существует».

Люди говорят: «Это – вопрос, который касается меня лично. Поэтому я хотел (а) бы глубже разобраться в нем»	Мое мнение по данному вопросу следующее: (Я выбираю следующий вариант ответа):
1. «Мне не легко видеть себя человеком, который постоянно нуждается, ищет и принимает помощь со стороны в решении собственных жизненных проблем. Я думаю, что должен (должна) иметь в себе силы и способность решать личные проблемы без посторонней помощи».	1. Я думаю именно так. Это – одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться. 2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разбираться. 3. Это не имеет отношения к моей жизни. 4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.



Люди говорят: «Это – вопрос, который касается меня лично. Поэтому я хотел (а) бы глубже разобраться в нем»	Мое мнение по данному вопросу следующее: (Я выбираю следующий вариант ответа):
2. «Я испытываю большую потребность постоянно сравнивать себя с другими людьми, доказывать себе, что я – выше других или, по крайней мере, не хуже других».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Я думаю именно так. Это – одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться.</li> <li>2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разобраться.</li> <li>3. Это не имеет отношения к моей жизни.</li> <li>4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.</li> </ol>
3. «Я чувствую, что у меня в жизни не было возможности для ведения нормальной половой жизни».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Я думаю именно так. Это – одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться.</li> <li>2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разобраться.</li> <li>3. Это не имеет отношения к моей жизни.</li> <li>4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.</li> </ol>
4. «Я не знаю точно, что я в действительности хочу получить от жизни. Я также недостаточно представляю себе, что наиболее важное нужно сделать, кем в жизни быть, что от нее получить».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Я думаю именно так. Это – одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться.</li> <li>2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разобраться.</li> <li>3. Это не имеет отношения к моей жизни.</li> <li>4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.</li> </ol>
5. «Мне трудно чувствовать себя настолько свободным, чтобы быть всегда самим собой в отношениях с людьми, особенно с теми, которые занимают более высокое положение, имеют более высокий ранг или пользуются большим престижем. Я свободен только с теми людьми, кто равен мне или занимает более низкое положение».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Я думаю именно так. Это – одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться.</li> <li>2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разобраться.</li> <li>3. Это не имеет отношения к моей жизни.</li> <li>4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.</li> </ol>

Люди говорят: «Это – вопрос, который касается меня лично. Поэтому я хотел (а) бы глубже разобраться в нем»	Мое мнение по данному вопросу следующее: (Я выбираю следующий вариант ответа):
6. «Хотя я думаю, что борьба за жизнь – стоящее дело, но лично для меня она кажется довольно безнадежным делом».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Я думаю именно так. Это – одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться.</li> <li>2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разобраться.</li> <li>3. Это не имеет отношения к моей жизни.</li> <li>4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.</li> </ol>
7. «Я провел значительную часть своей трудовой жизни в такой атмосфере, которая мне безразлична и в которой почти все люди были далеки друг от друга».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Я думаю именно так. Это – одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться.</li> <li>2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разобраться.</li> <li>3. Это не имеет отношения к моей жизни.</li> <li>4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.</li> </ol>
8. «Хотя я пытаюсь общаться тактично с другими людьми, они часто не считаются с моими чувствами».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Я думаю именно так. Это – одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться.</li> <li>2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разобраться.</li> <li>3. Это не имеет отношения к моей жизни.</li> <li>4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.</li> </ol>
9. «Я чувствую, что, в целом, я в жизни – довольно счастливый человек. Своим успехом в жизни я обязан счастливо сложившейся судьбе и доброй воле других людей. Иногда я, правда, беспокоюсь о том, не иссякнет ли мое счастье».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Я думаю именно так. Это – одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться.</li> <li>2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разобраться.</li> <li>3. Это не имеет отношения к моей жизни.</li> <li>4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.</li> </ol>

Люди говорят: «Это – вопрос, который касается меня лично. Поэтому я хотел (а) бы глубже разобраться в нем»	Мое мнение по данному вопросу следующее: (Я выбираю следующий вариант ответа):
10. «Я чувствую, что в жизни есть важные вещи, которые я упустил и никогда больше не получу, независимо от того, как буду стараться и чего достигну».	1. Я думаю именно так. Это – одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться. 2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разобраться. 3. Это не имеет отношения к моей жизни. 4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.
11. «Я склонен загружать себя таким количеством дел и брать на себя столько обязанностей, что на себя самого мне уже не остаётся времени».	1. Я думаю именно так. Это – одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться. 2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разобраться. 3. Это не имеет отношения к моей жизни. 4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.
12. «Я, как мне кажется, не в состоянии освободиться от чувства вины или страха, связанных с моим половым опытом».	1. Я думаю именно так. Это – одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться. 2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разобраться. 3. Это не имеет отношения к моей жизни. 4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.
13. «Мне кажется, что я перехожу от одной работы к другой, от одних отношений с людьми к другим или из одно то места в другое, нигде не находя того, что мне нужно».	1. Я думаю именно так. Это – одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться. 2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разобраться. 3. Это не имеет отношения к моей жизни. 4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.

Люди говорят: «Это – вопрос, который касается меня лично. Поэтому я хотел (а) бы глубже разобраться в нем»	Мое мнение по данному вопросу следующее: (Я выбираю следующий вариант ответа):
14. «Я часто чувствую, что испытываю потребность оказывать на людей впечатление более способного, более сильного, более внимательного и более независимого человека, чем я есть на самом деле. У меня такое чувство, что я не соответствую ожиданиям, которые мне предъявляют другие».	1. Я думаю именно так. Это – одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться. 2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разобраться. 3. Это не имеет отношения к моей жизни. 4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.
15. «Одиночество — это одно из чувств, которое часто охватывает меня».	1. Я думаю именно так. Это – одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться. 2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разобраться. 3. Это не имеет отношения к моей жизни. 4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.
16. «Я чувствую, что хотя у меня когда-то, может быть, и был свой дом в физическом и психологическом смысле этого слова, но я потерял его, а другого не приобрёл».	1. Я думаю именно так. Это – одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться. 2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разобраться. 3. Это не имеет отношения к моей жизни. 4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.
17. «Я, как мне кажется, не в состоянии освободиться от чувства неадекватности, вины греха, связанных с тем, чего не было в моей прошлой половой жизни».	1. Я думаю именно так. Это – одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться. 2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разобраться. 3. Это не имеет отношения к моей жизни. 4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.

Люди говорят: «Это – вопрос, который касается меня лично. Поэтому я хотел (а) бы глубже разобраться в нем»	Мое мнение по данному вопросу следующее: (Я выбираю следующий вариант ответа):
18. «Теоретически я знаю, что хорошо быть способным, любить, наслаждаться, печалиться и испытывать другие глубокие человеческие чувства, но я не вижу, какие последствия это могло бы для меня иметь».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Я думаю именно так. Это – одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться.</li> <li>2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разбираться.</li> <li>3. Это не имеет отношения к моей жизни.</li> <li>4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.</li> </ol>
19. «Когда я нахожусь дома со своими людьми, то чувствую, что мне чего-то не хватает. Когда я общаюсь с людьми за пределами моего дома, то также ощущаю, что мне чего-то недостаёт. Вообще, мне кажется, что нигде я не чувствую себя полностью в своей тарелке».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Я думаю именно так. Это – одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться.</li> <li>2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разбираться.</li> <li>3. Это не имеет отношения к моей жизни.</li> <li>4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.</li> </ol>
20. «Я чувствую себя слишком оторванным от других людей. Мне кажется, что между мной и другими всегда существует невидимый барьер».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Я думаю именно так. Это – одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться.</li> <li>2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разбираться.</li> <li>3. Это не имеет отношения к моей жизни.</li> <li>4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.</li> </ol>
21. «Довольно часто, когда кто-либо просит меня сделать что-либо, пойти куда-либо или взять на себя ответственность за что-то, я соглашаюсь, но впоследствии сожалею об этом или чувствую досаду по поводу того, что сказал "да"».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Я думаю именно так. Это – одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться.</li> <li>2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разбираться.</li> <li>3. Это не имеет отношения к моей жизни.</li> <li>4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.</li> </ol>

Люди говорят: «Это – вопрос, который касается меня лично. Поэтому я хотел (а) бы глубже разобраться в нем»	Мое мнение по данному вопросу следующее: (Я выбираю следующий вариант ответа):
22. «Я чувствую, что никогда не жил в соответствии с моими идеалами, и часто думаю, что мне это никогда не удастся».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Я думаю именно так. Это – одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться.</li> <li>2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разбираться.</li> <li>3. Это не имеет отношения к моей жизни.</li> <li>4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.</li> </ol>
23. «В моей работе (преподавании, уходе за детьми, домашних работах и т.п.) мне часто приходится побуждать других делать то или учить то, что мне самому не кажется достаточно значимым и важным».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Я думаю именно так. Это – одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться.</li> <li>2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разбираться.</li> <li>3. Это не имеет отношения к моей жизни.</li> <li>4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.</li> </ol>
24. «Я чувствую, что моя семья предъявляет или предъявила мне такие требования и в такой степени, которые меня возмущают. Тем не менее я оказываюсь не в состоянии защищать себя, утверждать своё право на собственные желания и мысли, пользоваться правом бунтовать».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Я думаю именно так. Это – одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться.</li> <li>2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разбираться.</li> <li>3. Это не имеет отношения к моей жизни.</li> <li>4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.</li> </ol>
25. «Я чувствую, что мне необходимо всегда быть начеку и не допускать промахов, так как другие люди моментально могут воспользоваться этим».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Я думаю именно так. Это – одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться.</li> <li>2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разбираться.</li> <li>3. Это не имеет отношения к моей жизни.</li> <li>4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.</li> </ol>

Люди говорят: «Это – вопрос, который касается меня лично. Поэтому я хотел (а) бы глубже разобраться в нем»	Мое мнение по данному вопросу следующее: (Я выбираю следующий вариант ответа):
26. «Иногда я чувствую, что жизнь настолько сложна и запутана, что у меня возникают сомнения по поводу того, стоит ли продолжать борьбу».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Я думаю именно так. Это – одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться.</li> <li>2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разобраться.</li> <li>3. Это не имеет отношения к моей жизни.</li> <li>4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.</li> </ol>
27. «Иногда мне кажется, что я был бы разочарован и даже ужаснулся, если бы мне действительно удалось понять себя».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Я думаю именно так. Это – одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться.</li> <li>2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разобраться.</li> <li>3. Это не имеет отношения к моей жизни.</li> <li>4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.</li> </ol>
28. «Мне становится неловко, когда другие проявляют свои чувства, такие, как гнев, нежность или страх, открыто на людях или приходят ко мне и обнажают свои чувства».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Я думаю именно так. Это – одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться.</li> <li>2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разобраться.</li> <li>3. Это не имеет отношения к моей жизни.</li> <li>4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.</li> </ol>
29. «Иногда мне кажется, что я склонен оценивать себя как личность на основе того, что было или чего вообще не было в моей половой жизни».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Я думаю именно так. Это – одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться.</li> <li>2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разобраться.</li> <li>3. Это не имеет отношения к моей жизни.</li> <li>4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.</li> </ol>

Люди говорят: «Это – вопрос, который касается меня лично. Поэтому я хотел (а) бы глубже разобраться в нем»	Мое мнение по данному вопросу следующее: (Я выбираю следующий вариант ответа):
30. «Иногда я теряю самообладание или испытываю чувства гнева, ярости, которые выводят меня из равновесия».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Я думаю именно так. Это – одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться.</li> <li>2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разобраться.</li> <li>3. Это не имеет отношения к моей жизни.</li> <li>4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.</li> </ol>
31. «Я чувствую, что есть вещи в жизни, от которых мне пришлось отказаться. Я полагаю, что в моём возрасте уже слишком поздно пытаться наверстывать упущенное».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Я думаю именно так. Это – одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться.</li> <li>2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разобраться.</li> <li>3. Это не имеет отношения к моей жизни.</li> <li>4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.</li> </ol>
32. «Я часто злюсь и возмущаюсь, когда меня подгоняют, оказывают на меня давление, навязывают своё мнение, особенно если я не могу сопротивляться этому или проявлять своё недовольство».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Я думаю именно так. Это – одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться.</li> <li>2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разобраться.</li> <li>3. Это не имеет отношения к моей жизни.</li> <li>4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.</li> </ol>
33. «То, что я делаю, и то, что происходит в моей жизни, не кажется мне достаточно значимым для меня. Мне хотелось бы получать большее удовлетворение от прилагаемых усилий в работе, учебе, семейных делах, но не могу сказать, что в действительности я его получаю».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Я думаю именно так. Это – одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться.</li> <li>2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разобраться.</li> <li>3. Это не имеет отношения к моей жизни.</li> <li>4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.</li> </ol>

Люди говорят: «Это – вопрос, который касается меня лично. Поэтому я хотел (а) бы глубже разобраться в нем»	Мое мнение по данному вопросу следующее: (Я выбираю следующий вариант ответа):
34. «У меня нет никого, кому бы я мог доверить свои глубокие личные переживания, зная, что меня действительно выслушают и поймут».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Я думаю именно так. Это – одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться.</li> <li>2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разобраться.</li> <li>3. Это не имеет отношения к моей жизни.</li> <li>4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.</li> </ol>
35. «Принимая решения или думая о предпринятом мною шаге, я часто спрашиваю себя, что бы сделал кто-либо другой – родитель, друг, руководитель или старший коллега – на моём месте в аналогичной ситуации».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Я думаю именно так. Это – одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться.</li> <li>2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разобраться.</li> <li>3. Это не имеет отношения к моей жизни.</li> <li>4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.</li> </ol>
36. «Независимо от того, нахожусь ли я на работе, дома или в отпуске, меня не покидает чувство отрешённости от того, что происходит вокруг меня, и я не чувствую себя личностно включённым в это».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Я думаю именно так. Это – одна из сфер, в которой я хотел(а) бы лично разобраться.</li> <li>2. Я думаю так, но данный вопрос считаю для себя не особенно важным, чтобы специально в нем разобраться.</li> <li>3. Это не имеет отношения к моей жизни.</li> <li>4. Я не знаю. Мне трудно ответить на данный вопрос.</li> </ol>
«С моей точки зрения вопросы того типа, которые сформулированы выше:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Могут выводить из равновесия, но лучше их ставить, чем игнорировать.</li> <li>2. Выводят из равновесия или ведут к разного рода самонаблюдениям, и, лучше не утруждать себя поиском ответа на них.</li> <li>3. Не имеют, с моей точки зрения, большого значения».</li> </ol>

Результаты определяются соотношением номеров вопросов со шкалами и подсчетом баллов:

- Одиночество – 7, 15, 20, 34;
- Бессмысленность существования (ощущение бессмысленности существования) – 4, 11, 23, 33;
- Свобода выбора (отношение к авторитету) – 5, 21, 24, 35;
- Половой конфликт – 3, 12, 17, 29;
- Враждебный настрой – 8, 25, 30, 32;
- Расхождение между реальным и идеальным Я – 2, 14, 22, 27;
- Свобода воли – 1, 9, 18, 28;
- Безднадежность – 6, 10, 26, 31;
- Чувство неприкаянности (бездомность) – 13, 16, 19, 36.

Максимальная оценка степени выраженности качества или состояния по данной методике равна 8, минимальная – 0 баллов. Если испытуемый на то или иное суждение выбирает первый ответ, то он получает 2 балла, если второй – 1 балл, если третий – 0 баллов, четвертый вариант – «я не знаю» – не оценивается никак, что, естественно, соответствует нулю.

Для каждого из девяти состояний личности определяется сумма баллов, полученных клиентом по четырём суждениям.

- 7–8 баллов – очень сильно выраженное состояние личности;
- 5–6 баллов – сильно выраженное состояние личности;
- 3–4 – балла – умеренно выраженное состояние личности;
- 0–2 балла – слабо выраженное состояние личности.

На основе наблюдений выявлена взаимозависимость между состояниями: астения – агрессивность – тревожность.

Повышенный уровень агрессивности в большинстве случаев соответствует высокому уровню тревожности. С другой стороны, наличие астенического состояния не коррелируется с агрессивностью, но связано с ней через состояние тревожности. Можно говорить о следующих видах взаимозависимости: повышение уровня астенизации коррелируется с депрессивностью, а высокий уровень агрессивности с высоким уровнем тревожности. Кроме того, повышение уровня тревожности в большинстве случаев соответствует наличию таких расстройств как неврозы и истерические состояния.

**Астеническое состояние** или «снижение психической активации» – психическое состояние, характеризующееся общей, прежде всего психической, слабостью, повышенной истощаемостью, раздражительностью, снижением продуктивности психических процессов, расстройствами сна, физической слабостью и другими вегетативно-соматическими нарушениями.

С целью диагностики данного состояния применяется шкала астенического состояния (ШАС), разработанная Л.Д. Малковой и адаптированная Т.Г. Чертовой на базе данных клинико-психологических наблюдений и опросника ММРІ. Шкала состоит из тридцати пунктов-утверждений, отражающих характеристики астенического состояния.

Исследование проводится индивидуально. Инструкция клиенту: «Внимательно прочитайте предложения и, оценив применительно к своему состоянию в настоящем моменте, отметьте один из четырех вариантов ответов в правой части бланка».

Варианты ответов: 1 – нет, неверно;  
2 – пожалуй, так;  
3 – верно;  
4 – совершенно верно.

1	Я работаю с большим напряжением	1 2 3 4
2	Мне трудно сосредоточиться на чем-либо	1 2 3 4
3	Моя половая жизнь не удовлетворяет меня	1 2 3 4
4	Ожидание нервирует меня	1 2 3 4
5	Я испытываю мышечную слабость	1 2 3 4
6	Мне не хочется ходить в кино или в театр	1 2 3 4
7	Я забывчив	1 2 3 4
8	Я чувствую себя усталым	1 2 3 4
9	Мои глаза устают при длительном чтении	1 2 3 4
10	Мои руки дрожат	1 2 3 4
11	У меня плохой аппетит	1 2 3 4
12	Мне трудно быть на вечеринке или в шумной компании	1 2 3 4
13	Я уже не так хорошо понимаю прочитанное	1 2 3 4
14	Мои руки и ноги холодные	1 2 3 4
15	Меня легко задеть	1 2 3 4
16	У меня болит голова	1 2 3 4
17	Я просыпаюсь утром усталым и не отдохнувшим	1 2 3 4
18	У меня бывают головокружения	1 2 3 4
19	У меня бывают подергивания мышц	1 2 3 4
20	У меня шумит в ушах	1 2 3 4
21	Меня беспокоят половые вопросы	1 2 3 4
22	Я испытываю тяжесть в голове	1 2 3 4
23	Я испытываю общую слабость	1 2 3 4
24	Я испытываю боли в темени	1 2 3 4
25	Жизнь для меня связана с напряжением	1 2 3 4
26	Моя голова как бы стянута обручем	1 2 3 4
27	Я легко просыпаюсь от шума	1 2 3 4
28	Меня утомляют люди	1 2 3 4
29	Когда я волнуюсь, то покрываюсь потом	1 2 3 4
30	Мне не дают заснуть беспокойные мысли	1 2 3 4

После заполнения тестового бланка производится подсчет путем суммирования набранных испытуемым баллов.

Весь диапазон шкал, таким образом, включает от 30 до 120 баллов.

- 30–50 баллов – «отсутствие астении»;
- 51–75 баллов – «слабая астения»;
- 76–100 баллов – «умеренная астения»;
- 101–120 баллов – «выраженная астения».

### Шкала сниженного настроения – субдепрессии (ШСНС)

Данная шкала основана на опроснике В.Зунга и адаптирована Т.Н. Балашовой.

Шкала включает в себя 20 утверждений, характеризующих проявление сниженного настроения – субдепрессии.

*Инструкция:* «Внимательно прочитайте каждое из приведенных ниже предложений и отметьте одну из четырех цифр справа, соответствующих тому, как Вы себя чувствуете в настоящее время».

- Варианты ответов: 1 – нет, неверно;  
2 – пожалуй, так;  
3 – верно;  
4 – совершенно верно.

№	Высказывание	Номера ответов
1	Я чувствую подавленность, тоску	1 2 3 4
2	Я утром чувствую себя лучше всего	1 2 3 4
3	У меня близко слезы	1 2 3 4
4	У меня плохой ночной сон	1 2 3 4
5	У меня аппетит не хуже обычного	1 2 3 4
6	Мне приятно обращаться с привлекательными женщинами (мужчинами)	1 2 3 4

№	Высказывание	Номера ответов
7	Я теряю в весе	1 2 3 4
8	Меня беспокоят запоры	1 2 3 4
9	Мое сердце бьется быстрее, чем обычно	1 2 3 4
10	Я устаю без всяких причин	1 2 3 4
11	Я мыслю так же ясно, как и всегда	1 2 3 4
12	Мне легко делать то, что я умею	1 2 3 4
13	Я чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте	1 2 3 4
14	Я надеюсь на будущее	1 2 3 4
15	Я более раздражителен, чем обычно	1 2 3 4
16	Мне легко принимать решения	1 2 3 4
17	Я чувствую, что полезен и необходим	1 2 3 4
18	Я живу достаточно полной жизнью	1 2 3 4
19	Я чувствую, что другим людям станет легче, если меня не будет	1 2 3 4
20	Меня и сейчас радует то, что радовало всегда	1 2 3 4

После заполнения бланка производится подсчет набранных баллов.

В опроснике содержится десять «прямых» (1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19) и десять «обратных» вопросов (2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20).

Каждый ответ оценивается от 1 до 4 баллов. «Обратные» ответы подсчитываются отдельно при помощи специального шаблона с прорезями, накладываемого на заполненный испытуемым тестовый бланк, при этом оценки ответов находятся над прорезями. Затем баллы по «прямым» и «обратным» ответам суммируются, и полученная таким образом «сырая» оценка переводится в шкальную при помощи формулы

$$OI = \frac{0}{до} \times 100$$

Весь диапазон шкальных оценок делится на четыре зоны.

- ниже 50 баллов – лица, не имеющие в момент исследования снижения настроения;
- от 51 до 59 – незначительное, но отчетливое снижение настроения;
- от 60 до 69 – значительное снижение настроения;
- выше 70 баллов – глубокое снижение настроения (субдепрессия или депрессия).

**Агрессивность** – устойчивая черта личности, характеризующаяся готовностью к агрессивному поведению. Агрессивное поведение – поведение или действие, направленное на нанесение физического или психического вреда субъекту общения.

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

**Опросник Басса – Дарки** состоит из 75 высказываний, на которые клиент должен ответить «да» или «нет». По числу совпадений ответов с ключом подсчитываются индексы форм агрессивных и враждебных реакций. Общий индекс агрессивности узнается путем сложения индексов 1,2,7. Сумма индексов 5, 6 дает индекс враждебности.

#### Индексы агрессивных и враждебных реакций.

1. Физическая агрессия.
2. Косвенная агрессия (шутки, сплетни, необоснованные или ненаправленные взрывы ярости, крик, битье кулаком по столу или битье посуды).
3. Склонность к раздражению.
4. Негативизм.
5. Обида (зависть, ненависть к окружающим, гнев «на весь мир»).

6. Подозрительность (осторожность, основанная на убеждении в том, что окружающие хотят и могут потенциально или реально причинить вред).
7. Вербальная агрессия (ссоры, крики, угрозы, ругательства).
8. Чувство вины (убеждение клиента в том, что он является плохим человеком или наличие у него угрызений совести).

№	Высказывания	Индекс	Ключ
1	Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другому.	1	+
2	Иногда я сплетничаю о людях, которых не люблю.	2	+
3	Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.	3	+
4	Если меня не попросят по-хорошему, то я не выполню просьбу.	4	+
5	Я не всегда получаю то, что мне положено.	5	+
6	Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.	6	+
7	Если я не одобряю друзей, я даю им это почувствовать.	7	+
8	Если мне случилось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести.	8	+
9	Мне кажется, что я не способен ударить человека.	1	-
10	Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.	2	+
11	Я всегда снисходителен к чужим недостаткам.	3	-
12	Если мне не нравится установленное правило, мне хочется его нарушить.	4	+
13	Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами.	5	+
14	Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал.	6	+



№	Высказывания	Индекс	Ключ
15	Я часто бываю не согласен с людьми.	7	+
16	Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.		
17	Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему.	1	+
18	Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.	2	+
19	Я гораздо более раздражен, чем кажется.	3	+
20	Если кто-нибудь корчит из себя начальника, я всегда поступаю ему наперекор.	4	+
21	Меня немного огорчает моя судьба.	5	+
22	Я думаю, что многие люди не любят меня.	6	+
23	Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.	7	+
24	Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины.	8	+
25	Тот, кто оскорбляет меня или мою семью, напрашивается на драку.	1	+
26	Я не способен на грубые шутки.	2	-
27	Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.	3	+
28	Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.	4	+
29	Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится.	5	+
30	Довольно многие люди завидуют мне.	6	+
31	Я требую, чтобы люди уважали мои права.	7	+
32	Меня угнетает, что я мало делаю для своих родителей.	8	+
33	Люди, которые постоянно изводят вас, стоят, чтобы их щелкнули по носу.	1	+
34	От злости я иногда бываю мрачен.	2	+
35	Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не огорчаюсь.	3	-
36	Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю на него внимания.	4	-
37	Хотя я и не показываю этого, иногда меня гложет зависть.	5	+

№	Высказывания	Индекс	Ключ
38	Иногда мне кажется, что надо мной смеются.	6	+
39	Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным" выражениям.	7	-
40	Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены.	8	+
41	Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.	1	-
42	Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь.	2	+
43	Иногда люди раздражают меня своим присутствием.	3	+
44	Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.	5	-
45	Мой принцип: "Никогда не доверять чужакам".	6	+
46	Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что я о нем думаю.	7	+
47	Я делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.	8	+
48	Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.	1	+
49	С десяти лет я никогда не проявлял вспышек гнева.	2	-
50	Я часто чувствую себя, как пороховая бочка, готовая взорваться.	3	+
51	Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым легко ладить.	5	+
52	Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.	6	+
53	Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.	7	+
54	Неудачи огорчают меня.	8	+
55	Я дерусь не реже и не чаще, чем другие.	1	+
56	Я не могу вспомнить случая, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся под руку вещь и ломал ее.	2	+
57	Иногда я чувствую, что готов первым начать драку.	3	+

№	Высказывания	Индекс	Ключ
58	Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.	5	+
59	Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю.	6	+
60	Я ругаюсь только со злости.	7	+
61	Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.	8	+
62	Если для защиты своих прав мне надо применять физическую силу, я применяю ее.	1	+
63	Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу по столу кулаком.	2	+
64	Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.	3	+
65	У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.	6	-
66	Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает.	7	-
67	Я часто думаю, что жил неправильно.	8	+
68	Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.	1	+
69	Я не огорчаюсь из-за мелочей.	3	-
70	Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.	6	-
71	Я часто просто угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.	7	+
72	В последнее время я стал занудой.	3	+
73	В споре я часто повышаю голос.	7	+
74	Я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.	7	-
75	Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.	7	-

### Обработка результатов

Индексы различных форм агрессии и враждебных реакций определяются суммированием полученных ответов.

### 1. Физическая агрессия:

«да» – в вопросах 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68;  
«нет» – 9, 17, 41.

### 2. Косвенная агрессия:

«да» – в вопросах 2, 10, 18, 42, 34, 56, 63;  
«нет» – 26, 49.

### 3. Раздражение:

«да» – в вопросах 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72;  
«нет» – 11, 35, 69.

### 4. Негативизм:

«да» – в вопросах 4, 12, 20, 28;  
«нет» – 36.

### 5. Обида:

«да» – в вопросах 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58;  
«нет» – 44.

### 6. Подозрительность:

«да» – в вопросах 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59;  
«нет» – 65, 70.

### 7. Вербальная агрессия:

«да» – в вопросах 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73;  
«нет» – 39, 66, 74, 75.

### 8. Чувство вины:

«да» – в вопросах 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67.

По результатам возможно построить психологический профиль агрессивности. Для этого необходимо баллы по каждому индексу перевести в степени (см. таблицу, данную ниже).

Индекс	Степень агрессивности (стены)									
	слабая			средняя				сильная		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Баллы									
1	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	0-1	2	3	4	5	5	6	7	8	9
3	0-2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
4	0	1	1	2	2	3	3	4	5	5
5	0	1	2	3	4	5	6	7	8	8
6	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	0-2	3	4	5	6-7	8	9	10	11	12-13
8	0-1	2	3	4	5	5	6	7	8	9

После перевода баллов в стены для построения профиля агрессивности личности клиента необходимо нарисовать круг, разделив его площадь на восемь равных частей (по количеству индексов) и разметив полученные отрезки на десять равных частей (по количеству стенов – показателей уровня каждого из индексов) по оси, от середины к поверхности круга. При соединении точек каждого из индексов внутри круга получится профиль агрессивности (чем ближе показатель индекса к центру, тем меньше выражена данная реакция).

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

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

№	Высказывание	Да	Нет
1	Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.		
2	Большинство разводов происходит оттого, что люди не хотят уступать и приспособляться друг к другу.		
3	Болезнь – дело случая; если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь.		

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

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

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

#### Ключ к методике.

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

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

#### Результаты.

- 33–44 балла – *высокий уровень субъективного контроля*, предполагает наличие способности брать на себя ответственность за то, что происходит с ними и с зависящими от них людьми.
- 12–32 балла – *средний уровень*. Получившие данное количество баллов столь же часто берут на себя ответственность, сколько и возлагают ее на других, тем самым, снимая с себя ответственность за происходящее.
- 11 баллов и ниже – *низкий уровень*. В большинстве случаев снимают с себя ответственность, возлагая ее на других людей.

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



**Задание.** Возьмите шесть человек. Трех из них сначала задайте вопросы, а затем проведите тестирование, со второй тройкой поступите наоборот. Какие результаты Вы получили? Влияют ли предварительные вопросы на результаты тестирования?

Все вышеприведенные методики просты в обработке и информативны. Они могут применяться специалистом в процессе консультирования как самостоятель-

но, так и в сочетании с проективными методиками: «Несуществующее животное», «Автопортрет», «Дом – Дерево – Человек».

Анализ данных, полученных при помощи методик, должен проводиться в сопоставлении с другими характеристиками. Психологический диагноз может быть установлен только с учетом всей совокупности данных, знания их взаимосвязей и понимания закономерностей.



#### Литература

1. Божович Л.И. Психология формирования личности. М., 1995.
2. Колесникова Г.И. Категория «гармония» в социокультурном аспекте. /Монография. Томск, 2002.
3. Немов Р.С. Психология. Кн.3: Психодиагностика. М., 1998.
4. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии: Учеб.пособие / В.Д. Балин, В.К. Гайда, В.К. Гербачевский и др. // Под общей ред. А.А. Крылова, С.М. Маничева. СПб., 2000.
5. Практическая психология в тестах. /Сост. Р. Римская, С. Римский. М., 1998.
6. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. М., 1998.



#### Контрольные вопросы

1. Психодиагностика в рамках психологического консультирования: определение, специфика.
2. Ситуации применения тестирования в консультативной практике.
3. Критерии подбора тестового материала.
4. Значение тестирования в процессе консультирования.

# 7

## ОСНОВНЫЕ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

### 7.1. Психодинамическое направление

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

В основе данного направления — работы З.Фрейда.

Фрейд первый охарактеризовал психику как поле боя между инстинктом, рассудком, сознанием. Термин «психодинамический» указывает именно на эту непрерывающуюся борьбу между различными составляющими личности.

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

Понятие динамики применительно к личности предполагает, что поведение человека не является произвольным или случайным. Предполагаемый психодинамическим направлением детерминизм обусловлен бессознательными психическими процессами. Соответственно, в нем подчеркивается важность для разрешения проблемы клиента, осознания им, клиентом, интрапсихических конфликтов, которые являются результатом бессознательной борьбы противоречивых, часто неосознаваемых мотивов внутри личности. Фрейд писал: «Человек заболевает в результате интрапсихического конфликта между требованиями инстинктивной жизни и сопротивления им» [32, с. 140].

**Основные положения данного направления:**

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

В психодинамическом направлении конечная цель видится в осознании бессознательного. Практикующий в динамическом направлении консультант ориентирован на поиск и раскрытие у клиента подавленного содержания и сопротивления. «Он добивается этого при помощи медленного, скупозного объяснения и разгадывания исторического значения психических явлений и косвенных форм, в которых выражаются закамouflированные конфликты, лежащие в их основе» [32, с. 141]. *Предполагается, что инсайта, как момента осознания, достаточно для начала личностных изменений.*

**Основные процедуры данного направления:**

- конфронтация;
- прояснение;

- интерпретация;
- прорабатывание.

**Конфронтация** – распознавание клиентом специфических психических явлений, подлежащих исследованию.

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

**Интерпретация** – определение основного смысла и/или причины события.

**Прорабатывание** – повторение, тщательное исследование интерпретаций и сопротивлений до тех пор, пока представленный материал не интегрируется в понимание клиента.

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

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

## 7.2. Когнитивно-поведенческое направление

Исторически данное направление идет от работ Д. Уотсона, Б. Скиннера.

*Проблемы клиентов рассматриваются внутри него как проявление выработанных в онтогенезе неадаптивных форм поведения, являющихся результатом ответа организма на воздействие внешней среды. Сле-*

*довательно, делается вывод, что при помощи целенаправленного воздействия возможно заменить неадекватную модель поведения на другую, более адаптивную (Мейхенбаум, Бандура, Эллис).*

Основные положения когнитивно-поведенческого направления могут быть представлены следующим образом:

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

Таким образом, объектом воздействия является поведение. Причина проблемы с позиции данного направления видится в неадаптивном поведении, являющимся результатом усвоенных неправильных форм поведения. Соответственно основным методом воздействия становится формирование навыков, а основная задача консультанта заключается в обучении клиента новым адаптивным способам поведения. При этом акцент делается не на рефлексии клиента по поводу действий, а на самих конкретных действиях.

*В процессе консультирования специалист основывается на четких данных о поведении человека в ситуации, которую он определяет как проблемную. Данное четкое представление консультант получает при помощи операционализации поведения – переводе неясных моментов в объективные наблюдаемые действия. Следующие шаги – выявление стимула, запускающего данную нежелательную поведенческую реакцию; конкретизация цели; выработка конкретного поведенче-*

ского алгоритма в будущем. Важно, чтобы цель определялась позитивно, через «я хочу», а не «я хотел бы». Соответственно, в процессе консультации будут затронуты три уровня клиента: когнитивный, эмоциональный, поведенческий.

Предполагается, что поведение может быть изменено уже в результате наблюдения за ним.

В рамках данного направления применяются:

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

Особое внимание консультант должен уделять тому, чтобы работа по решению проблемы происходила в системе правил клиента.

**Правила клиента (Хоффман, 1979):**

- 1) правила, формулирующие ценностные установки клиента («Косметика вредна для здоровья»);
- 2) правила, связанные с воздействием стимула («После развода все будет по-другому»);
3. поведенческие оценки («Так как я рыжий, все думают, что я хитрый и не способен на искренние чувства»);
- 4) правила, связанные с эмоционально-аффективным опытом личности («Я больше не верю»);
- 5) правила, связанные с воздействием реакции («Я буду раньше приходить домой, только бы она не сердилась»);

- б) правила, связанные с долженствованием и возникающие в процессе социализации личности («Мужчина в своей жизни должен сделать три вещи: посадить дерево, вырастить сына, построить дом»).

**Основа консультативного процесса – активная позиция клиента.**

Главная задача консультанта в любой разновидности когнитивно-поведенческого направления – диагностически-обучающая.

### 7.3. Гуманистическое направление

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

*В психологии направление представлено такими именами как К. Роджерс, А. Маслоу, Г. Олпорт, В. Франкл.*



Базисными принципами консультанта в рамках гуманистического направления являются:

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

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

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

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

В индивидуальной психологии Адлера индивидуация одной из своих граней соприкасается с предлагаемой им идеей о бессознательном стремлении человека к со-

вершенству. В гуманистической психологии (Маслоу, Роджерс) данное «бессознательное стремление» находит частичное воплощение в стремлении человека к возможно более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей, характеризующееся у разных субъектов различной степенью осознанности и определяемое в данном направлении термином самоактуализация. В экзистенциальной психологии, являющейся одним из направлений гуманистической, подчеркивается уникальность личного опыта, одной из главных сфер применения которого мыслится восстановление аутентичности (Бинсвангер, Босс М., Мэй Р., Бугенталь Дж.).

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

С позиции деятельностного подхода в отечественной психологии (Выготский, Рубинштейн) индивидуализация представляет собой явление, возникающее в результате взаимодействия индивида с внешним миром. Индивидуация — процесс, не обусловленный данным взаимодействием и в большей мере зависящий от внутренней жизни индивида. Далее: соприкасаясь с внешним миром на любом из уровней (материальный, идеальный), субъект вносит некие изменения в него посредством своей индивидуальности. Имеется в виду, что любой продукт деятельности субъекта, по сути, индивидуален. Таким образом, индивидуализация входит в процесс индивидуации как некая составляющая. Поясним: практически любой результат взаимодействия индивида с внешним миром является своего рода индивидуализацией, поскольку индивид неизбежно вносит некие изменения в окружающий мир посредством своей индивидуальности в результате своего взаимодействия с миром. Следовательно, явление, не подчи-

ненное цели самосовершенствования, которая является необходимым условием процесса индивидуации, не будет являться составляющей процесса индивидуации. Соответственно: *индивидуация — процесс неизбежных качественных изменений, возникающих в результате становления личности на пути ее экзистенциального развития.*

Термин «самоактуализация» понимается как стремление человека к возможно более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей.

Под самоактуализирующейся личностью принято понимать человека, вышедшего на уровень самоактуализации.

Формирование адекватной «Я»-концепции является важным условием развития самосознания, а вместе с ним и способности к самоактуализации.

В работе «Самоактуализация» Маслоу выделил *восемь способов поведения, ведущих к самоактуализации*, которые включают в себя:

- 1) полное, живое и бескорыстное переживание с полным сосредоточением и погруженностью;
- 2) представление жизни как процесса постоянного выбора;
- 3) наличие Я, которое может самоактуализироваться;
- 4) быть честным, брать на себя ответственность;
- 5) быть нонконформистом;
- 6) реализовывать свои потенциальные возможности;
- 7) быть открытым высшим переживаниям;
- 8) разоблачать собственную психопатологию.

Другими словами, полное принятие жизни во всей ее полноте и жизнь в этой жизни. Как писал Пауэлл в 1992 году: «Быть во всем живым — значит быть откры-

тым ко всей гамме человеческих переживаний». И в унисон идеям Маслоу он *предлагает пять шагов, которые необходимо проделать, чтобы прийти к полноте жизни:*

- 1) принять себя,
- 2) быть собой,
- 3) забыть себя в любви,
- 4) верить,
- 5) принадлежать.

Пауэлл пишет, что существенным в прохождении по этим шагам является то, что последующий шаг не только основан на успехе предыдущего, но и каждый такой переход не является окончательным, сделанным раз и навсегда, и предполагает неоднократное возвращение к каждому из них.

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

Один из эффективных методов в данном направлении — метод, предложенный Бинсвангером и носящий название экзистенциального анализа, схема которого заключена в исследовании того, что человек «знает-чувствует — желает», а основная цель — утверждение свободы человека. Подлинное бытие личности, по мнению Бинсвангера, обнаруживается благодаря углублению ее в себя с целью выбрать не зависимый ни от чего внешнего «жизненный план». В тех же случаях, когда открытость индивида будущему исчезает, он начинает ощущать себя заброшенным, а его внутренний мир сужается, возможности развития остаются за горизон-

том видения и, как следствие, возникает невроз. Суть данного анализа, таким образом, усматривается в том, чтобы помочь невротiku осознать себя свободным существом, способным к самодетерминации, основанием которой служит философская посылка о том, что подлинно личностное в человеке раскрывается только тогда, когда он освобождается от причинных связей с материальным миром и социальной средой.

Гершензон в работе «Тройственный образ совершенства» писал: «...личность сочетает в себе покой и движение: она — живое, т.е. само себя восстанавливающее равновесие действующих и непрерывно растущих сил. Личность — поистине микрокосмос, потому что в ней не только воплощается достигнутое совершенство бытия, но и осуществляется его гармоническое развитие к предельному совершенству» [с.52].



## Литература

1. Антология мировой философии в 4-х т. М., 1969—1971.
2. Ассаджиоли Р. Духовное развитие и его кризисы // Психология человеческих проблем. Минск, 1998. С. 106—126.
3. Гершензон. Тройственный образ совершенства, М. — 1987.
4. Грофф С. Путешествие в поисках себя / Пер. англ. М., 1994.
5. Психотерапевтическая энциклопедия. // Под общей ред. Б.Д.Карвасарского. СПб.: Питер Ком, 1998.
6. Шри Ауробиндо Г. Путешествие сознания. Л., 1998.
7. Ошо Тантра: высшее понимание. М., 1994.
8. Пауэлл Дж. Полнота человеческой жизни // Психология человеческих проблем. Минск, 1998.
9. Фрейд З. Психология бессознательного / Пер. с нем. М.: Просвещение, 1998.
10. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб.: Питер Ком, 1999.

11. Binswanger. Drei Formen misgluckten Daseis. 1956.
12. Willson J. R. Scintific advances societal trends and the edication and practice of obstetricien-gynecologists American Journal of Obsterics and Gynecology . May 1990.



## Контрольные вопросы

1. Перечислите виды психотерапий, которые относятся к психодинамическому направлению.
2. В чем заключается базисное положение психодинамического направления?
3. Назовите процедуры психодинамического направления.
4. Каковы основные положения когнитивно-поведенческого направления:
5. Чем могут определяться жизненные правила клиента?
6. Какие проблемы рассматриваются в рамках гуманистического направления?
7. Сравните базисные принципы психодинамического, когнитивно-поведенческого, гуманистического направлений.
8. Дайте характеристику основных понятий гуманистического направления.
9. Сопоставьте восемь способов Маслоу, ведущих к самоактуализации, с «пятью шагами» Пауэлла, ведущих к «полноте жизни». Что в них общее?

# 8

## ЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

### 8.1. Консультирование по проблемам детей и подростков

Частных случаев достаточно много. Их можно классифицировать по проблемам или по индивидуальным особенностям клиентов, по возрастным группам или кризисным периодам, но все это разнообразие вариаций можно свести к некоей общей схеме, отталкиваясь от которой возможно двигаться в любом направлении. Мы уже говорили, что проблемы поведенческого плана, а также отдельные соматические заболевания детей и подростков напрямую связаны с неблагополучием в супружеских отношениях между родителями. Однако проблемы взаимоотношений между супругами имеют истоки, в свою очередь, в родительских семьях каждого из них. Таким образом, мы получаем замкнутый порочный круг: проблемы детей — проблемы в супружеских отношениях между родителями — личностные проблемы каждого из супругов — проблемы в родительских семьях каждого из родителей — проблемы в будущих семьях детей — проблемы их детей. Невольно вспоминается народная мудрость: «Са-

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

совместных действий) среды и генов, и часто этим факторам принадлежит весьма существенная роль» [34, с. 125]. Каждый субъект волен выбирать. Еще Платон в труде «Государство» писал: «Вина выбирающего — Бог невиновен». У любого человека всегда есть выбор, даже если это выбор «между пером и веревкой». Каким образом консультант может сделать правильный выбор?

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

Следующий важный момент: ни в коем случае, нельзя заявлять родителю, что истинная причина находится в нем и его отношениях с супругом (супругой). Начинайте работать с тем, что вам предъявлено клиентом. В данном случае — это проблема ребенка. По этому поводу важно, исключив возможность наличия клиники, выяснить:

- всегда ли у ребенка была данная проблема;
- в чем именно она выражалась;
- с какого момента возникла;

- что перед этим изменилось в структуре семьи (рождение нового ребенка, приезд кого-либо из родственников);
- что перед возникновением данной проблемы изменилось в условиях жизни семьи (переезд, ремонт);
- кто первый обратил внимание на данную проблему;
- как сам ребенок ее воспринимает;
- что уже делали для решения данной проблемы;
- в чем сам родитель видит ее причины;
- что намерен предпринять;
- какие возможные препятствия видит на своем пути;
- что думает по этой проблеме второй родитель.

Третий шаг в первой консультации родителя по проблеме ребенка — предложение второй консультации совместно с другим родителем и ребенком. Довольно часто от подобной встречи пытаются отказаться, ссылаясь на то, что второй супруг (часто именно отец) не сможет (занят на работе) или не захочет (воспитание — прерогатива матери) прийти. Здесь, в целях усиления мотивации, можно усугубить возможные последствия данной проблемы, указав на то, что именно объединившись, родители могут достичь успеха, поскольку для ребенка они значимы и неделимы (данный момент возможно считать началом консультирования по разрешению проблем супружеских). Если клиент соглашается — хорошо. Специалист договаривается с ним о следующей встрече. Если нет, то исходя из собранной информации и действуя по этапам консультативного процесса, вырабатывается оптимальный вариант решения проблемы.

Родителю(ям) могут быть предложены: тест родительского отношения (выявление отношения к ребенку [27, с. 503], родительский опросник на выявление стиля семейного воспитания (АСВ), опросник Томаса (на его способы выхода из конфликтных ситуаций практически [31, с. 310–314]).

Опросник Томаса в данном контексте будет уместен, поскольку в некоторых случаях, родители, в силу своих особенностей могут провоцировать возникновение конфликтных ситуаций или способствовать их усугублению.

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

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

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

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

Опросник состоит из 60 суждений, сгруппированных в 30 пар.

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

#### Текст опросника

1. а) Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.  
б) Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.
2. а) Я стараюсь найти компромиссное решение.  
б) Я пытаюсь уладить дело с учетом всех интересов и другого человека, и моих собственных.
3. а) Обычно я стремлюсь добиться своего.  
б) Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.
4. а) Я стараюсь найти компромиссное решение.  
б) Я стараюсь не задеть чувств другого человека.
5. а) Улаживая спорную ситуацию, я все время пытаюсь найти поддержку у другого.  
б) Я стараюсь делать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

6. а) Я пытаюсь избежать неприятности для себя.  
б) Я стараюсь добиться своего.
7. а) Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, чтобы со временем решить его окончательно.  
б) Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.
8. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.  
б) Я первым делом стараюсь определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
9. а) Я думаю, что не всегда следует волноваться из-за каких-то возникших разногласий.  
б) Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.
10. а) Я твердо стремлюсь добиться своего.  
б) Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11. а) Первым делом я стремлюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.  
б) Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
12. а) Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.  
б) Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет навстречу.
13. а) Я предлагаю среднюю позицию.  
б) Я настаиваю, чтобы все было сделано по-моему.

14. а) Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.  
б) Я пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов.
15. а) Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.  
б) Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряжения.
16. а) Я стараюсь не задеть чувств другого.  
б) Я обычно пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
17. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.  
б) Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
18. а) Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.  
б) Я дам другому возможность остаться при своем мнении, если он идет мне навстречу.
19. а) Первым делом я пытаюсь определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.  
б) Я стараюсь отложить спорные вопросы, чтобы со временем решить их окончательно.
20. а) Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.  
б) Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.

21. а) Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к другому.  
 б) Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.
22. а) Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей и позицией другого человека.  
 б) Я отстаиваю свою позицию.
23. а) Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.  
 б) Иногда я предоставляю другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
24. а) Если позиция другого кажется ему очень важной, я стараюсь идти ему навстречу.  
 б) Я стараюсь убедить другого пойти на компромисс.
25. а) Я пытаюсь убедить другого в своей правоте.  
 б) Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к аргументам другого.
26. а) Я обычно предлагаю среднюю позицию.  
 б) Я почти всегда стремлюсь удовлетворить интересы каждого из нас.
27. а) Зачастую стремлюсь избежать споров.  
 б) Если это сделает другого человека счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
28. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.  
 б) Улаживая ситуацию, я обычно стремлюсь найти поддержку у другого.

29. а) Я предлагаю среднюю позицию.  
 б) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за возникающих разногласий.

30. а) Я пытаюсь шадить чувства другого.  
 б) Я всегда занимаю такую позицию в споре, чтобы мы могли совместно добиться успеха.

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

#### Ключ опросника

№ п/п	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1				а	б
2		б	а		
3	а				б
4			а		б
5		а		б	
6	б			а	
7			б	а	
8	а	б			
9	б			а	
10	а		б		
11		а			б
12			б	а	
13	б		а		
14	б	а			
15				б	а
16	б				а
17	а			б	
18			б		а
19		а		б	
20		а	б		



№ п/п	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
21		б			а
22	б		а		
23		а		б	
24			б		а
25	а				б
26		б	а		
27				а	б
28	а	б			
29			а	б	
30		б			а

Таблица шкал (образец заполнения)

№ п/п	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1		1			
2				1	
3	1				
4		1			
5			1		
6			1		
7	1				
8					1
9		1			
10			1		
11		1			
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					

№ п/п	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
25					
26					
27					
28					
29					
30					
Сумма баллов	2	4	4	1	1

Подробнее об особенностях консультирования детей и подростков можно посмотреть в учебном пособии для студентов высших учебных заведений и практических психологов Г.В. Бурменской, Е.И. Захаровой, О.А. Карабановой и др. «Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков» [10].

## 8.2. Семейное консультирование по проблемам детей и подростков

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

В 1994 году Э.Г. Эйдемиллер [45] определил *правила семейного консультирования:*

- 1) установление контакта и присоединения консультанта к клиентам;

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

Установление контакта, присоединение консультанта к клиентам, сбор информации о проблеме осуществляется при помощи тех же процедур и техник, соответствующих данным этапам консультативного процесса.

Обсуждение психотерапевтического контракта подразумевает:

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

Уточнение проблемы клиента и определение ресурсов каждого члена в отдельности и семьи в целом осуществляется при помощи вопросов типа:

- Каким образом вы раньше справлялись с трудностями?
- Что именно вам помогало?

■ В каких конкретно ситуациях вы чувствовали себя наиболее сильными?

■ Как вы применяли свою силу?

■ Какие качества (свои и других членов семьи) вы считаете наиболее ценными?

**Проведение собственно консультации.** На этом этапе консультант должен:

■ способствовать укреплению веры клиентов в безопасность и успешность консультационного процесса;

■ инициировать у клиентов рефлексию по поводу положительных и отрицательных сторон сложившихся стереотипов поведения при помощи вопросов типа: «Как Вы думаете, что самое плохое в данной ситуации?», «Что, по Вашему мнению, в данной ситуации хорошего?»;

■ осуществлять совместно с клиентами поиск новых способов поведения — «веер решений»: «Что еще можно сделать для решения данной проблемы?», «Как вели бы себя значимые для Вас люди, оказавшись в подобной ситуации?», «Приемлем ли для Вас подобный способ поведения?», «Что Вам мешает (поможет) вести себя подобным образом?».

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

*Страхование результата* – какое-либо домашнее задание для клиентов, приглашение на повторную консультацию, цель которых заключается в закреплении результатов, достигнутых в процессе консультирования.

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

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

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

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

- наличие у кого-либо из членов семьи нервно-психического расстройства (неврозы, алкоголизм, декомпенсации психопатий, психопатическое развитие, суициды, нарушения половой функции);
- наличие острых семейных конфликтов;
- нарушение иерархии внутри семьи;
- взаимосвязь соматических заболеваний членов семьи (ситуация, когда выздоровление одного члена семьи вызывает заболевание другого).

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

*Этап второй, консультация вторая – встреча со всей семьей – определение проблемы, пути ее разрешения.* Предположим, что семья собралась. Начать данную консультацию можно с того, что заранее, расставив в круг стулья в кабинете и пригласив семью войти, понаблюдать за тем, в каком порядке, каким образом, в какой последовательности они зайдут и кто какое место займет. Тот, кто зайдет первый – будет занимать позицию лидера в семье. Тот, кто сядет рядом с ребенком, будет, скорее всего, состоять с ним в коалиции. Тот, кто будет «вне», будет стремиться объединиться с консультантом (что ни в коем случае допустить нельзя). Задача консультанта на данном этапе, выказав равное уважение ко всем присутствующим (включая ребенка), объединить родителей на разрешение проблемы ребенка путем выработки единой стратегии. Для этого необходимо:

- выяснить мнение о проблеме каждого из родителей;
- выяснить мнение о проблеме ребенка;
- как каждый из них решал бы данную проблему (здесь можно использовать следующий прием: предложить всем присутствующим написать на листах возможные способы урегулирования проблемы, а затем сравнить. По ходу сравнения будут выявляться как разногласия, так и общие точки соприкосновения);
- предложить ребенку проективную методику «Моя семья» и/или методику Рене Жиля для исследо-

вания особенностей характера ребенка и его поведения;

- предложить родителям «Родительский опросник» на выявление стиля семейного воспитания.

## АНАЛИЗ СЕМЕЙНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ (АСВ)

Уважаемый родитель! Предлагаемый Вам опросник содержит утверждение о воспитании детей. Утверждения пронумерованы. Такие же номера есть в «Бланке для ответов».

Читайте по очереди утверждения опросника. Если Вы в общем согласны с ними, то на «Бланке для ответов» обведите кружком номер для ответа. Если Вы в общем не согласны — зачеркните тот же номер. Если очень трудно выбрать, то поставьте на номере вопросительный знак. Старайтесь, чтобы таких ответов было не больше пяти.

В опроснике нет «неправильных» или «правильных» утверждений.

Отвечайте так, как вы сами думаете. Этим Вы поможет психологу в работе с Вами.

На утверждения, номера которых выделены в опроснике, отцы могут не отвечать.

### Опросник для родителей детей в возрасте 3–10 лет

1. Все, что я делаю, я делаю ради моего сына (дочери).
2. У меня часто не хватает времени позаниматься с сыном (дочерью) — пообщаться, поиграть.
3. Мне приходится разрешать моему ребенку такие вещи, которые не разрешают многие другие родители.

4. Не люблю, когда сын (дочь) приходят ко мне с вопросами. Лучше, чтобы догадался (догадалась) сам (сама).
5. Наш ребенок имеет больше обязанностей — уход за собой, поддержание порядка — чем большинство детей его возраста.
6. Моего ребенка очень трудно заставить сделать что-нибудь, что он не любит.
7. Всегда лучше, если дети не думают о том, правильно ли поступают их родители.
8. Мой сын (дочь) легко нарушают запреты.
9. Если хочешь, чтобы твой (я) сын (дочь) стал (а) человеком, не оставляй безнаказанным ни одного его (ее) плохого поступка.
10. Если только возможно, я стараюсь не наказывать сына (дочь).
11. Когда я в хорошем настроении, я нередко прощаю своему сыну (дочери) то, за что в другое время наказала бы.
12. Я люблю своего сына (дочь) больше, чем люблю (любила) супруга.
13. Младшие дети мне нравятся больше, чем старшие.
14. Если мой сын (дочь) подолгу упрямится или злится, у меня бывает чувство, что я поступил (а) по отношению к нему (ней) неправильно.
15. У нас долго не было ребенка, хотя мы его очень ждали.
16. Общение с детьми, в общем-то, очень утомительное дело.
17. У моего сына (дочери) есть некоторые качества, которые выводят меня из себя.
18. Воспитание моего сына (дочери) шло бы гораздо лучше, если бы мой муж (моя жена) не мешал (а) бы мне.

19. Большинство мужчин легкомысленнее, чем женщины.
20. Большинство женщин легкомысленнее, чем мужчины.
21. Мой сын (дочь) для меня самое главное в жизни.
22. Часто бывает, что я не знаю, что делает в данный момент мой ребенок.
23. Если игрушка ребенку нравится, я куплю ее, сколько бы она ни стоила.
24. Мой сын (дочь) непонятлив (а). Легче самому два раза сделать, чем один раз объяснить ему (ей).
25. Моему сыну (дочери) нередко приходится (или приходилось) раньше присматривать за младшим братом (сестрой).
26. Нередко бывает так: напоминаю, напоминаю сыну (дочери) о необходимости сделать что-либо, а потом плюну и сделаю сама (сам).
27. Родители ни в коем случае не должны допускать, чтобы дети подмечали их слабости и недостатки.
28. Мой сын (дочь) сам (а) решает, с кем ему (ей) дружить.
29. Дети должны не только любить своих родителей, но и бояться их.
30. Я очень редко ругаю сына (дочь).
31. В нашей строгости к сыну (дочери) бывают большие колебания. Иногда мы очень строги, а иногда все разрешаем.
32. Мы с ребенком понимаем друг друга лучше, чем мы с супругом.
33. Меня огорчает то, что мой сын (дочь) быстро становится взрослым (ой).
34. Если ребенок упрямится, потому что плохо себя чувствует, то лучше всего сделать так, как он хочет.
35. Мой ребенок рос слабым и болезненным.

36. Если бы у меня не было детей, я бы добился (добилась) в жизни гораздо большего.
37. У моего сына (дочери) есть слабости, которые не проходят, хотя я упорно с ними борюсь.
38. Нередко бывает, что, когда я наказываю моего сына (дочь), мой муж (жена) тут же начинает упрекать меня в излишней строгости и утешать его (ее).
39. Мужчины более склонны к супружеской измене, чем женщины.
40. Женщины более склонны к супружеской измене, чем мужчины.
41. Заботы о сыне (дочери) занимают большую часть моего времени.
42. Мне много раз пришлось пропускать родительские собрания.
43. Я стремлюсь к тому, чтобы мой ребенок был обеспечен лучше, чем другие дети.
44. Если долго быть в обществе моего сына (дочери), можно сильно устать.
45. Мне часто приходилось давать сыну (дочери) трудные для его (ее) возраста поручения.
46. Мой ребенок никогда не убирает за собой игрушки.
47. Главное, чему родители должны научить своих детей, — это слушаться.
48. Мой ребенок сам решает, сколько, чего и когда ему есть.
49. Чем строже родители к ребенку, тем лучше для него.
50. По характеру я — мягкий человек.
51. Если моему сыну (дочери) чего-то от меня нужно, он (она) старается выбрать момент, когда я в хорошем настроении.
52. Когда я думаю о том, что когда-нибудь мой сын (дочь) вырастет и я буду ему (ей) не нужна, у меня портится настроение.

53. Чем старше дети, тем труднее иметь с ними дело.
54. Чаще всего упрямство ребенка бывает вызвано тем, что родители не умеют правильно к нему подойти.
55. Я постоянно переживаю за здоровье сына (дочери).
56. Если бы у меня не было детей, мое здоровье было бы гораздо лучше.
57. Некоторые очень важные недостатки моего сына (дочери) упорно не исчезают, несмотря на все меры.
58. Мой сын (дочь) недолюбливают моего мужа (жену).
59. Мужчина хуже понимает чувство другого человека, чем женщина.
60. Женщина хуже понимает чувства другого человека, чем мужчина.
61. Ради моего сына (дочери) мне от многого в жизни пришлось и приходится отказываться.
62. Родители, которые слишком много суетятся вокруг своих детей, вызывают у меня раздражение.
63. Я трачу на своего сына (дочь) значительно больше денег, чем на себя.
64. Не люблю, когда сын (дочь) что-то просит. Я сама (сам) лучше знаю, что ему (ей) нужно.
65. У моего сына (дочери) более трудное детство, чем у большинства его (ее) товарищей.
66. Дома мой сын (дочь) делает только то, что ему (ей) хочется, а не то, что надо.
67. Дети должны уважать родителей больше, чем всех других людей.
68. Если мой ребенок не спит, когда ему положено, я не настаиваю.
69. Я строже отношусь к своему сыну (дочери), чем другие родители к своим детям.
70. От наказаний мало проку.

71. Члены нашей семьи неодинаково строги с сыном (дочерью). Одни балуют, другие, наоборот, — очень строги.
72. Мне бы хотелось, чтобы мой сын (дочь) не любил (а) никого, кроме меня.
73. Мне нравятся маленькие дети, поэтому я не хотел (а) бы, чтобы он (она слишком быстро вырослел (а)).
74. Часто я не знаю, как правильно поступить с моим сыном (дочерью).
75. В связи с плохим здоровьем сына (дочери) нам приходится ему (ей) многое позволять.
76. Воспитание детей — тяжелый и неблагодарный труд. Им отдаешь все, а взамен не получаешь ничего.
77. Моему сыну (дочери) мало помогает доброе слово. Единственное, что на него действует — это постоянные строгие наказания.
78. Мой муж (жена) старается настроить сына (дочь) против меня.
79. Мужчины чаще, чем женщины, действуют безрассудно, не обдумав последствий.
80. Женщины чаще, чем мужчины, действуют безрассудно, не обдумав последствий.
81. Я все время думаю о моем сыне (дочери) о его (ее) делах, здоровье и т.д.
82. Так повелось, что о ребенке я вспоминаю, если он что-нибудь натворил или с ним что-нибудь случилось.
83. Мой сын (дочь) умеет добиться от меня того, чего хотят.
84. Мне больше нравятся тихие и спокойные дети.
85. Стараюсь как можно раньше приучить ребенка помогать по дому.
86. У моего сына (дочери) мало обязанностей по дому.
87. Даже если дети уверены, что родители не правы, они должны делать так, как говорят родители.

88. В нашей семье так принято, что ребенок делает, что хочет.
89. Бывают случаи, когда лучшее наказание — это ремень.
90. Многие недостатки в поведении сына (дочери) пройдут сами собой с возрастом.
91. Когда наш сын (дочь) что-то натворит, мы беремся за него (нее). Если все тихо, опять оставляем его (ее) в покое.
92. Если бы мой сын не был моим сыном, а я была бы моложе, я наверняка в него влюбилась бы.
93. Мне интереснее говорить с маленькими детьми, чем с большими.
94. В недостатках моего сына (дочери) виноват (а) я сам (а), потому что не умел (а) его (ее) воспитывать.
95. Только благодаря нашим огромным усилиям сын (дочь) остался (лась) жив (а).
96. Нередко завидую тем, кто живет без детей.
97. Если предоставить моему сыну (дочери) свободу, он (она) немедленно использует это во вред себе или окружающим.
98. Нередко бывает, что если я говорю сыну (дочери) одно, то муж (жена) специально говорит наоборот.
99. Мужчины чаще, чем женщины, думают только о себе.
100. Женщины чаще, чем мужчины, думают только о себе.
101. Я трачу на сына (дочь) больше сил и времени, чем на себя.
102. Я довольно мало знаю о делах моего сына (дочери).
103. Желание моего сына (дочери) — для меня закон.
104. Мой сын очень любит спать со мной.
105. У моего сына (дочери) плохой желудок.

106. Родители нужны ребенку, лишь пока он не вырос. Потом он все реже вспоминает о них.
107. Ради моего сына (дочери) я пошел бы (пошла бы) на любую жертву.
108. Моему сыну (дочери) надо уделять значительно больше времени, чем я могу.
109. Мой сын (дочь) умеет быть таким милым(ой), что я ему (ей) все прощаю.
110. Мне бы хотелось, чтобы сын женился попозже — после 30 лет.
111. Руки и ноги моего сына (дочери) часто бывают очень холодными.
112. Большинство детей — маленькие эгоисты. Они совсем не думают о здоровье и чувствах своих родителей.
113. Если не отдавать моему сыну (дочери) все силы, то все может плохо кончиться.
114. Когда все благополучно, я меньше интересуюсь делами сына (дочери).
115. Мне очень трудно сказать своему ребенку: «Нет».
116. Меня огорчает, что мой сын (дочь) все менее нуждается во мне.
117. Здоровье моего сына (дочери) хуже, чем здоровье большинства других детей.
118. Многие дети испытывают слишком мало благодарности по отношению к родителям.
119. Мой сын (дочь) не может обходиться без моей постоянной помощи.
120. Большую часть своего свободного времени сын (дочь) проводит вне дома — в яслях, в детском саду, у родственников.
121. У моего сына (дочери) вполне хватает времени на игры и развлечения.
122. Кроме моего сына (дочери), мне больше никто на свете не нужен.

123. У моего сына (дочери) прерывистый и беспокойный сон.
124. Нередко думаю, что я слишком рано женился (вышла замуж).
125. Все, что мой сын (дочь) умеет к настоящему времени, он (она) научился (лась) только благодаря моей постоянной помощи.
126. Делами сына (дочери) в основном занимается муж (жена).
127. Я не могу вспомнить, когда в последний раз отказал (а) своему ребенку в покупке какой-нибудь вещи (мороженое, «пепси-кола» и т.д.).
128. Мой сын говорил мне: «вырасту, женюсь на тебе, мама».
129. Мой сын (дочь) часто болеет.
130. Семья не помогает мне, а осложняет мою жизнь.

**Опросник для родителей подростков  
в возрасте от 11 до 21 года**

1. Все, что я делаю, я делаю ради моего сына (дочери).
2. У меня часто не хватает времени позаниматься с сыном (дочерью) чем-нибудь интересным, куда-нибудь пойти вместе, поговорить подольше о чем-нибудь интересном.
3. Мне приходится разрешать моему ребенку такие вещи, которых не разрешают многие другие родители.
4. Не люблю, когда сын (дочь) приходят ко мне с вопросами. Лучше, чтобы догадался (догадалась) сам (сама).
5. Наш сын (дочь) имеет дома больше обязанностей, чем большинство его (ее) товарищей (подруг).

6. Моего сына (дочь) очень трудно заставить что-нибудь делать по дому.
7. Всегда лучше, если дети не думают над тем, правильны ли взгляды их родителей.
8. Мой сын (дочь) возвращается вечером тогда, когда хочет.
9. Если хочешь, чтобы твой сын (дочь) стал (а) человеком, не оставляй безнаказанным ни одного его (ее) плохого поступка.
10. Если только возможно, стараюсь не наказывать сына (дочь).
11. Когда я в хорошем настроении, нередко прощаю своему сыну (дочери) то, за что в другое время наказала бы.
12. Я люблю своего сына (дочь) больше, чем люблю (любили) супруга.
13. Маленькие дети мне нравятся больше, чем большие.
14. Если мой сын (дочь) подолгу упрямится или злится, у меня бывает чувство, что я поступил (а) неправильно по отношению к нему (к ней).
15. У нас долго не было ребенка, хотя мы его очень ждали.
16. Общение с детьми, в общем-то, очень утомительное дело.
17. У моего сына (дочери) есть некоторые качества, которые выводят меня из себя.
18. Воспитание моего сына (дочери) шло бы гораздо лучше, если бы мой муж (моя жена) не мешал (а) бы мне.
19. Большинство мужчин легкомысленнее, чем женщины.
20. Большинство женщин легкомысленнее, чем мужчины.



21. Мой сын (дочь) для меня самое главное в жизни.
22. Часто бывает, что я не знаю, где пропадает мой сын (дочь).
23. Стараюсь купить своему сыну (дочери) такую одежду, какую он (она) сам (а) хочет, даже если она дорогая.
24. Мой сын (дочь) непонятлив (а). Легче самому два раза сделать, чем один раз объяснить ему (ей).
25. Моему сыну (дочери) нередко приходится (или приходилось) раньше присматривать за младшим братом (сестрой).
26. Нередко бывает так: напоминаю, напоминаю сыну (дочери) о необходимости сделать что-либо, а потом плюну и сделаю сама (сам).
27. Родители ни в коем случае не должны допускать, чтобы дети подмечали их слабости и недостатки.
28. Мой сын (дочь) сам (а) решает, с кем ему (ей) дружить.
29. Дети должны не только любить своих родителей, но и бояться их.
30. Я очень редко ругаю сына (дочь).
31. В нашей строгости к сыну (дочери) бывают большие колебания. Иногда мы очень строги, а иногда все разрешаем.
32. Мы с сыном понимаем друг друга лучше, чем сын с мужем.
33. Меня огорчает то, что мой сын (дочь) быстро становится взрослым (ой).
34. Если ребенок упрямится, потому что плохо себя чувствует, то лучше всего сделать так, как он хочет.
35. Мой ребенок рос слабым и болезненным.
36. Если бы у меня не было детей, я бы добился (добилась) в жизни гораздо большего.
37. У моего сына (дочери) есть слабости, которые не проходят, хотя я упорно с ними борюсь.

38. Нередко бывает, что, когда я наказываю моего сына (дочь), мой муж (жена) тут же начинает упрекать меня в излишней строгости и утешать его (ее).
39. Мужчины более склонны к супружеской измене, чем женщины.
40. Женщины более склонны к супружеской измене, чем мужчины.
41. Заботы о сыне (дочери) занимают наибольшую часть моего времени.
42. Мне много раз пришлось пропускать родительские собрания.
43. Стараюсь купить ему (ей) все то, что он (она) хочет, даже если это стоит дорого.
44. Если долго быть в обществе моего сына (дочери), можно сильно устать.
45. Мне много раз приходилось поручать моему сыну (дочери) важные и трудные дела.
46. За моего сына (дочь) нельзя поручиться в серьезном деле.
47. Главное, чему родители должны научить своих детей, — это слушаться.
48. Мой сын (дочь) сам (а) решает курить ему (ей) или нет.
49. Чем строже родители к ребенку, тем лучше для него.
50. По характеру я — мягкий человек.
51. Если моему сыну (дочери) чего-то от меня нужно, он (она) старается выбрать момент, когда я в хорошем настроении.
52. Когда я думаю о том, что когда-нибудь мой сын (дочь) вырастет и я буду ему (ей) не нужна, у меня портится настроение.
53. Чем старше дети, тем труднее иметь с ними дело.
54. Чаще всего упрямство ребенка бывает вызвано тем, что родители не умеют правильно к нему подойти.

55. Я постоянно переживаю за здоровье сына (дочери).
56. Если бы у меня не было детей, мое здоровье было бы гораздо лучше.
57. Некоторые очень важные недостатки моего сына (дочери) упорно не исчезают, несмотря на все меры.
58. Мой сын (дочь) недолюбливают моего мужа (жену).
59. Мужчина хуже понимает чувство другого человека, чем женщина.
60. Женщина хуже понимает чувства другого человека, чем мужчина.
61. Ради моего сына (дочери) мне от многого в жизни пришлось отказаться.
62. Бывало, что я не узнавал (а) о замечании или двойке в дневнике потому, что не посмотрел (а) в дневник.
63. Я трачу на своего сына (дочь) значительно больше денег, чем на себя.
64. Не люблю, когда сын (дочь) что-то просит. Я сама (сам) лучше знаю, что ему (ей) нужно.
65. У моего сына (дочери) более трудное детство, чем у большинства его (ее) товарищей.
66. Дома мой сын (дочь) делает только то, что ему (ей) хочется, а не то, что надо.
67. Дети должны уважать родителей больше, чем всех других людей.
68. Мой сын (дочь) сам (а) решает, на что ему (ей) тратить свои деньги.
69. Я строже отношусь к своему сыну (дочери), чем другие родители к своим.
70. От наказаний мало проку.
71. Члены нашей семьи неодинаково строги с сыном (дочерью). Одни балуют, другие, наоборот, — очень строги.

72. Мне бы хотелось, чтобы мой сын (дочь) не любил (а) никого, кроме меня.
73. Когда мой сын (дочь) был (а) маленький (ой), он (а) мне нравился (лась) больше, чем теперь.
74. Часто я не знаю, как правильно поступить с моим сыном (дочерью).
75. В связи с плохим здоровьем сына (дочери) нам приходилось в детстве многое позволять ему (ей).
76. Воспитание детей — тяжелый и неблагодарный труд. Им отдаешь все, а взамен не получаешь ничего.
77. Моему сыну (дочери) мало помогает доброе слово. Единственное, что на него действует — это постоянные строгие наказания.
78. Мой муж (жена) старается настроить сына (дочь) против меня.
79. Мужчины чаще, чем женщины, действуют безрассудно, не обдумав последствий.
80. Женщины чаще, чем мужчины, действуют безрассудно, не обдумав последствий.
81. Я все время думаю о моем сыне (дочери) о его (ее) делах, здоровье и т.д.
82. Нередко приходится (приходилось) пописывать дневник за несколько недель сразу.
83. Мой сын (дочь) умеет добиться от меня того, чего хотят.
84. Мне больше нравятся тихие и спокойные дети.
85. Мой сын (дочь) много помогает мне (дома или на работе).
86. У моего сына (дочери) мало обязанностей по дому.
87. Даже если дети уверены, что родители не правы, они должны делать так, как говорят родители.
88. Выходя из дома, мой сын (дочь) редко говорит, куда идет.

89. Бывают случаи, когда лучшее наказание — это ремень.
90. Многие недостатки в поведении сына (дочери) прошли сами собой с возрастом.
91. Когда наш сын (дочь) что-то натворит, мы беремся за него (нее). Если все тихо, опять оставляем его (ее) в покое.
92. Если бы мой сын не был моим сыном, а я была бы моложе, я наверняка в него влюбилась бы.
93. Мне интереснее говорить с маленькими детьми, чем с большими.
94. В недостатках моего сына (дочери) виноват (а) я сам (а), потому что не умел (а) его (ее) воспитывать.
95. Только благодаря нашим огромным усилиям сын (дочь) остался (лась) жив (а).
96. Нередко завидую тем, кто живет без детей.
97. Если предоставить моему сыну (дочери) свободу, он (она) немедленно использует это во вред себе или окружающим.
98. Нередко бывает, что если я говорю сыну (дочери) одно, то муж (жена) специально говорит наоборот.
99. Мужчины чаще, чем женщины, думают только о себе.
100. Женщины чаще, чем мужчины, думают только о себе.
101. Я трачу на сына (дочь) больше сил и времени, чем на себя.
102. Я довольно мало знаю о делах моего сына (дочери).
103. Желание моего сына (дочери) — для меня закон.
104. Когда мой сын был маленький, он очень любил спать со мной.
105. У моего сына (дочери) плохой желудок.

106. Родители нужны ребенку, лишь пока он не вырос. Потом он все реже вспоминает о них.
107. Ради моего сына (дочери) я пошел бы (пошла бы) на любую жертву.
108. Моему сыну (дочери) надо уделять значительно больше времени, чем я могу.
109. Мой сын (дочь) умеет быть таким (ой), милым (ой), что я ему (ей) все прощаю.
110. Мне бы хотелось, чтобы сын женился попозже — после 30 лет.
111. Руки и ноги моего сына (дочери) часто бывают очень холодными.
112. Большинство детей — маленькие эгоисты. Они совсем не думают о здоровье и чувствах своих родителей.
113. Если не отдавать моему сыну (дочери) все силы, то все может плохо кончиться.
114. Когда все благополучно, я меньше интересуюсь делами сына (дочери).
115. Мне очень трудно сказать своему ребенку: «Нет».
116. Меня огорчает, что мой сын (дочь) все менее нуждается во мне.
117. Здоровье моего сына (дочери) хуже, чем здоровье большинства подростков.
118. Многие дети испытывают слишком мало благодарности по отношению к родителям.
119. Мой сын (дочь) не может обходиться без постоянной помощи.
120. Большую часть своего свободного времени сын (дочь) проводит вне дома.
121. У моего сына (дочери) очень мало времени на развлечения.
122. Кроме моего сына (дочери), мне больше никто на свете не нужен.

123. У моего сына (дочери) прерывистый и беспокойный сон.
124. Нередко думаю, что я слишком рано женился (вышла замуж).
125. Все, чего добился сын (дочь) к настоящему моменту (в учебе, на работе или другом), он (она) добился (лась) благодаря моей постоянной помощи.
126. Делами сына (дочери) в основном занимается муж (жена).
127. Кончив уроки (или придя с работы), мой сын (дочь) занимается тем, что ему (ей) нравится.
128. Когда я вижу или представляю сына с девушкой, у меня портится настроение.
129. Мой сын (дочь) часто болеет.
130. Семья не помогает, а осложняет мою жизнь.

### БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

### Примечания

1	21	41	61	81	Г+
2	22	42	62	82	Г-
3	23	43	63	83	У+
4	24	44	64	84	У-
5	25	45	65	85	Т+
6	26	46	66	86	Т-
7	27	47	67	87	З+
8	28	48	68	88	З-
9	29	49	69	89	С+
10	30	50	70	90	С-
11	31	51	71	91	Н
12	32	52	72	92	РРЧ
13	33	53	73	93	ПДК

14	34	54	74	94	ВН
15	35	55	75	95	ФУ
16	36	56	76	96	НРЧ
17	37	57	77	97	ПНК
18	38	58	78	98	ВК
19	39	59	79	99	ПЖК
20	40	60	80	100	ПМК

101	107	113	119	125	Г+
102	108	114	120	126	Г-
103	109	115	121	127	У+
104	110	116	122	128	РРЧ
105	111	117	123	129	ФУ
106	112	118	124	130	НРЧ

+

Ф.И.О.

Фамилия, имя сына (дочери)

Кто заполнял (отец, мать, другой воспитатель) \_\_\_\_\_



**Ключ к опроснику:**

**нарушение семейных представлений и их проявления во взаимоотношениях родителей и подростков**

**Расширение сферы родительских чувств (РРЧ).**

Обусловливаемое ею нарушение воспитания — гиперпротекция подростка (потворствующая или доминирующая). Этот тип нарушения взаимоотношений с подростком возникает чаще всего тогда, когда супружеские взаимоотношения между родителями в силу каких-либо причин оказываются нарушенными (развод, смерть одного из родителей) или если отношения не удовлетворяют родителя, играющего основную роль в воспитании (несоответствие характеров, эмоциональ-

ная холодность и т.д.). Нередко при этом мать или (реже) отец, сами того четко не осознавая, хотят, чтобы ребенок, а позже подросток, стал для них чем-то большим, чтобы он удовлетворил хотя бы отчасти потребности (во взаимной исключительной привязанности, иногда даже эротические), которые в нормальной семье удовлетворяются в психологических отношениях супругов. Мать нередко отказывается от вполне реальных возможностей повторного замужества. Появляется стремление отдать подростку (причем, как правило, противоположного пола) «все чувства», «всю любовь». В детстве стимулируется эротическое отношение к родителям — ревность, детская влюбленность. Когда сын или дочь достигают подросткового возраста, у родителя возникает страх (нередко весьма интенсивный) перед их самостоятельностью. Появляется желание удержать их с помощью потворствующей или доминирующей гиперпротекции. Как правило, сами родители не осознают своего стремления к расширению сферы родительских чувств и соответственно к изменению роли подростка. Они проявляют его лишь косвенно, например, когда мать говорит о том, что ей никто не нужен, кроме сына, и противопоставляет идеализированные отношения с сыном, не удовлетворяющим ее отношениям с мужем. Иногда такие матери осознают свою ревность к подругам сына, хотя чаще проявляют ее в виде многочисленных придирок к ним.

**Предпочтение в подростке детских качеств (ПДК)** — создание роли «маленького ребенка». Обусловливаемое нарушение воспитания — потворствующая гиперпротекция. В этом случае наблюдается стремление игнорировать взросление детей, стимулировать сохранение у них таких детских качеств, как непосредственность, наивность, игривость. Для таких родите-

лей подросток все еще «маленький». Нередко они открыто признают, что маленькие дети им вообще нравятся больше, что с большими уже не так интересно. Страх или нежелание взросления детей могут быть связаны с особенностями биографии самого родителя (он имел младшего брата или сестру, на которых переместилась любовь его родителей, в связи с чем свое взросление он воспринимал как несчастье).

Рассматривая подростка как «еще маленького», родители снижают уровень требований к нему, создавая потворствующую гиперпротекцию, стимулируя тем самым развитие психического инфантилизма.

**Проекция на подростка собственных нежелательных качеств (ПНК).** Обусловливаемые нарушения воспитания — эмоциональное отвержение, жестокое обращение. Причиной такого воспитания нередко бывает то, что в подростке родитель как бы видит те черты характера, которые чувствует, но не хочет признать в самом себе. Это может быть агрессивность, склонность к лени, влечение к алкоголю, негативизм, несдержанность. Ведя борьбу с этими (реальными или мнимыми) качествами подростка, родитель (чаще всего отец) извлекает из этого эмоциональную выгоду для себя. Он при этом нередко навязывает подростку роль «неисправимого», «хулигана», «психа», «недотепы» и т.д. Борьба с нежелательными истинными или воображаемыми качествами подростка помогает отцу верить, что у него самого этих качеств нет. Такие родители много и охотно говорят о своей непримиримой и постоянной борьбе с отрицательными чертами и слабостями подростка, о наказаниях, которые они применяют. В то же время в их высказываниях сквозит уверенность, что это не поможет, так как подросток «по натуре» такой. Нередки инквизиторские интонации при разговоре о подрост-

ке, с характерным стремлением в любом поступке выявить «истинную», т.е. дурную причину.

**Неразвитость родительских чувств (НРЧ).** Обусловливаемые ею нарушения воспитания — гиперпротекция, эмоциональное отвержение, жестокое обращение.

Слабость, неразвитость родительских чувств нередко встречаются у родителей с отклонениями характера. Внешне они проявляются в том, что родители не желают иметь дело с подростком, плохо переносят его общество, проявляют исключительно поверхностный интерес к его делам.

Причиной неразвитости родительских чувств могут быть особенности характера родителя, например, выраженная шизоидность или то, что сам родитель в детстве был отвергнут своими родителями, что он в свое время не испытал родительского тепла. Замечено, что у очень молодых родителей родительские чувства значительно слабее, что они имеют тенденцию усиливаться с возрастом (пример тому — любящие бабушки и дедушки). Типичные высказывания родителей содержат жалобы на то, насколько утомительны родительские обязанности, сожаление, что эти обязанности отрывают их от чего-то более важного и интересного. Для женщин с неразвитым родительским чувством характерны эмансипационные устремления и желания любым путем «устроить свою жизнь».

При относительно благоприятных условиях жизни семьи НРЧ обуславливает отношение к подростку типа гиперпротекции и особенно — эмоционального отвержения. При трудных, напряженных, конфликтных отношениях в семье на подростка часто перекладывается значительная часть родительских обязанностей — тип воспитания «повышенная моральная ответственность»

либо возникает раздражительно-враждебное отношение к подростку.

**Сдвиг в установках родителя по отношению к подростку в зависимости от его (подростка) пола.** Это предпочтение мужских (ПМК) или женских (ПЖК) качеств. Обусловливаемые нарушения во взаимоотношениях с подростком — потворствующая гиперпротекция, эмоциональное отвержение.

Нередко отношение к подростку со стороны родителя обуславливается не реальными чертами подростка, а теми, которые родитель приписывает его полу — «вообще мужчинам» или «вообще женщинам». Так, при наличии предпочтения женских качеств наблюдается неосознанное неприятие подростка мужского пола. В таком случае приходится сталкиваться со стереотипными отрицательными высказываниями, суждениями о мужчинах вообще: «Мужчины в основном грубы и неопрятны. Они легко поддаются животным побуждениям, агрессивны и чрезвычайно сексуальны, склонны к алкоголизму. Любой же человек, будь то мужчина или женщина, должен стремиться к противоположным качествам — быть нежным, деликатным, опрятным, сдержанным в своих чувствах».

Именно такие качества родитель с ПЖК видит в женщинах. Примером проявления ПЖК может служить отец, который видит массу недостатков в характере сына и считает, что все его сверстники такие же. В то же время отец находит в младшей сестре подростка разнообразные достоинства. Под влиянием ПЖК в отношении подростка мужского пола в данном случае формируется тип воспитания «эмоционального отвержения».

Возможен и противоположный вариант — с выраженной антифеминистской установкой, с пренебреже-

нием к матери подростка, к его сестре. В этих условиях в отношении самого подростка мужского пола может сформироваться воспитание по типу «потворствующая гиперпротекция».

**Воспитательная неуверенность родителя (ВН).** Обусловливаемое нарушение воспитания — потворствующая гиперпротекция либо пониженный уровень требований к подростку. В этом случае происходит перераспределение власти в семье между родителями и подростком в пользу последнего. Родитель «идет на поводу» у подростка, уступает даже в тех вопросах, в которых уступать, по его мнению, никак нельзя. Это происходит потому, что подросток сумел найти к своему родителю подход, нащупал его «слабое место» и добивается для себя положения «минимум требований — максимум прав». Типичная комбинация в такой семье — бойкий, уверенный в себе подросток, смело предъявляющий требования, и нерешительный, обвиняющий себя во всех неудачах с подростком родитель.

В одних случаях «слабое место» обусловлено психастеническими чертами родителя; в других — определенную роль в формировании этой особенности могли сыграть его отношения с собственными родителями.

В определенных условиях дети, которых воспитали требовательные, эгоцентричные родители, став взрослыми, видят в своих собственных детях ту же требовательность и эгоцентричность, испытывают по отношению к ним то же чувство «неоплатного должника», какое испытывали ранее по отношению к своим родителям. Характерная черта в их высказываниях — признание ими массы ошибок, совершенных в воспитании. Они боятся упрямства, сопротивления своих детей и находят довольно много поводов уступить им.

**Фобия утраты ребенка (ФУ).** Обусловливаемое нарушение отношений с подростком — потворствующая или доминирующая гиперпротекция. «Слабое место» — неуверенность, боязнь ошибиться, преувеличение представления о хрупкости ребенка, его болезненности, беззащитности и т.д. Иногда источник таких переживаний родителей коренится в истории появления ребенка на свет — его долго ждали, обращения к врачам успеха не приносили, родился хилым и болезненным, с большим трудом удалось его выводить и т.д.

Иногда отношение родителей к подростку формировалось под воздействием страха его потерять, так как он тяжело болел, особенно если болезнь его была длительной. Этот страх заставляет одних родителей тревожно прислушиваться к любому пожеланию ребенка и спешить удовлетворить его (потворствующая гиперпротекция); в других — мелочно опекают его (доминирующая гиперпротекция).

В типичных высказываниях родителей в ходе семейной психотерапии отражена их ипохондрическая боязнь за ребенка. Они находят у него множество болезненных проявлений; у них свежи воспоминания о прошлых, даже отдаленных по времени переживаниях по поводу здоровья подростка.

**Уровень протекции в процессе воспитания.** Речь идет о том, сколько сил, внимания, времени уделяют родители воспитанию ребенка. Наблюдается два уровня протекции: чрезмерная (гиперпротекция) и недостаточная (гипопротекция).

**Гиперпротекция (шкала Г+).** При гиперпротекции родители уделяют ребенку крайне много времени, сил и внимания, его воспитание становится главным делом их жизни. Типичные высказывания таких родителей использованы при разработке настоящей шкалы.

*Гипопротекция (шкала Г-)*. Ситуация, при которой ребенок или подросток оказывается на периферии внимания родителей, до него «не доходят руки», родителям «не до него»; за воспитание ребенка родители берутся лишь время от времени, когда случается что-то серьезное.

**Степень удовлетворения потребностей ребенка.** Необходимо иметь представление о том, в какой мере деятельность родителей нацелена на удовлетворение потребностей ребенка — как материально-бытовых (в питании, одежде, предметах развлечения), так и духовных (прежде всего в общении с родителями, в их любви и протекции). Эта характеристика семейного воспитания отличается от уровня протекции, поскольку описывает не меру занятости родителей воспитанием ребенка, а степень удовлетворения его потребностей. Например, «спартанское воспитание» является примером высокого уровня удовлетворения потребностей ребенка.

В степени удовлетворения потребностей возможны два отклонения:

*Потворствование (шкала У+)*. О потворствовании мы говорим в тех случаях, когда родители стремятся к максимальному и некритическому удовлетворению любых потребностей ребенка или подростка. Они балуют его, любое его желание — для них закон. Объясняя необходимость такого воспитания, родители приводят аргументы, являющиеся типичной рационализацией, — слабость ребенка; его исключительность; желание дать ему то, чего были лишены в свое время родители; то, что ребенок растет без отца и т.д. Типичные высказывания приведены в шкале У+. При потворствовании родители бессознательно проецируют на детей свои ранее не удовлетворенные потребности и ищут способа

заместительного удовлетворения их за счет воспитательных действий.

*Игнорирование потребностей ребенка (шкала У-)*. Данный стиль воспитания противоположен потворствованию и характеризуется недостаточным стремлением родителя к удовлетворению потребностей ребенка. Чаще страдают при этом духовные потребности, особенно потребность в эмоциональном контакте, в общении с родителями.

**Количество и качество требований к ребенку в семье.** Требования к ребенку — неотъемлемая часть воспитательного процесса. В него включены, во-первых, обязанности ребенка — учеба, уход за собой, участие в организации быта, помощь другим членам семьи; во-вторых, запреты — то, чего ребенок не должен делать. Наконец, невыполнение ребенком требований может повлечь применение санкций — от мягкого осуждения до суровых наказаний.

Формы нарушений системы требований к ребенку различны, поэтому высказывания родителей, отражающие их, представлены целым рядом шкал: Т+, Т-, З+, З-, С+, С-.

*Чрезмерность требований-обязанностей ребенка (шкала Т-)*. В этом случае ребенок имеет минимальное количество обязанностей в семье, проявляется в высказывании родителей о том, как трудно привлечь ребенка к какому-либо делу по дому.

Требования-запреты определяют прежде всего степень самостоятельности ребенка, наличие у него возможности самому выбирать способ поведения. И здесь возможны две степени отклонения: чрезмерность и недостаточность требований-запретов.

*Чрезмерность требований-запретов к ребенку (шкала З+)* может лежать в основе типа негармоничного воспитания «доминирующая гиперпротекция». В этой



ситуации ребенку «ничего нельзя», ему предъявляется огромное количество требований, ограничивающих его свободу и самостоятельность. У стеничных детей и подростков такое воспитание форсирует возникновение реакций оппозиции и эмансипации, у менее стеничных предопределяет развитие черт сенситивной и тревожно-мнительной (психастенической) акцентуации. Типичные высказывания родителей отражают их страх перед любыми проявлениями самостоятельности ребенка, этот страх проявляется в резком преувеличении негативных последствий даже незначительного нарушения запретов, а также в стремлении подавить самостоятельность мысли ребенка.

*Недостаточность требований-запретов к ребенку* (шкала З-). В этом случае ребенку «все можно». Даже если и существуют какие-либо запреты, ребенок или подросток легко их нарушает, зная, что с него никто не спросит. Он сам определяет круг своих друзей, время еды, прогулок, свои занятия, время возвращения вечером, вопрос о курении и об употреблении спиртных напитков. Он не отчитывается перед родителями, которые не хотят или не могут установить какие-либо границы его поведения. Данное воспитание стимулирует развитие гипертимного и неустойчивого типа личности у подростка.

*Чрезмерность санкций* (тип воспитания «жесткое обращение»). Для этих родителей характерна приверженность к применению строгих наказаний, чрезмерное реагирование даже на незначительные нарушения поведения. Типичные высказывания родителей отражают их убеждение в полезности для детей и подростков максимальной строгости (шкала С+).

*Максимальность санкций* (шкала С-). Эти родители предпочитают обходиться либо вовсе без наказаний, либо применяют их крайне редко. Они уповают на

поощрения, сомневаясь в результативности любых наказаний.

*Неустойчивость стиля воспитания* (шкала Н) — резкая смена стиля, переход от очень строгого к либеральному и обратно, переход от значительного внимания к ребенку к эмоциональному отвержению его родителями. Неустойчивость внимания, по мнению К. Леонтарда, содействует формированию таких черт характера, как упрямство, склонность противостоять любому авторитету, и нередко встречается в семьях детей и подростков с отклонениями характера. Родители, как правило, признают факт незначительных колебаний в воспитании ребенка, однако недооценивают размах и частоту этих колебаний.

*Сочетание различных отклонений в воспитании.* Возможно, достаточно большое количество сочетаний перечисленных черт семейного воспитания. Однако особенно важное значение с точки зрения анализа причин отклонений характера, а также возникновения психотических психогенных нарушений поведения, неврозов и неврозоподобных состояний имеют следующие устойчивые сочетания (табл.).

Устойчивые сочетания различных черт воспитания представляют собой тип негармоничного воспитания. Классификация типов негармоничного воспитания также дана в таблице.

*Потворствующая гиперпротекция* (сочетание черт, отраженных в шкалах Г+, У+, при Т-, З-, С-). Ребенок находится в центре внимания семьи, которая стремится к максимальному удовлетворению его потребностей. Этот тип воспитания содействует развитию демонстративных (истероидных) и гипертимных черт личности у подростка.

*Доминирующая гиперпротекция* (Г+, Ус, Зс, Сс). Ребенок также в центре внимания родителей, которые

### Диагностика типов негармоничного семейного воспитания

Тип воспитания		Выраженность черт воспитательного процесса			
Протекция	Уровень протекции	Полнота удовлетворения потребностей	Степень предъявления требований	Степень запретов	Строгость санкций
	П (Г+, Г-)	У	Т	З	С
Потворствующая гиперпротекция	+	+	-	-	-
Доминирующая гиперпротекция	+	±	±	+	±
Повышенная моральная ответственность	+	-	+	±	±
Эмоциональное отвержение	-	-	±	±	±
Жестокое обращение	-	-	±	±	+
Гиперпротекция	-	-	-	-	±

**ПРИМЕЧАНИЕ:** + означает чрезмерную выраженность соответствующей черты воспитания; - означает недостаточную выраженность; ± означает, что при данном типе воспитания возможны как чрезмерность, так и недостаточность или невыраженность.

отдают ему много сил и времени, однако в то же время лишают его самостоятельности, ставя многочисленные ограничения и запреты. У гипертимных подростков такие запреты усиливают реакцию эмансипации и обус-

лавливают острые аффективные реакции «экстрапунитивного» типа. При тревожно-мнительном (психастеническом), сенситивном, астеническом типах акцентуаций личности доминирующая гиперпротекция усиливает астенические черты.

*Повышенная моральная ответственность (Г+, У-, Т+).* Этот тип воспитания характеризуется сочетанием высоких требований к ребенку с пониженным вниманием к его потребностям. Стимулирует развитие черт тревожно-мнительной (психастенической) акцентуации личности.

*Эмоциональное отвержение (Г-, У-, Тс, Зс, Сс).* Крайний вариант этого типа – воспитание по типу «Золушки». В основе эмоционального отвержения лежит осознаваемое, а чаще неосознаваемое отождествление ребенка с какими-либо отрицательными моментами в жизни родителей. Ребенок ощущает себя помехой в жизни родителей, устанавливающих большую дистанцию в отношениях с ним. Эмоциональное отвержение формирует и усиливает черты инерно-импульсивной (эпилептоидной) акцентуаций личности и эпилептоидной психопатии, ведет к декомпенсации и формированию невротических расстройств у подростков с эмоционально-лабильной и астенической акцентуациями.

*При жестоком обращении родителей с детьми (Г-, У-, Тс, Зс, С+)* на первый план выходит эмоциональное отвержение, которое проявляется в том, что потребности детей не удовлетворяются, их лишают удовольствий, наказывают, избивая и истязая.

*Гиперпротекция (гипоопека – Г-, У-, Т-, З-, Сс).* Ребенок предоставлен самому себе, родители не интересуются им и не контролируют его. Такое воспитание особенно неблагоприятно при акцентуациях гипертимного и неустойчивого типов.

Следующий этап алгоритма начинается после того, как обработаны результаты опросника и сделан анализ

рисунка ребенка и заключается в ознакомлении родителей:

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

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

- авторитарный стиль семейного воспитания способствует формированию у подростка альтруизма или авторитарности;
- гиперопека — агрессивности, авторитарности, реже — покорно-застенчивости или сотрудничества;
- демократический стиль воспитания — альтруизма и независимо-доминирующей позиции;
- лидирующее место в группе занимают подростки с независимо-доминирующим типом межличностных взаимоотношений;
- в референтную группу входят подростки с такими типами межличностных взаимоотношений как сотрудничающий, покорно-застенчивый, альтруистический;

- в предпочитаемую группу — с альтруистическим, агрессивным, авторитарным и независимо-доминирующим типами.

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

Таким образом, специфика системы межличностных взаимоотношений в среде подростков, а также статусное распределение ролей внутри подростковой группы определяются стилем семейного воспитания.

Демократический стиль семейного воспитания возможно определить как наиболее предпочтительный, в связи с тем, что он основан на взаимоуважении и доверии, способствует развитию коммуникативных навыков, адаптации личности в обществе.

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

по цене одной: создается для ребенка прогнозируемая реальность (отсутствие стабильности — благотворная почва для развития неврозов) и сводится к минимуму одна из главных конфликтных сфер между супругами.

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

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

- Удовлетворяет ли родителей достигнутый результат?
- Что еще они хотели бы обсудить?
- Есть ли вопросы, не касающиеся ребенка, но важные для них?

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

- Если у Вас возникнет необходимость, буду рад Вам помочь.
- У некоторых наших клиентов впоследствии возникает желание встретиться по поводу новых вопросов. Мы всегда рады вновь помочь им.

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

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

### 8.3. Супружеские проблемы в психологическом консультировании

---

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

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

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

*Наиболее частыми причинами проблем в супружеских отношениях являются:*

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

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

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

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

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

С целью получения дополнительной объективной информации супругам можно предложить: опросник на выяснение удовлетворенности браком [27, с. 509], тест «Семейные взаимоотношения», тест «Ревнивы ли Вы?» (Литвинцева Н.А. «Психологический автопортрет», с. 242, с. 249), методику «Ролевые ожидания и притязания в браке» (РОП), А.Н. Волковой [30, с. 487].

**Выявление удовлетворенности браком.** Авторы опросника В.В. Столин, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко. Опросник состоит из 24 утверждений, каждому из которых соответствует три возможных варианта ответа.

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

### Текст опросника

1. Когда люди долго живут вместе друг с другом, как это происходит в браке, они неизбежно со временем теряют остроту восприятия друг друга, а их взаимопонимание нарушается:

а) верно, б) не знаю, в) неверно.

2. Ваши отношения с супругом (супругой) приносят вам:

- а) беспокойство и страдание,
- б) затрудняюсь ответить,
- в) радость и удовлетворение.

3. Родственники и друзья оценивают ваш брак как:

а) удачный, б) нечто среднее, в) неудачный.

4. Если бы вы могли, то многое изменили бы в характере вашего супруга (супруги):

а) верно, б) не знаю, в) неверно.

5. Одна из проблем современного брака состоит в том, что со временем все становится в нем менее привлекательным, в том числе сексуальные отношения с супругом (супругой):

а) согласен, б) трудно сказать, в) не согласен.

6. Когда вы сравниваете вашу семейную жизнь с семейной жизнью ваших друзей и знакомых, то вам кажется, что вы:

- а) несчастнее других,
- б) трудно сказать,
- в) счастливее других.

7. Жизнь без семьи и близкого человека — слишком дорогая цена за полную самостоятельность:

- а) верно, б) трудно сказать, в) неверно.

8. Я считаю, что без меня жизнь моего супруга (супруги) была бы неполноценной:

- а) согласен, б) не знаю, в) не согласен.

9. Большинство людей обманывается в своих ожиданиях относительно брака:

- а) верно, б) трудно сказать, в) неверно.

10. Вы давно уже думаете о разводе, и только ряд обстоятельств мешает вам принять решение:

- а) верно, б) трудно сказать, в) неверно.

11. Если бы вам вновь пришлось вступить в брак, то вашей женой (мужем) стал бы:

- а) другой человек, б) не знаю,
- в) тот же самый человек.

12. Вы гордитесь тем, что рядом с вами находится такой человек, как ваш супруг (супруга):

- а) верно, б) трудно сказать, в) неверно.

13. Недостатки моего супруга (супруги), к сожалению, перевешивают его (ее) достоинства:

- а) верно, б) не знаю, в) неверно.

14. Основные помехи для нашей счастливой жизни кроются в характере моего супруга (супруги):

- а) согласен, б) трудно сказать, в) не согласен.

15. Первоначальные чувства, с которыми вы вступали в брак, со временем усилились:

- а) согласен, б) не знаю, в) не согласен.

16. Брак уменьшает творческий потенциал человека и его возможности:

- а) верно, б) не знаю, в) неверно.

17. Мой супруг (супруга) обладает такими достоинствами, которые компенсируют его недостатки:

- а) согласен, б) трудно сказать, в) не согласен.

18. В моем браке с эмоциональной поддержкой друг друга не все, к сожалению, обстоит благополучно:

- а) верно, б) не знаю, в) неверно.

19. Мне кажется, что мой супруг (супруга) часто делает глупости: говорит невпопад, неуместно шутит и т.п.:

- а) согласен, б) трудно сказать, в) не согласен.

20. Моя семейная жизнь мало зависит от моей воли:

- а) верно, б) не знаю, в) неверно.

21. Моя семейная жизнь оказалась не такой, какую я ожидал(а):

- а) верно, б) не знаю, в) неверно.

22. Неправы те, кто считает, что человек в семье не может рассчитывать на уважение к себе:

а) согласен, б) трудно сказать, в) не согласен.

23. Как правило, общество моего супруга (супруги) доставляет мне удовольствие:

а) согласен, б) не знаю, в) не согласен.

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

а) верно, б) не знаю, в) неверно.

### Обработка и оценка результатов

Если выбранный испытуемым вариант ответа совпадает с ключевым (эти ответы приводятся ниже), то данный испытуемый получает 2 балла. Если он избрал промежуточный вариант ответа (вариант «б») — 1 балл. За ответ, не совпадающий ни с ключевым, ни с промежуточным, испытуемый получает 0 баллов.

Ключевые ответы: 1в, 2в, 3а, 4в, 5в, 6в, 7а, 8а, 9в, 10в, 11в, 12а, 13в, 14в, 15а, 16в, 17а, 18в, 19в, 20в, 21в, 22а, 23а, 24в.

По сумме полученных баллов степень удовлетворенности браком оценивается следующим образом:

- 0–16 баллов — полная неудовлетворенность;
- 17–22 балла — значительная неудовлетворенность;
- 23–26 баллов — скорее неудовлетворенность, чем удовлетворенность.
- 27–28 баллов — частичная удовлетворенность, частичная (примерно в равной степени) неудовлетворенность.
- 29–32 балла — скорее удовлетворенность, чем неудовлетворенность.

- 33–38 баллов — значительная удовлетворенность.
- 39–48 баллов — практически полная удовлетворенность.

Результаты анализируются консультантом совместно с клиентами. Данный опросник уместно применять на этапе сбора информации с тем, чтобы инициировать осознание истоков проблемы супругами. Дальнейший ход работы будет зависеть от полученных результатов, реакции супругов на них, а также всей ситуации в целом. Более глубоко изучить специфику консультирования супружеских пар можно обратившись к таким книгам, как «Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство». Айви А.Е., Айви М.Б., Саймэк-Даунин [1] и Сатир В. «Психотерапия семьи» [36].

### 8.4. Консультирование по проблемам личного плана

Четвертый этап алгоритма — консультирование отдельно каждого из супругов по их личным проблемам, активизация ресурсов, направленная на гармонизацию личности. С этой целью можно применять различные техники, в зависимости от предпочтений консультанта, специфики личности клиента и его проблемы. Одним из эффективных методов, который будет рассмотрен подробнее, является анализ сновидений.

В течение всей истории развития цивилизации многие проблемы субъектов, к которым возможно отнести и состояние повышенной тревожности, решались многообразно, исходя из конкретного социокультурологического контекста. Одним из методов, пережившим все исторические метаморфозы, является анализ сновидений. В Древней Греции существовали специальные

храмы, в которых желающие могли получить ответы на свои вопросы посредством сновидений. «Вещие сны» использовались в шаманской практике, в магии, народной медицине. В настоящее время различные техники по работе со сновидениями активно применяются в психологии и психотерапии.

Имея, таким образом, культурологическое значение, сновидческая реальность подвергалась препарированию на протяжении всей истории человеческого общества, став объектом тщательного исследования литераторов, психологов, философов.

Современные исследователи уделяют больше внимания цели сновидений, чем их причине, оставляя сновидцу способность избегать скрытого самообмана и стремления к самооправданию. Большинство школ, работающих со сновидениями, считают, что сновидения представляют собой один из способов самовыражения личности.

Содержание сновидений имеет три источника: биологический, психологический и культурный. Работа со сновидениями для правильного понимания как психики сновидца, так и мира, окружающего его, должна включать в себя все эти источники. Ульман резюмировал принципы своей работы со сновидениями следующим образом: во-первых: сновидения являются сообщениями, приходящими из внутреннего мира, они могут раскрывать определенные истины о жизни сновидца. Эти истины можно сделать доступными после пробуждения сновидца. Во-вторых: если мы вспоминаем сновидение, то в известном смысле мы готовы встретиться с содержащейся в нем информацией. В-третьих: если позволить этой конфронтации происходить надлежащим образом, результат будет целительным и способствующим движению к целостности. В-четвертых: несмотря на то, что сновидения содержат

сообщения частного характера, их совместное рассмотрение в щадящей, поддерживающей обстановке может создать прекрасные возможности для терапии и лечения. В-пятых: сновидения можно сделать доступными. Любой человек, у которого есть достаточно мотивации и интереса, может обучаться, совершенствоваться и разделять с другими людьми искусство работы со сновидениями. Дональд Маккиннон [47] в 1978 высказал мысль о том, что понятие «творчество» является просто общепринятым ярлыком для обозначения ряда процессов (мотивационных, эмоциональных, познавательных), создающих нечто совершенно новое. Это интересно тем, что данный комплекс, состоящий из восприятия, мышления, планирования, памяти, воображения, оценки, принятия решений, тождественен комплексу, необходимому для создания сновидений, и присутствует у каждого субъекта. Одним из важных моментов в творческом подходе к проблемам, как и при создании сновидческой реальности, является момент распознавания паттернов (устойчивых конфигураций объектов или событий в пространстве или во времени). В процессе распознавания паттернов у человека имеется ряд предположений о правильном ответе. Он отвергает те ответы, которые не согласуются с предположениями, и дает ответ тогда, когда появляются подтверждения его предположения. И здесь можно говорить о существовании некоего внутреннего, неосознанного знания. Знания, находящегося вне сознания и проявляющегося тогда, когда в реальности появляются феномены его подтверждающие. Одним из способов применения распознавания паттернов в работе со сновидениями является поиск выраженных в зрительных образах паттернов эмоций и деятельности, сравнение их с теми же паттернами, присущими дневной жизни, и вывод о проблеме в реальной жизни, которая требует решения,



взывая к индивиду при помощи сновидений. Другими словами: то, что показывают сновидения, является по своей сути тенью той мудрости, которая существует в человеке и на уровне осознаваемой реальности бытия проявляет себя в представлениях о долге, судьбе и ответственности.

Тема судьбы и взаимоотношений человека достаточно детально проработана в древнегреческой философско-научной мысли [13]. Одна из ее ценностей состоит именно в становлении и утверждении категории закона, необходимости и случайности. Именно эти идеи в наибольшей степени были подготовлены древнегреческой мифологией, в рамках которой, задолго до возникновения науки и философии, существовали развитые представления о Судьбе (миф об Эдипе). Роль древнегреческой мифологемы судьбы, как предвосхищения идеи закона, заключена прежде всего в том, что в ней представлена такая существенная черта закона как необходимость. Ахейское (или микенское) слово «айса» в «Илиаде» и «Одиссее» означает «судьбу». Греческое слово «мойра» в значении «часть», «доля» в гомеровском эпосе, в его последнем значении, является главным термином для обозначения судьбы. Также у Гомера встречаются выражения: «назначенный день», «предопределенный день», «судьбин день», непосредственно выражающие идею представления, которая составляет центральный пункт в размышлениях о судьбе, а именно день, в отличие от остальных, который изменить нельзя. Это возможно сопоставить с представлением о Пути Даниила Андреева [3], как постоянно возникающих диадах, после выбора одной из которых дальнейший путь предопределен до последующей диады. Та же идея о диадах, но прогрессирующая в том смысле, что проблемы выбора, как такового, не существует, поскольку выбираются сразу все варианты, нашла свое

выражение в современной литературе (Борхес «Сад расходящихся тропок»). Однако уже в греческой философской системе темы предопределенности (миф об Ахиллесе) и выбора (миф о Дедале) — одни из основных тем. Новое звучание они получили в творчестве Роджера Желязны, в частности в его романе «Хроники Амбера» и предшествующей ему по хронологии новелле «Снова и снова», в основу которых им был положен миф о Прометее («Прометей» в переводе с древнегреческого — предвидящий, прозорливый, провидец).

Существовало в древнегреческой философии и такое понятие, как «Кера». Кера, по представлениям древнегреческих философов и мистиков, давалась человеку в момент его рождения и сопровождала его всю жизнь. (Сравните: Ангел-хранитель, Демон-искуситель, Кера — Карма). Но каждая Кера отвечала за реализацию только одного жизненного пути (здесь «путь» надо понимать как «ведущий к определенному концу», то есть, имеющий определенное завершение (свершение)). У Ахилла, например, две Керы и, следовательно, два возможных жизненных пути.

В греческой народной вере герой был духом умершего, который еще при жизни обладал силами, далеко превосходящими силы любого обыкновенного смертного. Таким образом, смерть как бы еще больше увеличивала силы героя, еще при жизни возвышавшегося над другими людьми. Герой приобретал свою силу в смерти («вырваться из круга перерождений» — эта тема является одной из основополагающих в «Тибетской книге мертвых» [40] и ее же мы находим в основе философской системы герметиков). Очевидно, что воспринятая подобным образом смерть не только и не столько обнажала индивидуальность человека, но в известной мере и определяла ее. Отсюда: не только рождение, но и смерть определяет удел человека (родиться мало —

необходимо еще достойно завершить жизненный путь). Преодоление смерти через продление жизни посредством рождения новых и новых поколений — это главное для рода. Для индивида, достигшего определенного уровня личностного самосознания, главным в его жизненном пути является встреча со смертью, поскольку она выявляет его индивидуальность через характер смерти (Ахилл и Эвхенор). Собственно рождение не столь важно для индивида, так как он застаёт себя уже живущим на земле, и, следовательно, само физическое рождение не было для него объектом непосредственного переживания. И, следовательно, главными переживаниями для его сознания становятся Жизнь (Путь), духовное рождение, происходящее в процессе осознания сути этого, Путь и Смерть как логическое завершение жизни, призванное венчать ее. Поэтому смерть принимается безропотно, но только при том условии, что она возвеличит героя (человека), выявив его индивидуальность, станет средством его самоутверждения. Таким образом через смерть, через принятие Своей смерти, человек приобретает жизнь (Моуди «Жизнь после смерти», викинги — Один).

Одна из самых ярких особенностей древнегреческих представлений о судьбе состоит в том, что судьба предстает не просто как весь жизненный путь человека от рождения до смерти, но индивидуальная, неповторимая жизненная доля, которая у каждого человека своя. И здесь возникает тесная связь концепта судьбы с идеей справедливости (женихи Пенелопы) и идеи справедливости с темой возмездия: Дика — богиня правосудия; Немезида — богиня возмездия. Дика и Немезида олицетворяют принцип справедливости, который имеет разумное оправдание в самом себе, в собственном содержании. Справедливость и есть разумное основание, внутренний закон. (Древняя Греция — идея

Справедливости; Индия — карма; герметики, христианство — принцип равновесия). Но идея подчинения безличностной необходимости формировалась лишь в той мере, в какой выкристаллизовывалась идея свободы, идея человеческой личности (например, контраст рабской доли и доли свободного человека).

Таким образом, в развитии мифологемы судьбы возможно выделить три главные тенденции:

- 1) безлично-фаталистическую;
- 2) лично-волюнтаристическую;
- 3) равенство сил судьбы и личности.

Похожие идеи можно найти у Адлера, чья концепция о неразрывной связи между жизненным стилем в бодрствовании и стилем сновидений в соединении с Юнговской техникой амплификации и методом контент-анализа была положена в основу исследования [20, с. 78–80] взаимосвязи сновидческой реальности и реальности бытия, где под сновидческой реальностью понимается вся совокупность явлений, возникающих во время сновидения, а под реальностью бытия — онтологическое бытие-в-себе, выводимое и приписываемое всему тому, что может возникнуть или возникло во времени, что существует и является преходящим, реальность которая существует в мире, где мир в экзистенциальном его понимании есть бытие человека в мире, то, в чем совершается человеческое существование. Кроме того, в рамках данного исследования, важны результаты, полученные Домино [48] в 1985 году. А именно: Домино вывел прямую зависимость между творческими способностями и способностью видеть сны. Он объяснял этот результат тем, что творческое поведение и погружение в сновидение включают в себя способность к расслаблению, которая и освобождает личность от повседневного рационального сознания. Эти данные и послужили критерием для отбора в группу

реципиентов, а именно: 1) наличие законченного высшего образования; 2) способность видеть и запоминать сновидения.

Данное исследование [20] имело две цели. Первую – практическую – основанную на предшествующих изысканиях в области сновидений – через работу со сновидениями сфокусировать внимание реципиентов на внутреннем мире и через это восстановить утраченные и (или) создать новые связи с подсознанием и, как следствие, привести к гармонизации личности, улучшению ее взаимоотношений с внешним миром, разрешению проблем личностного роста. Сновидения в этом случае выполняли две функции:

- 1) «отвлечение» сознания от проблем реальности, что, способствовало «снятию» психологических барьеров и внутреннему раскрепощению;
- 2) роль «экрана» для диагностики и отслеживания психоэмоционального состояния реципиентов в ходе эксперимента.

С этой целью реципиентам было дано задание: в течение трех недель вести дневники сновидений, в которых записывать сны, приснившиеся за это время или те, которые они вспомнят по каким-либо причинам, а также эмоции, которые сопровождали их во время и после окончания сновидения, события, происходящие в реальности, в том случае, если испытуемые находили какую-либо взаимосвязь между ними и сюжетом сновидения. Кроме того, все задействованные в эксперименте были обследованы, до и после его окончания. Им были предложены:

- 1) опросник Джерсайлда – для вскрытия проблем личности и отслеживания возможных изменений;
- 2) опросник Цунга на депрессивность – с целью определения психоэмоционального состояния реципиентов;

- 3) тест УСК для определения уровня субъективного контроля;
- 4) созданный специально для данного исследования опросник на выявление существующих взаимосвязей между сновидениями и реальностью и сопровождающих их эмоций: гнев, отвращение, страх, радость, грусть, удивление, презрение.

Данные эмоции были выделены в результате многочисленных межкультурных экспериментов и определены исследователями как универсальные, межкультурные и внеисторические и положены в основу различных методов по оценке и измерению экспрессии. Например: FAST, FACS, метод П.Экмана и У.Фризена (PFA – 1976) и JACFEE, (усовершенствованный П.Экманом и Д.Матсимотой PFA в 1988 г.) [27., с. 468]

#### БЛАНК ОПРОСНИКА

№	Интересы и проблемы, наполняющие мою жизнь  <i>Указать эмоции, которые они вызывают</i>	Г Н Е В	П Р Е З Р Е Н И Е	О Т В Р А Щ Е Н И Е	С Т Р А Х	Р А Д О С Т Ь	Г Р У С Т Ь	У Д И В Л Е Н И Е	В каждую строку записать номер сновидения, персонажа и (или) темы, которые я соотношу с указанной проблемой
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									

№	Основные темы и персонажи моих сновидений  <i>Указать эмоции, которые они вызывают</i>	Г Н Е В	П Р Е З Р Е Н И Е	О Т В Р А Х Ц Е Н И Е	С Т Р А Х Т Ь	Р Д О С Т Ь	Г Р У С Т Ь	У Д И В Л Е Н И Е	В каждую строку записать номер проблемы, которую я соотношу с этим сновидением
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									

Вторая цель исследования — теоретическая — поиск доказательств существования взаимосвязи и взаимовлияния между сновидческой реальностью и реальностью бытийной и единства их происхождения как разных планов единого транскоммунитивного бытия.

В результате проведенного исследования было выявлено, что у всех испытуемых уровень субъективного контроля находится на среднем уровне, что свидетельствует об их склонности в равной степени как брать на себя ответственность за происходящее с ними и вокруг

них в реальности, так и возлагать эту ответственность на судьбу.

Что касается результатов, полученных при помощи опросника Цунга, то после проведенного эксперимента были получены следующие изменения: в графе «отсутствие депрессии» произошло увеличение показателей с 55,56% до 77,78%; в графе «нерезко выраженная депрессия» уменьшение с 22,22% до 11,11%; в графе «умеренно выраженная депрессия» показатели остались на прежнем уровне (11,11%), но в графе «выраженная депрессия» произошло снижение показателей с 11,11% до 0%, что дает нам основание говорить о перераспределении в данных графах. Таким образом, мы можем сделать вывод о стабилизации психоэмоционального состояния участников исследования.

С помощью личностного опросника А.Т. Джерсайлда были определены такие качества личности, которые в жизни представлены в виде более или менее стойких внутренних состояний, влияющих на отношения человека с окружающим миром. Ответы на вопросы в данной методике сгруппированы вокруг девяти состояний личности: одиночество, бессмысленность существования (ощущение бессмысленности существования), свобода выбора (отношение к авторитету), враждебный настрой, половой конфликт, расхождение между реальным и идеальным Я, свобода воли, чувство неприкаянности (бездомность) безнадежность. Каждому состоянию в опроснике соответствует четыре суждения, а всего их 36. Максимальная оценка степени выраженности того или иного качества или состояния личности по данной методике равна восьми, а минимальная — нулю баллов. В заключение для каждого из девяти состояний личности определялась сумма баллов, полу-

ченных испытуемым по четырем суждениям, связанным с данным состоянием личности. Она и представляла собой оценку данного состояния. Выводы об уровне развития делались по следующим показателям: семь-восемь баллов — очень сильно выраженное состояние личности, пять-шесть баллов — сильно выраженное состояние личности, три-четыре балла — умеренное выраженное состояние личности, ноль-два балла — слабо выраженное состояние личности. При анализе результатов, полученных при помощи созданного опросника, на выявление взаимосвязей между сновидческой реальностью и реальностью бытия, а также эмоционального фона был замечен ряд закономерностей.

Так образ детей заявлялся в реальности бытия до эксперимента не дифференцированно у 33,33% исследуемых, причем эта нечеткость в бытийной реальности проявлялась на сновидческом уровне в виде столь же общих символов, как «дом», «земля», «лес», «роща», «детство», «находка», и сопровождалась эмоциями «радость», «удивление» на обоих планах бытия. Никто из реципиентов ни на одном из планов бытия не выделил отдельно «дочь», однако «сын» выделен у 33,33%. Это понятие в сновидческой реальности совпадает с некоторыми определениями из раздела «дети» у 22,22%, а именно: «лес», «роща», «находка», но у 11,11% вызывает индивидуальные образы, а именно: «беспорядок в вещах», «прыжки, переходящие в парение». Первый ряд образов как на сновидческом плане, так и на бытийном, и на эмоциональном уровне совпадал с разделом «дети» в то время как ко второму ряду добавлялись, кроме этих, еще такие эмоции как «тревога», «грусть». У 11,11% отдельно выделен образ «падчерица», который по всем сказочным канонам на обоих планах бытия сопровож-

дался негативными эмоциями («отвращение», «презрение»), а в сновидческой реальности проявлялся в виде символического определения «ощущение тяжести при ходьбе». У 22,22% образ снохи был представлен в сновидческой реальности символическими определениями «толпа», «затруднения», «болото» и сопровождался эмоциями «гнев», «удивление», «грусть». У тех же 22,22% выделивших отдельно образ снохи, образ сына сопровождается как положительными, так и отрицательными эмоциями и у них же, в отличие от тех, у кого не заявлен образ снохи, отдельно выделен образ внука, который определяется исключительно через эмоции «радость», «удивление» и выражается в сновидческой реальности в образах «находка» и «роща». Тема родителей, родственников в 100% возникает только в случае их отсутствия в бытийной реальности (смерти) и в 88,89% возникает в сновидческой реальности в виде голосов и сопровождается эмоциями «радость», «грусть». Интересно отметить, что эти же эмоции возникают и при воспоминании о близких людях, присутствующих в бытийной реальности в случае психологического отдаления между ними и сновидцем по независящим от него причинам (женитьба, несбывшиеся надежды) сохранения к ним у сновидца теплых чувств. У 33,33% тема секса соотносилась в сновидческой реальности с символом воды и сопровождалась эмоциями радости и удивления. У 11,11% эта тема в сновидческой реальности возникала в виде «барьера, преграды» и сопровождалась эмоциями «отвращение, удивление», что указывает, с нашей точки зрения, на существование у них проблем в данной сфере, а так же косвенно подтверждает гипотезу о существовании у сновидений, кроме открытых предшествующими исследователями, диагностических — предсказывающих

функцией. «Любовь» заявлена в разделе «проблемы и интересы» у 44,44% и была представлена в сновидческой реальности через образы «огонь», «вода», «полет», «выбор», «поиск», «находка».

Стремление к знаниям и их пополнению было заявлено у 88,89% из 100% и квалифицировалось через определения «самосовершенствование» (33,33%), «познание мира» (22,22%), «познать перестройку» (11,11%), «самообразование» (22,22%), «книги» (33,33%) (при анализе количественных соотношений следует учитывать моменты перекрещивающихся совпадений, определяемых в математике как круги Эйлера).

Эти проблемы реального бытия проявлялись в сновидческой реальности в следующих образах: «самосовершенствование» — «движение», «вода», «полет», «деревья», «церковь»; «познание мира» — «небо», «я иду», «дорога»; «понять перестройку» — «дорога», «книги», «движение», «вода бурлящая», «обрыв», «дорога». Из выше перечисленного видно, что наиболее встречающимися в этом разделе являются следующие образы: «движение» (33,33%), «дорога» (33,33%), «вода» (22,22%), полет (22,22%).

Соответственно, был сделан вывод о том, что «конкретная» реальность более символична, чем символический, с общепринятой точки зрения, мир сновидений. Так, например, такое экзистенциональное понятие как «любовь» в реальности бытия у одного из реципиентов до эксперимента определялось через образы «полет», «выбор», «находка», в то время как в сновидческой реальности у этого же реципиента оно было представлено через образ «потеря», который точно определяет как прошлый опыт сновидца, так и его состояние, которое подчеркивалось эмоциональным сопровождением: в реальности бытия — «радость», «удивле-

ние»; в сновидческой реальности — «грусть», «удивление». Эта же тема после эксперимента в реальности бытия определилась через образы «полет легкий», «голубое небо», «поиск» и в сновидческой реальности выразилась через них же, проявив совпадение с заявленным в реальности бытия «интересом», «внук». Тема потери из сновидческой реальности исчезла.

У другого реципиента в реальности бытия в разделе «интересы и проблемы, наполняющие мою жизнь», заявленная тема «секс» до эксперимента соотносилась в сновидческой реальности с образами «барьер», «преграда» и после окончания эксперимента — с образами «вода», «бык», что явно указывает, с нашей точки зрения, на существование некой проблемы и последующее ее разрешение.

Кроме того, моментов совпадений в сновидческой реальности гораздо меньше, чем в реальности бытия. Так если в реальности бытия совпадения в 51,85%, то в сновидческой реальности только 10%. Эти 10% разлагаются на четыре образа, а именно: «движение» — 7,5%, «полет» — 7,5%, «вода» — 10%, «земля» — 5% и могут быть соотнесены с четырьмя основными, в восточной философии, стихиями, две из которых представлены в сновидческой реальности прямо, а две — косвенно: огонь — движение, воздух — полет, вода — вода, земля — земля. К тому же, через них выражены следующие сферы реального бытия: «земля» — «отношения с мужчинами», «здоровье»; «полет» — «самосовершенствование», «любовь»; «движение» — «работа», «карьера», «секс», «финансовые проблемы», «близкие люди», «познание мира»; «вода» — «самосовершенствование», «познание», «секс», «любовь», «дети».

Таким образом, если и происходит совпадение образов, то они несут исключительно индивидуальную на-

грузку и, следовательно, можно сделать вывод о преобладании в сновидческой реальности индивидуальных и семейных символов над архетипическими. Так у одного из сновидцев в сновидческой реальности образ «подоконник» соотносился с понятием смерти. В течение его жизни этот образ появлялся в его сновидениях пять раз, и каждый раз через один-два дня после этого сновидения человек, который «играл» в этом сновидении «главную роль», умирал. Интересно, что сновидец не знал, что в эзотерических учениях окно (подоконник) символизирует выход в астрал.

Основываясь на результатах исследователей сделан вывод о том, что предложенный индивидуальный вид работы со сновидениями способствует разрешению внутриличностных конфликтов, общей гармонизации психоэмоционального фона клиентов, что, в свою очередь, благотворно сказывается на их взаимоотношениях с окружающим миром.

Следовательно, *один из дополнительных моментов, которым может завершиться третий этап, — предложение клиенту вести дневник по отслеживанию и анализу сновидений в их соотношении с происходящими во вне событиями и личными переживаниями.*

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

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

Для решения проблем личностного плана в рамках консультирования целесообразно применять метод *метод парадокса* и *Сократовского диалога*.

**Метод парадокса.** Любая проблема может быть представлена как некая теорема. Теорема доказывается двумя способами: способ первый, допустить, что « $a = b$ » и при помощи логических умозаключений прийти к этому выражению, доказав тем самым его истинность, и способ второй: допустить, что « $a \neq b$ ». Большинство школ, предлагая работать «в мире клиента», будут идти по пути « $a = b$ ». Например: если клиент предпочитает «копаться в прошлом» — анализировать прошлое, если устремлен в будущее — формировать его счастливые очертания. Метод парадокса заключается не в том, чтобы пренебречь миром клиента, но в том, чтобы в «мире клиента» предложить ему нечто иное, в унисон с его критериями и ценностями. *Например:* если клиент пуританин, предложить ему «Быть пуританином», мелочно следуя своим принципам, каждый свой шаг сверяя с им же установленными правилами. В результате это приведет к осознанию абсурдности, осознание абсурдности — к взрыву. Взрыв — к освобождению скрытых, истинных желаний, чувств, эмоций. Это сходно с идеей гештальттерапии с той принципиальной разницей, что здесь в роли «взрывателя» будет сам клиент, а результатом «взрыва» не вселенский плач о своей прошлой жизни, но радостное осознание истинности бытия, возвращение Себя к Себе:

*Солнечный свет призрачен,*

*Облака неуловимы,*

*Что такое Вечность, как не мы сами.*

«Процесс консультирования не ставит своей целью создание совершенно нового человека, он лишь откры-

вает перед ним возможность стать самим собой, т.е. дает стартовый толчок для самостоятельной работы клиента над собой» [24 а].

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

Для более точного определения структуры проблемы клиенту можно предложить: опросник САН [31, с. 129], шкалу самооценки [31, с. 132], шкалу одиночества [31, с. 146], а также многофакторные опросники личности.

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

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

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

- 40–60 баллов – высокая степень одиночества,
- 20–40 баллов – средний уровень одиночества,
- 0–20 баллов – низкий уровень одиночества.

### Текст опросника

№	Утверждения	Часто	Иногда	Редко	Никогда
1	Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку.				
2	Мне не с кем поговорить.				
3	Для меня невыносимо быть таким одиноким.				
4	Мне не хватает общения.				
5	Я чувствую, будто никто действительно не понимает меня.				
6	Я застаю себя в ожидании, что люди позвонят или напишут мне.				
7	Нет никого, к кому я мог бы обратиться.				
8	Я сейчас больше ни с кем не близок.				



№	Утверждения	Часто	Иногда	Редко	Никогда
9	Те, кто меня окружают, не разделяют мои интересы и идеи.				
10	Я чувствую себя покинутым.				
11	Я не способен раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает.				
12	Я чувствую себя совершенно одиноким.				
13	Мои социальные отношения и связи поверхностны.				
14	Я умираю по компании.				
15	В действительности никто как следует не знает меня.				
16	Я чувствую себя изолированным от других.				
17	Я несчастен, будучи таким отверженным.				
18	Мне трудно заводить друзей.				
19	Я чувствую себя исключенным и изолированным другими.				
20	Люди вокруг меня, но не со мной.				

Мерфи писал: «То, что Ауробиндо называл интегральной йогой, Абрахам Маслоу – самоактуализаци-

ей, Фриц Перлз – органическим единством, Ассаджиолли назвал психосинтезом. Все они придерживались той фундаментальной идеи, что существует естественная тенденция к эволюции, к развитию, пронизывающая как Вселенную, так и Человека, и наша работа – сделать ее осознанной».



### Контрольное задание

Прочтите приведенный ниже случай из практики.

Представьте, что данную ситуацию рассказал вам ваш клиент.

Ваша задача:

- 1) сформулировать вопросы для сбора максимально полной информации о сути проблемы (какие аспекты вас будут интересовать прежде всего и почему);
- 2) определить актуальную проблему и ее истоки в рамках одного из теоретических направлений;
- 3) определить необходимые ресурсы для решения проблемы, разграничив те, которые у клиента имеются, и те, которые необходимо приобрести;
- 4) выработать возможные пути решения проблемы в рамках выбранного теоретического направления, учитывая индивидуальные особенности клиента и специфику ситуации;
- 5) выбрать оптимальный путь решения проблемы, исходя из вариантного направления развития ситуации.

Выполните задание письменно. Отдайте для анализа вашему коллеге.

Случай из практики. Муж и жена. В браке семь лет. Брак был заключен, в интерпретации женщины, пришедшей на прием, по обоюдной страстной любви.

Есть дети — дочь девяти лет. Вначале жили трудно в материальном отношении, но дружно и весело. Три года назад муж занялся коммерцией и достаточно в этом преуспел. Сейчас у них многокомнатная квартира в центре города, иномарка, личный шофер, домработница. Два года назад, по настоянию мужа, женщина оставила работу, чтобы «быть ближе к нему». Полтора года назад в их отношениях начались проблемы. Муж стал почти каждый вечер приходить домой позднее обычного и, как правило, в нетрезвом состоянии. Возросла подозрительность, ревность, скупость, что выразилось в постоянном контроле расходов денежных средств, выделяемых им на ведение хозяйства, «отчитывании» жены за неоправданные траты («все вы у меня на шее»). Скандалы стали происходить по три-четыре раза в неделю. Однако неизменно заканчивались слезами и примирением. Последняя ситуация стала причиной обращения женщины в консультацию. После ссоры, когда, как казалось, они снова помирились, муж, нежно глядя жену по волосам, произнес фразу: «Все-таки тебе нравится, что я тебя покупаю». По воспоминаниям клиентки, эта фраза произвела на нее действие, «подобно удару молнии», «в моей душе все перевернулось и теперь я не знаю, что мне делать: я не могу быть с ним и уходить мне некуда».



## Литература

1. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование, М., 2000.
2. Бобнева М.И. Социальные нормы и регуляция поведения, М., 1987.

3. Варга А.Я. Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс. СПб., 2001.
4. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков. Г.В. Бурменская, Е.И. Захарова, О.А. Карабанова и др. М., 2002.
5. Горан В.П. Древнегреческая мифологема судьбы. Новосибирск: Наука, 1990.
6. Дилтс Р. Сознание и творчество / Пер.с англ. М., 1998.
7. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка. М., 1993.
8. Колесникова Г.И. Категория «гармония» в социокультурном аспекте. /Монография. Томск, 2002.
9. Колесникова Г.И. Опыт применения анализа сновидений в психотерапии лиц пожилого возраста //Профориентация и психологическая поддержка молодежи и незанятого населения: Материалы четвертой региональной научно-практической конференции. Томск, 2002. С. 78—80.
10. Психогенетика. / И.В. Равич-Щербо, Т.М. Марютина, Е.Л. Григоренко. М., 2000.
11. Сатир В. Психотерапия семьи. СПб., 2000.
12. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. М., 1998.
13. Эдеймиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. 3-е изд. СПб., 2001.
14. MacKinnon, D. W. In search of human effectiveness: Identifying and developing creativity. Buffalo, NY., 1978.
15. Domino, G. Primary process thinking in dream reports as related to creative achievement / Journal of Consulting and Clinical Psychology №44. 1976. P. 929—932.
16. Globus, G. Dream life, wake life: The human condition through dreams. Albany, 1986.



## Контрольные вопросы

1. В чем заключается специфика консультирования по проблемам детей и подростков?

2. С чего необходимо начинать консультирование родителей по проблемам детей?
3. Дайте определение понятию «семейное консультирование».
4. Назовите правила, выделенные Эдеймиллером Э.Г., по ведению семейного консультирования.
5. В каких случаях следует рекомендовать семейную психотерапию?
6. Специфика супружеского консультирования. Виды проблем.
7. Что мешает полноценному развитию личности и ее творческих возможностей? Приемы по решению данных проблем.

# 9

## ВЛИЯНИЕ В ПРАКТИКЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

### 9.1. Процесс влияния: определение, классификация

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

Выделяют влияние направленное и ненаправленное.

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

**Убеждение** – метод воздействия на сознание клиента через обращение к его собственному критическому суждению. Основу метода убеждения составляет отбор, логическое упорядочение фактов и выводов согласно цели воздействия. Убеждение составляет основу рациональной психотерапии. В.М. Бехтерев (1911) считал полезным сочетание убеждения и внушения, особенно для клиентов со слабо развитой критикой.

Невозможно отделить от убеждения суггестивный элемент, связанный с авторитетом личности консультан-

та и влияющий на результативность консультационного процесса в целом. *Убеждение является составной частью любого вида психологической помощи независимо от того, осознается оно специалистом или нет.*

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

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

*Существуют различные классификации внушения.*

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

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

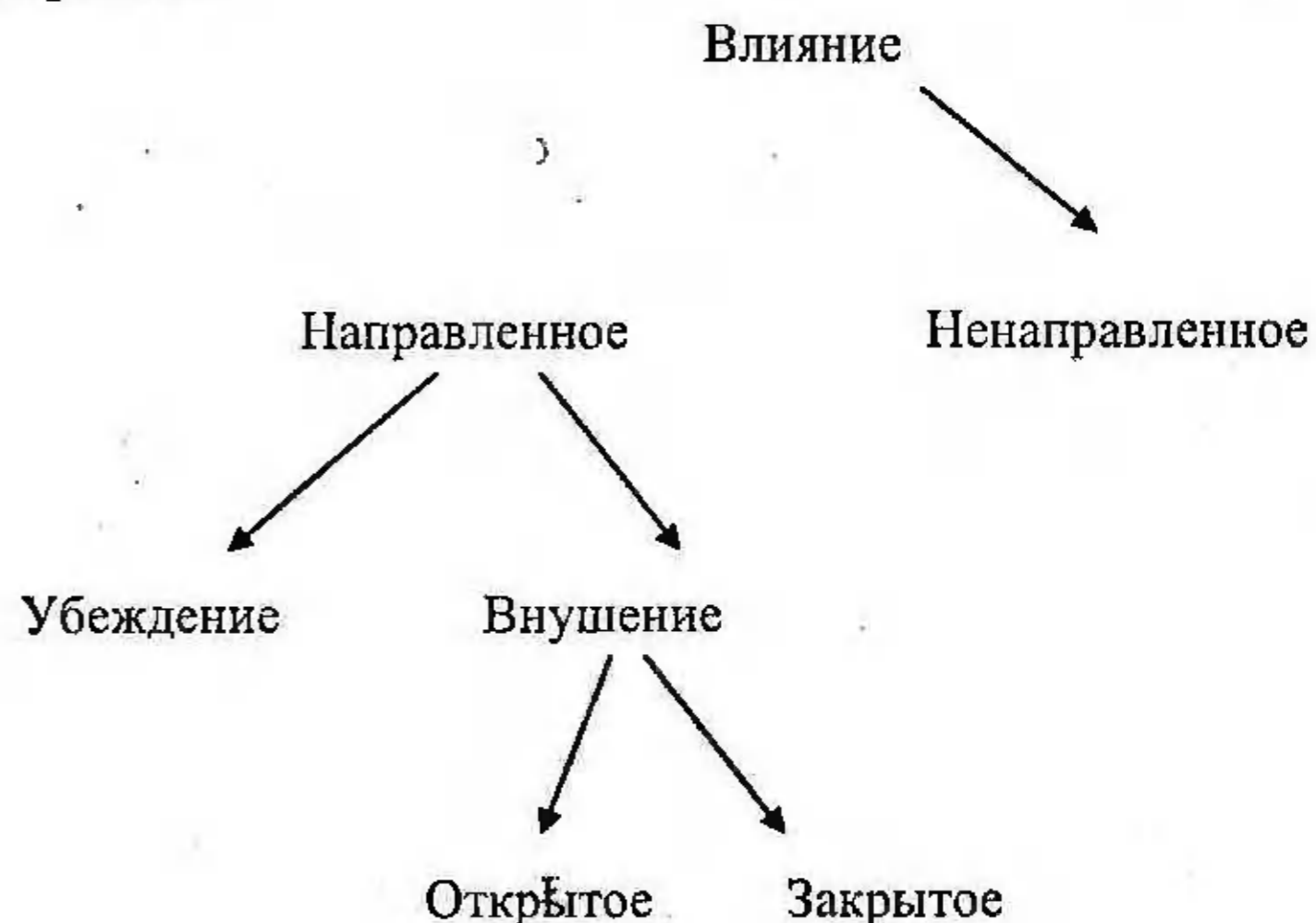
*В консультативной практике внушение в той или иной мере присутствует в каждой встрече консультанта с клиентом, но может выступать и в качестве самостоятельного метода психотерапевтического воздействия.*

Как самостоятельное психотерапевтическое воздействие внушение осуществляется при помощи произне-

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

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

В схеме это может быть представлено следующим образом:



Выделяют также влияние *прямое и косвенное влияние.*

**Прямое влияние** заключается в открытом предъявлении клиенту притязаний и требований консультанта (прямое сообщение, Сократовский диалог, предписание).

**Косвенное влияние** может проявляться двойственно: во-первых, по цели направленности, в том случае,

когда влияние имеет непосредственную направленность, но не самого клиента, а на его среду и, во-вторых, когда влияние направлено на клиента, но в непрямых способах воздействия (парадоксальные предписания, метафорические сообщения).

Влияние также может осуществляться на *вербальном и невербальном уровнях*.

Многие методы и техники влияния сложно отнести к какому-либо одному виду вследствие их многоаспектности воздействия на клиента.

## 9.2. Виды влияния

### 9.2.1. Прямое влияние

Одними из видов прямого влияния являются Сократовский диалог и прямые предписания.

В основе Сократовского диалога лежит логическая аргументация. В процессе беседы консультант задает клиенту вопросы таким образом, чтобы тот давал только положительные ответы, в результате чего клиент сам подходит к принятию суждения, которое в начале не принималось, было непонятным или неизвестным.

Стойкий психотерапевтический эффект в большой степени обусловлен тем, что клиент предполагает, что «сделал открытие» самостоятельно.

Сократовский диалог может входить в качестве составного элемента в различные личностно-ориентированные методы.

*Рассмотрим составляющие данного вида влияния на примере основных моментов диалога «Лакхес», посвященного определению мужества (Кессиди Ф.Х. Сократ. М., 1988.).*

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

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

*Сократ:* Это ты верно говоришь, Лакхес, если правда, иметь в виду один из примеров мужественного поступка. Возможно, моя вина в том, что ты свел мужество к единичному случаю, поэтому уточним вопрос: я прошу тебя определить существо добродетели мужества, найти то, что есть «одно и то же во всем», то есть то общее и существенное, которое охватывает все случаи и все примеры мужественных поступков. Твой же ответ следует признать опрометчивым потому, что существуют поступки и образы действий, которые по внешнему проявлению противоположны твоему пониманию мужества, но которые всеми должны быть признаны за мужественные. Так, скифы, убегая, сражаются не менее мужественно, чем преследуя.

Да и Гомер называет Энея «мастером бегства». Бегство само по себе не обязательно есть признак малодушия или отсутствия мужества. Ведь во время сражения при Платее гоплиты лакедемонян, столкнувшись с персидскими щитоносцами, побежали, не утратив при этом мужества. Когда же из-за этого бегства ряды персов расстроились, лакедемоняне неожиданно обернулись назад, стали сражаться, как конные, и таким образом одержали победу. Собственно говоря, я хотел бы узнать от тебя, Лакхес, о мужественных не только в пехоте, но и в коннице и вообще в военном деле, и не только на войне, а также во время опасностей

на море, в болезнях, — в бедности или в государственных делах, и опять еще не о тех только, что мужественны относительно скорбей и страхов, но и кто силен в борьбе с вожделениями и удовольствиями, на месте ли он остается или обнажает тыл; ведь бывают, Лахес, мужественные и в таких вещах.

*Лахес:* Если, Сократ, от меня требуется определение мужества, то есть нахождение того существенного признака, присущего всем его проявлениям, то я бы сказал, что это — своего рода стойкость души, твердость характера, словом, упорство. *Сократ:* Ты говоришь так, как нужно. Но мне кажется, что не всякое упорство представляется тебе мужеством. Такое заключение делаю из того, что почти уверен, что ты, Лахес, относишь мужество к прекрасным вещам.

*Лахес:* Да, несомненно, к прекрасным. *Сократ:* Упорство, соединенное с благоразумием, не будет ли прекрасной и хорошей вещью? *Лахес:* Конечно.

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

*Лахес:* Да.

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

*Лахес:* Не назову, Сократ.

*Сократ:* Следовательно, ты не признаешь такое упорство за мужество, поскольку оно нечто плохое, а мужество — дело хорошее.

/Сократ, «обличая» ошибочность определения мужества, данного Лахесом, строит следующий силлогизм:

Всякое мужество — нечто хорошее.

Не всякое упорство — нечто хорошее.

Следовательно, не всякое упорство есть мужество./

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

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

*Лахес:* Клянусь Зевсом, нет.

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

*Лахес:* Нет, и это не мужество.

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

*Лахес:* Мне кажется, последний мужественнее.

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

*Лахес:* Верно говоришь.

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

*Лахес:* Так мне кажется.

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

*Лахес:* Конечно.

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

*Лахес:* Что же другое можно сказать, Сократ?

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

*Лахес:* Да, я так думаю.

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

*Лахес:* Кажется.

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

*Лахес:* Конечно.

*Сократ:* А мужество мы признавали чем-то хорошим?

*Лахес:* Верно, признавали.

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

*Лахес:* Кажется, что так.

*Сократ:* Полагаешь ли ты, что мы говорим хорошо?

*Лахес:* Нет, клянусь Зевсом, Сократ, по-моему, нехорошо.

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

*Лахес:* Понимать-то я, кажется, понимаю, что такое мужество, а вот только не знаю, как это оно сейчас от меня так ушло, что я не успел схватить его и выразить словом, что оно такое.



### Задание

У вас на консультации клиент, который «проповедует» бессмысленность существования.

Продумайте схему вопросов в рамках Сократовского диалога, чтобы убедить вашего клиента в том, что существование наполнено смыслом.

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

Выделяют два типа предписаний – прямые и непрямые.

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

Хейли выделяет следующие ситуации применения предписаний:

- 1) предписания даются с целью приобретения клиентом нового субъективного опыта;
- 2) предписания используются для того, чтобы сделать взаимоотношения между семьей и консультантом более интенсивными (на весь срок, на ко-

торый дано предписание, консультант присутствует в жизни клиента);

3) предписания служат для сбора информации (реакции клиента на само предписание, его выполнение или невыполнение).

*Для того, чтобы предписание было выполнено, оно должно быть дано в четкой и понятной для клиента форме. Кроме того, перед тем, как давать предписание, необходимо мотивировать клиента на его выполнение. Для этого консультант должен объяснить клиенту, что выполнение предписания соответствует его целям.*

*Если предписание дается семье и цели членов семьи неодинаковы, то необходимо объяснить каждому, каким образом данное предписание связано с достижением именно его цели.*

В том случае, если задание сложное, то необходимо попросить клиента повторить его, а также обсудить с ним, каким образом он будет напоминать себе о его выполнении.

«Прежде всего терапевту следует учитывать, что труднее всего настоять на том, чтобы человек прекратил делать то, что он делает. Это возможно только в том случае, если авторитет терапевта очень велик, а проблема очень незначительна.

Терапевт достигнет большего, если предпишет членам семьи вести себя по-другому, не так, как они вели себя раньше.

*Например, если терапевт во время сеанса просит отца вмешаться и помочь матери и дочери, то выполнение этого предписания в течение следующей недели будет восприниматься просто как продолжение.*

Терапевту необходимо подбирать задания, подходящие семье. *Например, некоторым семьям лучше преподнести предписания, как нечто небольшое и легко*

выполнимое. Это может подойти в случае с сопротивляющейся семьей. Другие семьи любят кризисы, у них развито чувство драматического и им следует преподнести предписание, как нечто большое и значительное.

В некоторых случаях терапевту лучше вообще не давать никаких мотивировок. Это подействует, если перед ним семья интеллектуалов, придирающихся к каждому слову и развенчивающих любую идею. В этом случае он может просто сказать: «Я хочу, чтобы вы делали то-то и то-то, и у меня есть свои причины для этого предписания, но я предпочитаю их не обсуждать. Я просто хочу, чтобы вы это сделали в течение следующей недели».

Кроме того, многие люди будут готовы выполнить любые предписания, только чтобы доказать, что терапевт был не прав и его метод не подействовал» [Коннер Р.В. Стратегическая семейная терапия, ч. I. — Новосибирск, 2001. С. 21–22].

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



### 9.2.2. Косвенное влияние

К наиболее действенным видам косвенного влияния относятся парадоксальные предписания и метафоры.

Парадоксальные предписания относятся к виду **непрямых предписаний**.

*Непрямые предписания* применяются, если этого требуют личностные особенности клиента или консультант не уверен в своем авторитете и вследствие этого ему приходится работать непрямыми методами, чтобы произошли те изменения, которые он определяет как благоприятные для клиента.

*Смысл парадоксальных предписаний заключается в том, чтобы клиенты им сопротивлялись и, сопротивляясь, изменялись. Они эффективны с клиентами, которые «борются» с консультантом.*

*«Например, мать чересчур опекает ребенка, так что он не может сам принимать решения и брать на себя ответственность за то, что он делает. Если терапевт попытается убедить ее делать меньше для ребенка, она в ответ начнет делать больше, да еще будет говорить, что терапевт не понимает, какой у нее беспомощный ребенок. Терапевт может использовать парадоксальный подход и предписать матери посвятить неделю опеке над ребенком. Ей нужно за ним наблюдать, защищать и делать все за него. Терапевт может привести разные доводы в пользу своего предписания, он мог бы, например, сказать, что ей нужно это сделать, чтобы понять, что она на самом деле чувствует в этой ситуации или чтобы она могла понаблюдать за собой и за ребенком. Чтобы этот подход хорошо подействовал, терапевту следует настаивать на еще более крайнем поведении по сравнению с первоначальным. Например, матери нужно не только опекать ребенка, но и уделять*

час в день, чтобы предупредить ребенка обо всех опасностях, с которыми он может столкнуться в жизни. Если этот подход применен удачно, то реакцией матери будет протест против предписаний терапевта, и она начнет опекать ребенка меньше». [Коннер Р.В. Стратегическая семейная терапия. Ч. II, Новосибирск, 2001. С. 7–8].

**Этапы парадоксального подхода.**

1. Консультант устанавливает отношения с клиентом, определяя их, как отношения, ведущие к решению проблемы.
2. Консультант четко определяет проблему и цели.
3. Предлагает свой план работы, предлагая разумные обоснования своему плану и парадоксальным предписаниям.
4. В случае семейного консультирования дисквалифицирует других «экспертов» по данной проблеме (кто-либо из членов семьи).
5. Консультант дает парадоксальное предписание.
6. Наблюдает за реакцией клиента и побуждает клиента продолжать свое проблемное поведение или выражает сомнение по поводу стабильности изменений.
7. Изменения стабилизируются, но консультант не признает это своей заслугой.

**Пример.** *«Подобный подход был применен в семье, обратившейся к терапевту по поводу проблем сына: он отказывался испражняться в унитаз и поэтому пачкал одежду и постель. Терапевт выразил свою озабоченность тем, что может случиться, если ребенок научится ходить в туалет и станет нормальным. Он поставил под сомнение способность родителей вынести нормального ребенка и нормальную супружескую жизнь. На самом деле терапевт даже попросил родите-*

лей написать список нежелательных последствий этого изменения. Супруги не смогли придумать ни одного нежелательного последствия и отвергли все последствия, предложенные терапевтом. Но терапевт продолжал выражать сомнения. На следующем сеансе семья объявила, что они решили проблему. И тогда терапевт, как и следует поступать в этом случае, выразил свое удивление и сомнение по поводу того, что это изменение сохранится. И семье ничего не оставалось делать, как только измениться навсегда, чтобы доказать терапевту, что он был не прав. Этот подход требует определенных навыков, так как терапевт передает несколько сообщений одновременно. Он сообщает: «Я хочу, чтобы вам стало лучше» и «Я полон доброжелательности и заботы о вас». И в то же время он говорит семье такие вещи, которые находятся на грани оскорблений: он говорит, что, по его мнению, члены семьи на самом деле могут выдержать «нормальность», но одновременно он говорит, что они не могут» [Коннер Р.В. Стратегическая семейная терапия, ч. II. Новосибирск, 2001. С. 8].

## Метафоры

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

Леды с лебедем для иллюстрации потерянности в экстазе физической страсти и Леду без лебедя — как иллюстрацию потерянности в агонии умирания.

Стиль метафор может быть волшебным, соблазнительным, гипнотическим. Творческий подход к использованию метафор может сделать их драгоценным украшением.

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

Более широкое определение метафоре было дано Аристотелем [13]. Он определил метафору, как название вещи именем, принадлежащем чему-то другому, при котором перенос осуществляется либо с рода на вид, либо с вида на вид, либо на почве аналогии.

В литературном энциклопедическом словаре [22] метафора определена как оборот речи, заключающийся в употреблении слов или выражений в переносном смысле на основе какой-либо аналогии, сходства, сравнения.

Метафорическая коммуникация — обширный раздел психологии. Существует множество самых разнообразных речевых шаблонов, способствующих интенсивному воздействию на слушателя при рассказывании ему какой-либо метафорической истории [14].

Одним из первых психотерапевтов, сознательно применявшим в практике метафоры, был М. Эриксон. [46]. Он использовал в своей метафорической модели общения два типа шаблонов. Первый: *выборочные насильственные ограничения*. Например: печальная река, суровый закат. Когда клиент слышит подобные высказывания, его подсознание понимает, что река не может быть печальной, а закат суровым и его сознание

неизбежно делает вывод, что на самом деле речь идет о нем, в то время, как подсознание активно воспринимает истинный смысл высказывания. Второй шаблон: *цитирование или прием «кавычек»*. В качестве примера здесь можно привести ставший классическим случай из практики М. Эриксона известный под названием «История о помидорном ростке».

**Метафоры** — часть нашего мыслительного процесса. Люди используют метафоры в речи постоянно, даже не замечая. Любая метафора в речи будет оказывать воздействие на то, как вы сами или ваш собеседник воспринимает разговор или ситуацию.

Метафоры, применяемые отдельно взятым индивидуумом, отражают особенности культуры, в которой он воспитывался, жизненную позицию, восприятие конкретной ситуации, в которой он находится в данный момент, истинное отношение к людям из окружения. Все это можно узнать, если внимательно слушать. Вспомните, вам приходилось слышать: «Темная лошадка», «В расцвете сил», «Пустой человек». Осознав, какие метафоры определяют жизнь клиента, вы сможете понять стиль мышления, суть проблемы, возможные пути ее разрешения. Понимание метафор, используемых в ходе общения и определяющих позицию клиента, поможет разобраться в его индивидуальных переживаниях, поскольку реальные надежды и страхи хранятся на подсознательном уровне, как и внутренние ресурсы для решения проблем. Умело вплетенная метафора в ткань беседы направит подсознание клиента на поиск ресурсов и решений, которые будут согласоваться с его индивидуальностью. И так как это будет именно его решение, то вероятнее всего он его выполнит и достигнет желаемого результата.

## Виды метафор. Ситуации применения

Мир метафор прекрасен, разнообразен, многомерен. Однако, если продолжать препарировать ткань бытия, то из уровня словесной реальности можно выделить следующие виды метафор: пословицы и поговорки, истории, анекдоты, притчи, легенды, сказки, поэзия.

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

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

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

Применение пословиц и поговорок уместно, когда ситуация требует преподнесения клиенту в качестве иллюстрации некой общепризнанной аксиомы.

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

*Например.* «Однажды, не знаю, почему мне вспомнилась эта история, я был в некоем городе и также волновался, как сейчас, наверно, волнуетесь Вы. Мне предстояла встреча с неизвестным мне человеком, и исход нашей встречи мог повлиять на всю мою дальнейшую жизнь...» Или: «Один мой знакомый однажды оказался ...» Или.

« Некоторое время назад со мной произошло странное происшествие. В это трудно поверить, я и сам уже почти не верю, что это было на самом деле. ...Неожиданно для себя я оказался посередине комнаты и с легким удивлением осмотрел спящих детей и себя, сидящего в кресле. Вспомнив сон, в котором я пытался взлететь, но меня не пускали некие бесплотные, трепетные существа, похожие на призраков, какими их описывают в средневековых романах, я решил воспользоваться случаем и попробовать взлететь теперь. Приняв позу для медитации и воздев руки к небесам, точнее к тому месту, в котором они должны были находиться, по моему предположению, я почувствовал центр силы и...

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

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

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

**Анекдот.** В современном языке употребляется в своем втором значении, как краткий устный рассказ шуточного или сатирического характера, некая юмористическая притча. В силу своей специфической окраски

может быть рассказан с двойной целью: разрядить атмосферу и сообщить некую информацию клиенту, важную с точки зрения консультанта.

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

**Притчи** — относительно краткие, афористичные рассказы дидакто-аллегорического жанра, отличающиеся тяготением к глубинной «премудрости» религиозного или моралистического порядка.

Спецификой поэтики притч является отсутствие описательности. Главные герои замкнутые в рамки определенных комбинаций душевных черт предстают не как объекты художественного наблюдения, но как субъекты этического выбора. Притчи — универсальное явление мирового фольклора и литературного творчества (Ветхий завет, сирийские «Поучения Ахикара»).

*Например.* Однажды к мудрецу пришел юноша. Он проделал долгий путь, чтобы найти ответы на свои вопросы, но никто не мог сказать нечто такое, что удовлетворило бы его любопытство. Этот мудрец был последней его надеждой, ибо, как говорили люди, никто, кроме него не знал тайну тайн, позволяющую знать все. И вот на рассвете, с трепетом в сердце, он приблизился к жилищу и постучал в дверь. Но никто не открыл. Он подождал некоторое время и снова постучал. Его душа наполнилась смятением: он не знал, стучать ли ему или ждать. Но желание познания одержало победу, и он снова, стараясь быть почтительным, посту-

чал. И снова ничего не произошло. И теперь уже страх опутал его душу: страх сомнения — есть ли за этой дверью мудрец, о встрече с которым он так мечтал, и страх сомнения в себе — имеет ли он право так настойчиво добиваться, чтобы почтеннейший уделил ему, ничтожному, время. И был полдень, и наступил вечер, а юноше все пребывал между страхом и сомнением. И подул ветер, предвещающий ночь, и неожиданно на пороге возник седой человек.

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

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

Мудрец внимательно посмотрел на него и с улыбкой сказал:

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

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

*Например.*

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

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

Старый, измученный человек, он сознательно укрылся от всех и вся там, куда забыли дорогу даже дикие звери и только солнце и ветер вносили поверхностные изменения в обрамление неизменной картины, которой был он сам.

Но сегодня Он решил, не полагаясь более на внешние силы, внести изменения в установившемся вневременном порядке. Сегодня — Он вышел из замка. Даже беспутный ветер, увидев его, идущего по извилистой тропинке сада, замер на секунду от удивления, а затем, придя в себя, радостно взъерошил ему волосы, растрепал одежды, разогнал облака. Но Он ничего не заметил, и ветер, обиженный, забился в куст дикой розы.

Так было всегда: ничто не имело значения, кроме его цели. Сегодня его целью было озеро. Он шел к нему, чтобы исполнить Волю. Свою Волю.

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

Темная глубина. Глубина тьмы.

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

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

В окно пробивался слабый рассвет. Серый дождь брошенным котенком несмело скребся в окно. Соседка на-

верху уже шаркала старыми туфлями, собирая мужа на работу. В ванной капала вода из крана. И все эти привычные звуки, шорохи, всхлипы вернули, наконец-то, его в реальность. Он облегченно вздохнул и ...

...Он жил в старом заброшенном замке. Жил давно...

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

*Например.*

Жил-был Шива. И он не знал, что он Шива, он думал, что он Черно книжник. И жила-была Маленькая Ведьма, которая не знала, что она Принцесса. И чтобы заклятье спало, они должны были встретиться и узнать друг друга, потому что можно встречаться не зная и зная не встречаясь.

И однажды случилось то, что не было записано в Книге Судеб, но было начертано в Небе полетом Комет: они вспомнили друг друга и перенеслись в Иной Мир.

Шива и Принцесса почувствовали истинность и красоту Иного Мира, но они не знали как жить в нем и иногда из Иного Мира соскальзывали или в мир Маленькой Ведьмы, или мир Черно книжника, потому что у каждого из них сохранилась дорога в мир Теней. И я не знаю, какие тени были у Шивы, возможно, их тени были похожи, но тени Маленькой Ведьмы вселяли в нее страх. И этот страх был настолько велик, что, когда он овладевал ею, она почти теряла себя и готова была бежать на край Света. (А мы знаем, что это именно то место, где находится Мир Теней.)

И Шиве было неуютно в мире Маленькой Ведьмы, потому что, чтобы защищаться от страхов и того, что они приносят, она построила вокруг него прочную ограду, а ему, из мира Черно книжника, казалось, что она защищается от него.

И Принцессе было не по себе в мире Черно книжника. Он, чтобы прогонять страхи, все время старался держать двери открытыми; и она, из мира Маленькой Ведьмы, особенно остро начинала ощущать себя беззащитной.

И тогда они просто сели напротив друг друга: Шива и Принцесса. И теперь они могли видеть друг друга, но между ними была стеклянная стена. И чтобы встретиться, кто-то из них должен был пройти через Мир Теней, чтобы попасть в мир другого.

«Что сделать, чтобы эта стена исчезла навсегда?» — думали они, но не находили ответа.

И неизвестно как долго бы это продолжалось, если бы рядом не возник Мерлин. Он открыл Книгу Тайн и прочел вслух, ни к кому конкретно не обращаясь, а значит, обращаясь к тому, кто способен слышать и понимать:

«...необходимо закрыть дверь в Мир Теней, ибо только так можно видеть истину, не затененную игрой теней, и поверить, ибо Вера есть единственное необходимое доказательство истины. Ибо только Вера открывает замки, убирает преграды и возвращает к жизни. И каждому воздается по Вере, и если вы не поверите мне сейчас, то исчезнете, и если не мгновенно, то некоторое время спустя, но уже навсегда, в бесконечных переплетениях пространств и времен...»

Странно устроен мир. Сокровенное знание всегда находится рядом с нами, но, чтобы постигнуть его, иногда не хватает всей жизни этого мира...

Он и Она смотрели друг на друга постепенно ощущая во всей полноте, что все, что вокруг, они создают сами: имена, стены, тени или свет, радость, небо. Но все это не важно. Единственно важное в этом мире — это их осознание истинности чуда, происходящего между ними, которое называется — МЫ.

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

\*\*\*

Расстоянья страницами писем  
Разделяют пространства времен,  
Разбивая осколками память,  
Отливают малиновый звон.  
Переливы рассветов в закаты  
Волной света разрежут восток  
И сливаются берег и море  
Поцелуя даря лепесток.

\*\*\*

Мы помним все.  
Но ничего не зная  
Завбеньем кубок наполняя  
Нектар пьем бытия.

И перекрестков тень слонится,  
Душа мечтою не томится.  
Кружа подстреленною птицей  
Над бездною времен.

Судьба молчит напев играя  
Свирелью к миру приникая  
Спираль мелодии даря  
И тем творя сама себя.

Применять метафоры в рамках консультативного процесса желательно разумно, не злоупотребляя ими и учитывая особенности личности клиента.

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

- 1) когда возникает необходимость напомнить клиенту об имеющихся у него ресурсах;
- 2) для поиска новых ресурсов;
- 3) предложение решения проблемы;
- 4) структурирование общения (установление иерархии)
- 5) снятие барьеров в общении (сопротивление, страх);
- 6) разрушение ограничивающих убеждений.

## НАПОМИНАНИЕ КЛИЕНТУ ОБ ИМЕЮЩИХСЯ У НЕГО РЕСУРСАХ

*История*

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

— Быстрей, ребята, за мной!

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

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

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

## ПОИСК НОВЫХ РЕСУРСОВ

### *История*

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

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

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

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

И вдруг над ее ушком раздался резкий окрик:

— Не трожь, барынька, хозяином не велено!

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

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

## ПРЕДЛОЖЕНИЕ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ

### *История*

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

## ИНДИЙСКАЯ СКАЗКА

Один раз некий юноша задремал у озера. И случилось так, что в это время прилетели небесные девы купаться. Скинули они свои покрывала и кинулись в прохладные воды. И юноша не утерпел, выбежал из своего укрытия и схватил одно из покрывал. Девы испугались, выбежали из воды, накинули свои по-



крывала и улетели. Только одна осталась, та, чье покрывало взял юноша, — не могла она без него вернуться в небесную обитель. И стала она плакать и просить сжалиться над ней и вернуть ее покрывало, обещая за это наградить его чудесным даром — охота будет всегда удачной, только с одним условием — не убивать белолицых животных, потому что она на них любит кататься. Юноша согласился, и она улетела. С этого времени он был обречен на удачную охоту. Другие охотники ему завидовали, но сам юноша вскоре почувствовал, что охота не приносит ему прежней радости. И стал он звать деву небесную, и появилась она, и попросил он ее забрать свой дар обратно, и исполнила она его просьбу. И стал он снова охотником, как другие. Недаром говорят мудрые: когда чего-нибудь много, это все равно, что ничего.

### СТРУКТУРИРОВАНИЕ ОБЩЕНИЯ (УСТАНОВЛЕНИЕ ИЕРАРХИИ)

#### *История*

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

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

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

Но спохватился, упал перед царицей на колени.

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

На что императрица невозмутимо отвечала:

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

### СНЯТИЕ БАРЬЕРОВ В ОБЩЕНИИ (СОПРОТИВЛЕНИЕ, СТРАХ)

#### *Притча*

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

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

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

Человеку стало страшно:

— Скажи, а могу я некоторое время подумать?

— Да, — последовал ответ.

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

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

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

— Отчего?!

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

## РАЗРУШЕНИЕ ОГРАНИЧИВАЮЩИХ УБЕЖДЕНИЙ

*Притча*

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

— Ты прав!

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

— Ты прав!

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

— Как ты судишь! Разве могут быть оба правы?

На что Ходжа ей ответил:

— И ты права.

*История*

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

— И все? Так просто?!

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

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

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

*История*

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

СКАЗКА

*(По мотивам рассказа*

*Ричарда Баха «Нет такого места «далеко»»)*

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

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

Птица нежно пела в золотистом свете луны о радости встречи. И пришел мой черед удивляться, и

мой черед спрашивать, и я обратилась к ней: «Отчего ты поешь мне о радости встречи, если знаешь, что нет разлуки, и что мы были и всегда будем вместе с теми, с кем хотим быть, потому что нельзя встретиться с тем, с кем не расставался?»

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

Любая метафора многозначна. В этом и заключается ее ценность, поскольку в силу данного свойства она безукоризненно «вписывается» в любую картину мира и всегда понимается клиентом по-своему, а значит, правильно. Отсюда можно вывести следующую аксиому: если консультант рассказал клиенту метафору с одной целью, а клиент «увидел» в ней нечто иное, то специалист не только не должен делать разочарованный вид, сопровождая его фразой: «Подумайте еще, Джо...», но на всех уровнях показать клиенту, что тот на верном пути: «Как это верно! И что нового дает Вам это понимание?», «Что еще Вы узнали?». «Как это новое знание согласуется (влияет) на Ваше прошлое (будущее)?».



#### Задание.

1. Дополните данный список или детализируйте приведенные выше ситуации. Какие ситуации получили?
2. Подберите метафору к каждой из названных вами ситуаций.

Применение метафор будет полезно на любой стадии процесса консультирования.

*На стадии сбора информации о проблеме, когда клиент затрудняется начать говорить о своих трудностях, консультант может предложить ему выбрать в окружающем пространстве любой привлекательный для него предмет и поговорить от имени данного предмета.*

*Например.* Клиент может сказать: «Я — окно. Ко мне подходят люди, смотрят на мир за мной, не замечая меня, несмотря на то, что именно я сохраняю в их жилище тепло». Таким изящным способом консультант получит представление и о структуре проблемы клиента и о специфике его восприятия себя в ней.

*Некоторым клиентам трудно говорить о лицах вовлеченных в проблему.* В подобных случаях, для прояснения сути проблемы и способов ее разрешения полезно перевести проблему из субъективной реальности клиента в метафорическую. Данный переход можно осуществить при помощи вопроса: «Как бы это могло происходить на корабле (если клиент ходит в море), в саду (если клиенту нравится этот вид деятельности), в магазине?» и.т.п. Подбираете метафору, основываясь на предварительно собранной информации, под специфику жизненной ситуации клиента. И клиент может сказать: «Садовник ухаживает за садом, но ему грустно при мысли, что когда он устанет, растения не дадут ему возможности укрыться от лучей палящего солнца». И тогда консультант может спросить: «Что может сделать садовник для того, чтобы ситуация изменилась?» И, возможно, клиент скажет: «Он должен четко сказать растениям, что он от них ожидает». Когда специалист понимает, что располагает достаточной информацией, он может осуществить обратный переход из метафорической реальности в реальность кли-

ента при помощи вопроса: «Что это может значить для Вашей ситуации?»

В тех случаях, когда у клиента имеется воспоминание о некой ситуации, итог которой ему хотелось бы изменить, консультант может предложить ему придумать сказку (историю, анекдот) в которой он был бы главным героем (или главный герой попадал в подобную ситуацию) и вел бы себя таким образом, что данная ситуация имела желательный для него исход, который удовлетворил бы клиента, и впоследствии, оказавшись в подобной ситуации, он мог бы воспользоваться данной структурой поведения для получения желаемого результата.

Метафоры также полезны для прояснения отношения клиента к своему прошлому, настоящему и будущему. С этой целью консультант может спросить клиента, какие метафоры он мог бы использовать для описания своей жизни в любом из данных временных отрезков. Выслушав метафоры, психолог должен продолжать работать над их прояснением. Например. Если клиент определяет свое прошлое как черную дыру, то выясните: ведет ли она куда-нибудь, что за ней находится, есть ли в ней жизнь и если да, то кто населяет данное пространство.

Помните: метафора всегда индивидуальна. Любые схемы и шаблоны нужны только в двух случаях: первый — когда думать некогда (ситуация в рамках консультативного процесса почти невозможная), второй — когда думать нечем.



#### **Задание** (выполняется в паре)

Запишите на листке то стихотворение, строчку из песни, пословицу, цитату из книги, которые в последнее время вы могли бы сделать эпиграфом своей жизни.

Поменяйтесь листками с партнером.

Сделайте анализ полученного текста по направлениям: психоэмоциональное состояние, актуальная проблема на данный момент, возможные способы решения ситуации. Подберите метафору. Объясните ваш алгоритм рассуждений: на основании чего вы пришли к данному заключению?

Снова обменяйтесь текстами. Прочтите анализ вашей ситуации, сделанный коллегой. Оцените степень достоверности психологического диагноза и степень результативности предложенных мероприятий исходя из специфики вашей личности и жизненной ситуации.



#### **Литература**

1. Баркер Ф. Использование метафор в психотерапии / Пер. с англ. Воронеж, 1995.
2. Дилтс Р. Сознание и творчество / Пер. с англ. М., 1998.
3. Коннер Р.В. Стратегическая семейная терапия. Ч. I. Новосибирск, 2001.
4. Коннер Р.В. Стратегическая семейная терапия. Ч. II. Новосибирск, 2001.
5. О'Коннор Дж. НЛП: Практическое руководство для достижения желаемых результатов / Пер. с англ. М., 2003.
6. Фрейд З. Психология бессознательного / Пер. с нем. М.: Просвещение, 1998.
7. Эриксон М.Г. Семинар с доктором медицины Милтоном Г.Эриксоном / Пер. с англ. М., 1994.



#### **Контрольные вопросы**

1. Какие существуют виды влияния? Охарактеризуйте их.
2. Объясните схему построения Сократовского диалога.

3. В каких ситуациях рекомендуется применять не прямые предписания?
4. Назовите определение и виды метафор. Приведите примеры метафор.
5. В чем заключается терапевтическое влияние метафорической коммуникации?
6. Каким образом можно охарактеризовать ситуации применения метафор? Выделите общее и частное.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН для дневного отделения

№ п/п	Вид, номер и тема занятия	Количество часов			
		Всего	Л	ПЗ, КР, СМ	СР
1	Основы психологического консультирования.	18	4		14
2	Подготовка и проведение психологической консультации. Этапы консультирования.	24	4		20
3	Процедуры и техники психологического консультирования.	32	8	4	20
4	Условия и критерии оценки эффективности консультативного процесса.	24	4		20
5	Особенности психодиагностики в процессе психологического консультирования.	28	4	4	20
6	Организация работы психологической консультации.	24	4		20
7	Голос как инструмент психологического воздействия.	14		4	10
8	Эффективные лингвистические конструкции.	36	12	4	20
9	Применение метафор в рамках психологического консультирования.	36	12	4	20
	Всего	216	52	20	44

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
Для заочного отделения

№ п/п	Вид, номер и тема занятия	Количество часов			
		Всего	Л	ПЗ, КР, СМ	СР
1	Основы психологического консультирования.	20	4		18
2	Подготовка и проведение психологической консультации. Этапы консультирования.	27	4		21
3	Процедуры и техники психологического консультирования.	33	4	4	25
4	Условия и критерии оценки эффективности консультативного процесса.	17	2		15
5	Особенности психодиагностики в процессе психологического консультирования.	23	2	4	15
6	Организация работы психологической консультации.	17	2		15
7	Голос как инструмент психологического воздействия.	14		4	10
8	Эффективные лингвистические конструкции.	35	4	6	25
9	Применение метафор в рамках психологического консультирования.	30	2	6	20
	Всего	16	24	24	168

**Способы проведения**  
текущего и итогового контроля

№	Способ контроля	№ занятия
1	Текущий устный опрос	1,3,4,5,6,7,8,9
2	Анализ ситуаций из практики	2,3,4,5,6,7,8,9
4	Выполнение практических упражнений и заданий	3, 5,7,8,9
4	Контрольная работа	

Итоговый контроль проводится в форме экзамена.

**Задания к практическим занятиям по курсу**  
**«Основы психологического консультирования»**  
(дневное отделение)

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Процедуры и техники психологического консультирования	4
2	Особенности психодиагностики в процессе психологического консультирования	4
3	Голос как инструмент психологического воздействия	4
4	Эффективные лингвистические конструкции	6
5	Применение метафор в рамках психологического консультирования	6
	ВСЕГО	24

**Задания к практическим занятиям по курсу**  
**«Основы психологического консультирования»**  
(заочное отделение)

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Процедуры и техники психологического консультирования	4
2	Особенности психодиагностики в процессе психологического консультирования	4

№	Тема занятия	Кол-во часов
3	Голос как инструмент психологического воздействия	4
4	Эффективные лингвистические конструкции	4
5	Применение метафор в рамках психологического консультирования	4
	ВСЕГО	20

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

**ЗАНЯТИЕ 1.** Процедуры и техники психологического консультирования.

*Цель:* отработка студентами приемов по «присоединению» и «ведению» клиента.

Студентам предъявляются для анализа ситуации (агрессивный клиент, клиент в ситуации стресса, депрессивный клиент), в процессе проигрывания которых отслеживается правильность и эффективность применения процедур психологического консультирования, вырабатываются навыки «присоединения» и «ведения» клиента психологом-консультантом.



**ЗАНЯТИЕ 2.** Особенности психодиагностики в рамках психологического консультирования

*Цель:* приобретение студентами навыков применения тестов в рамках психологического консультирования.

*Вопросы для подготовки к занятию:*

1. Требования к тестам и условия их применения в ситуации психологического консультирования.

2. Цели и задачи тестирования в психологическом консультировании.
3. Специфика, структура, особенности тестирования применительно к частным случаям психологического консультирования (отсутствие или недостаточное развитие каких-либо ценных личностных качеств, проблемы поведенческого плана, проблемы во взаимоотношениях с окружающими, проблемы личностного роста).



#### Литература

1. Андреева Т.М. Социальная психология. М., 1997.
2. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование, М., 2000.
3. Божович Л.И. Психология формирования личности. М., 1995.
4. Гарбузов В.И. Практическая психотерапия. СПб., 1994.
5. Немов Р.С. Основы психологического консультирования. М., 1999.



**ЗАНЯТИЕ 3.** Голос как инструмент психологического воздействия.

*Тренинговое занятие, направленное:*

- на формирование голосовой гибкости;
- на развитие умения различать тембр, интонации и «присоединяться» к клиенту на данных уровнях;
- на формирование сенсорной наблюдательности;

- на формирование умения отслеживать по изменениям голосовых характеристик состояние клиента.



**ЗАНЯТИЕ 4.** Эффективные лингвистические конструкции.

На основе полученного материала в ходе лекционных занятий написание примеров на каждый вид мета-модели и милтон-модели с отработкой впоследствии в мини-группах навыков по их применению в процессе консультирования.



**ЗАНЯТИЕ 5.** Применение метафор в рамках психологического консультирования.

Формирование умения подбора и применения метафор к конкретным специфическим консультативным случаям и «вплетения» их в диалогический текст консультативного процесса.



## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### ТЕМЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ ПО КУРСУ: «Основы психологического консультирования»

1. Консультирование родителей по поводу проблем речевого развития детей раннего возраста.
2. Консультирование родителей по поводу проблем достижения автономии детьми раннего возраста.
3. Консультирование родителей по поводу проблем в овладении навыками самообслуживания детьми раннего возраста.
4. Специфика консультирования по проблемам готовности ребенка к школе.
5. Особенности консультирования родителей по поводу психологических трудностей дошкольников в сфере взаимоотношений.
6. Особенности консультирования родителей по поводу психологических трудностей дошкольников в овладении навыками самообслуживания.
7. Консультирование родителей по проблемам младшего школьного возраста.
8. Взаимоотношения психолога-консультанта со школой и медицинскими учреждениями.
9. Особенности психологического консультирования детей подросткового возраста.
10. Принципы, этапы и общие правила психологического обследования ребенка в процессе консультирования.
11. Возрастно-психологическое консультирование: специфика задач и теоретического подхода.
12. Консультирование по проблемам, связанным с нервно-психическим здоровьем детей.
13. Психологические проблемы детей, связанные с неблагоприятными особенностями социальной ситуации развития.
14. Диагностика семейных отношений в практике возрастно-психологического консультирования.
15. Специфика психологического консультирования по проблемам личностного роста.
16. Специфика психологического консультирования по проблемам межличностного общения.
17. Проблемы психологического консультирования пожилых и старых людей.
18. Нормативно-правовые основы психологического консультирования.
19. Содержание и методика психологического консультирования в организациях и учреждениях здравоохранения и образования.
20. Содержание и методика психологического консультирования в военно-правовых органах.
21. Содержание и методика психологического консультирования с различными группами населения.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ ПО КУРСУ «Основы психологического консультирования»

1. Психологическое консультирование: определение, цели, задачи.
2. Отличие психологического консультирования от других областей практической психологии.
3. Организация и проведение психологического консультирования.
4. Виды психологического консультирования, их специфика.
5. Факторы, влияющие на эффективность психологического консультирования.
6. Подготовка консультанта к проведению психологического консультирования.
7. Правила ведения документации в психологической консультации.
8. Встреча клиента. Стратегия поведения психолога-консультанта.
9. Стратегия поведения психолога-консультанта во время исповеди клиента.
10. Показания для психодиагностики в рамках психологического консультирования.
11. Основные этапы психологического консультирования.
12. Личностные качества консультанта.

13. Процедуры психологического консультирования.
14. Процедура встречи клиента психологом-консультантом.
15. Процедура общего эмоционального настроения клиента на проведение психологического консультирования.
16. Снятия психологического барьера клиента.
17. Активное слушание: определение, виды.
18. Техники психологического консультирования.
19. Взаимосвязь техник психологического консультирования с этапами и процедурами.
20. Встречи клиента в психологической консультации: процедуры, техники.
21. Приемы снятия психологического напряжения у клиента.
22. Прием эмоциональной поддержки клиента со стороны психолога-консультанта.
23. Подготовка психолога-консультанта к встрече с клиентом.
24. Стратегия поведения психолога-консультанта в ситуации несогласия или недовольства клиента.
25. Завершение психологического консультирования: процедуры, техники.
26. Типичные ошибки консультанта в процессе проведения психологической консультации.
27. Правила предложения психологом-консультантом практических рекомендаций клиенту по решению его проблем.
28. Эффективность психологического консультирования: определение, критерии и уровни оценивания.

29. Практические результаты психологического консультирования.
30. Признаки успешности психологического консультирования.
31. Неопределенные или спорные результаты психологического консультирования.
32. Объективные и субъективные причины невысокой результативности психологического консультирования.
33. Критерии практической оценки результатов психологического консультирования.
34. Правила проведения психодиагностического обследования в процессе психологического консультирования.
35. Психодиагностика: специфика подбора тестов в ситуации психологического консультирования.
36. Цели и задачи психодиагностики в психологическом консультировании.
37. Требования, предъявляемые к психологическим тестам, применяемым в рамках психологического консультирования.
38. Специфика психодиагностики применительно к частным случаям консультационного процесса.
39. Значение психологического тестирования в практике психологического консультирования.
40. Ситуации, требующие применения психологических тестов в процессе консультирования.
41. Психотерапевтическое воздействие психологического тестирования на клиента.
42. Внешние признаки невротизации клиента.
43. Организация работы психологической консультации.

44. Режим работы психологической консультации.
45. Распределение обязанностей между работниками психологической консультации.
46. Организация индивидуальной работы психолога-консультанта.
47. Взаимодействие психолога-консультанта с другими специалистами консультации.
50. Профессиональная подготовка психолога-консультанта.
51. Требования, предъявляемые к психологу-консультанту и его работе.
52. Влияние личности консультанта на эффективность психологического процесса.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### БИЛЕТЫ К ЭКЗАМЕНУ ПО КУРСУ «Основы психологического консультирования»

Билеты по курсу «Основы психологического консультирования» составлены таким образом, чтобы преподаватель имел возможность получить наиболее полное представление о знаниях студентов, а те, в свою очередь, могли их продемонстрировать.

Структура билетов следующая:

- первые номера посвящены теоретическим вопросам общего характера;
- вторые — специфике психодиагностики в рамках психологического консультирования и особенностям консультирования в основных теоретических направлениях;
- третьи — теоретическим знаниям о процедурах и техниках консультирования.

На усмотрение преподавателя билеты по курсу возможно дополнять практическими заданиями.

#### **Билет № 1**

1. Психологическое консультирование: определение, цели, задачи.
2. Специфика психодиагностики применительно к частным случаям консультационного процесса.

3. Техника встречи клиента психологом-консультантом.

---

#### **Билет №2**

1. Отличие психологического консультирования от других областей практической психологии.
2. Цели и задачи психодиагностики в психологическом консультировании.
3. Процедура активизации памяти и мышления клиента в процессе консультирования.

---

#### **Билет №3**

1. Организация и проведение психологического консультирования.
2. Специфика подбора тестов и условия их проведения в ситуации психологического консультирования.
3. Приемы эмоциональной поддержки клиента.

---

#### **Билет №4**

1. Виды психологического консультирования, их специфика.
  2. Требования, предъявляемые к психологическим тестам, применяемым в рамках психологического консультирования.
  3. Требования, предъявляемые к психологу-консультанту и его работе.
-

### Билет №5

1. Факторы, влияющие на эффективность психологического консультирования.
  2. Психотерапевтическое воздействие психологического тестирования на клиента.
  3. Профессиональная подготовка психолога-консультанта.
- 

### Билет №6

1. Взаимодействие психолога-консультанта с другими специалистами консультации.
  2. Ситуации, требующие применения психологических тестов в процессе консультирования.
  3. Составляющие подготовки к проведению психологического консультирования.
- 

### Билет №7

1. Правила ведения документации в психологической консультации.
  2. Правила проведения психодиагностического обследования в процессе психологического консультирования.
  3. Организация индивидуальной работы психолога-консультанта.
- 

### Билет №8

1. Распределение обязанностей между работниками психологической консультации.

2. Цели и задачи психодиагностики в психологическом консультировании.
  3. Встреча клиента. Стратегия поведения психолога-консультанта непосредственно после встречи клиента.
- 

### Билет №9

1. Режим работы психологической консультации.
  2. Специфика подбора тестов и условия их применения в ситуации психологического консультирования.
  3. Стратегия поведения психолога-консультанта во время исповеди клиента.
- 

### Билет №10

1. Организация работы психологической консультации.
  2. Причины, определяющие необходимость психологического тестирования клиента.
  3. Критерии результативности психологического консультирования.
- 

### Билет №11

1. Основные этапы психологического консультирования.
2. Специфика, структура, особенности тестирования применительно к частным случаям психологического консультирования.

3. Невербальные признаки психологического состояния клиента во время проведения консультации.
- 

#### Билет №12

1. Организация работы психологической консультации.
  2. Процедуры психологического консультирования.
  3. Внешние признаки невротизации клиента.
- 

#### Билет №13

1. Режим работы психологической консультации.
  2. Психотерапевтическое воздействие психологического тестирования на клиента.
  3. Процедура встречи клиента психологом-консультантом.
- 

#### Билет №14

1. Распределение обязанностей между работниками психологической консультации.
  2. Требования, предъявляемые к психологическим тестам, применяемым в рамках психологического консультирования.
  3. Процедура общего эмоционального настроя клиента на проведение психологического консультирования.
- 

#### Билет №15

1. Взаимодействие психолога-консультанта с другими специалистами консультации.
  2. Ситуации, требующие применения психологических тестов в процессе консультирования.
  3. Процедура снятия психологического барьера у клиента.
- 

#### Билет №16

1. Критерии практической оценки результатов психологического консультирования.
  2. Правила проведения психодиагностического обследования в процессе психологического консультирования.
  3. Процедура эмпатического слушания клиента.
- 

#### Билет №17

1. Психологическое консультирование: определение, цели, задачи.
  2. Приемы активизации памяти клиента.
  3. Объективные и субъективные причины низкой результативности психологического консультирования.
- 

#### Билет №18

1. Критерии практической оценки результатов психологического консультирования.

2. Специфика подбора тестов и условия их применения в ситуации психологического консультирования.
  3. Содержание процедуры эмоциональной поддержки клиента.
- 

#### Билет №19

1. Неопределенные или спорные результаты психологического консультирования.
  2. Цели и задачи психодиагностики в психологическом консультировании.
  3. Техники психологического консультирования.
- 

#### Билет № 20

1. Виды психологического консультирования, их специфика.
  2. Признаки успешности психологического консультирования.
  3. Взаимосвязь техник психологического консультирования с его этапами и процедурами.
- 

#### Билет № 21

1. Практические результаты психологического консультирования.
  2. Требования, предъявляемые к психологическим тестам, применяемым в рамках психологического консультирования.
  3. Техника встречи клиента в психологической консультации.
- 

#### Билет № 22

1. Составляющие подготовки к проведению психологического консультирования.
  2. Результаты психологического консультирования: определение, критерии оценки.
  3. Приемы снятия психологического напряжения у клиента.
- 

#### Билет № 23

1. Ведение документации в психологической консультации.
  2. Правила предложения консультантом рекомендаций клиенту.
  3. Техника завершения психологического консультирования.
- 

#### Билет № 24

1. Правила ведения документации в психологической консультации.
  2. Составляющие подготовки психолога-консультанта к беседе с клиентом.
  3. Техника завершения психологического консультирования.
- 

#### Билет № 25

1. Взаимодействие психолога-консультанта с другими специалистами консультации.

2. Стратегия поведения специалиста в ситуации несогласия или недовольства клиента.
  3. Эмоциональная поддержка клиента консультантом.
- 

### Билет № 26

1. Распределение обязанностей между работниками психологической консультации.
  2. Психотерапевтическое воздействие психологического тестирования на клиента.
  3. Процедуры психологического консультирования.
- 

### Билет № 27

1. Факторы, влияющие на эффективность психологического консультирования.
  2. Подбор тестов в ситуации психологического консультирования.
  3. Типичные технические ошибки психолога-консультанта в процессе проведения психологической консультации.
- 

### Билет № 28

1. Отличие психологического консультирования от других областей практической психологии.
  2. Особенности тестирования применительно к частным случаям психологического консультирования.
  3. Ошибки консультанта в процессе консультирования.
- 

### Билет № 29

1. Психологическое консультирование: определение, цели, задачи.
  2. Профессиональная подготовка психолога-консультанта.
  3. Неверные рекомендации консультанта по решению проблемы клиента: предупреждение и устранение.
- 

### Билет № 30

1. Основные этапы психологического консультирования.
2. Ситуации, при которых нельзя проводить психологическое консультирование.
3. Техники завершения психологического консультирования.



## ПРИЛОЖЕНИЕ 6

### ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ К ЭКЗАМЕНАЦИОННЫМ БИЛЕТАМ

С целью определения уровня усвоения студентами практических навыков данного курса им, в дополнение к теоретическим вопросам экзаменационных билетов могут предлагаться ситуации из практики.

Данные ситуации сопровождаются инструкциями на усмотрение преподавателя.

1. На консультацию пришла девушка 18 лет с просьбой помочь определиться ей с выбором профессии. Она всегда мечтала быть фотомodelью, но ее родители настаивают, чтобы она пошла учиться в строительный институт.

2. Мать ученика 8-го класса обратилась в консультацию с вопросом по поводу сына. Ее беспокоит его излишняя, с ее точки зрения, озабоченность результатами успеваемости. При хорошей успеваемости он постоянно погружен в изучение предметов, не общается со сверстниками, ведет «нелюдимый» образ жизни.

3. На консультации семейная пара. Женаты первый год. Она беременна и хочет рожать. Муж, в принципе, не против детей вообще, но считает, что сейчас их «за-

водить» рано. Жена видит в его позиции доказательство отсутствия любви.

4. В консультацию обратилась пожилая женщина. Она вдова. В наследство ей досталась однокомнатная квартира. Недавно внук, которому 23 года и которого из-за смерти родителей она воспитывала с 12 лет, женился. Теперь он требует, чтобы «бабка отправлялась в дом престарелых и не мешала ему жить». Женщине некуда идти, но дома ей создают «невыносимую обстановку». Последняя капля – угроза отобрать ключи.

5. Родители обратились с жалобой на плохую успеваемость сына. Ребенок учится в третьем классе. Недавно перевели в другую школу. Перевод связан с переездом на новое место жительства.

6. Мужчина 45 лет. В браке. Жили с женой «почти идеально». Двое взрослых детей – сыну 22, дочери – 18. Проблема формулируется им как ощущение «пустоты жизни». Внешне – все хорошо, а «ощущения счастья» – нет.

7. На консультации молодая девушка. Просит помочь «разобраться в ее отношениях с молодыми людьми». Когда ей «надоедает» очередной молодой человек и она говорит ему «Все», он продолжает пытаться наладить отношения. Такая ситуация повторяется постоянно. Девушка формулирует свой запрос к консультанту как «научить ее говорить так, чтобы ее понимали с первого раза».

8. Мать обратилась в консультацию по требованию воспитательницы. Девочка игнорирует замечания воспитателя. В том случае, если они настаивают на выполнении требований, проявляет агрессию. С детьми дружелюбна и заботлива.

---

9. На консультацию пришли родители подростка. Сыну 16 лет. В интерпретации он ведет себя странно: стал нервным, скрытным. Часто у него «блестят глаза». Ухудшились успеваемость и поведение.

---

10. На консультации молодая девушка. Вчера у нее должна была быть свадьба, но жених в последний момент ее отменил, сказав, что «он слишком ее любит, чтобы на ней жениться». Девушка чувствует себя «опозоренной и обманутой».

---

11. Семейная пара. Оба хотят развестись. Причина обращения в консультацию — просьба помочь «разделить имущество и сынишку пяти лет».

---

12. Мать мальчика 10 лет выражает обеспокоенность по поводу того, что у сына плохо складываются отношения с друзьями. Он зависим, покладист. Его сверстники этим пользуются. В школе всегда был отличником.

---

13. На консультации женщина, которая обеспокоена отношениями внутри семьи ее дочери. По ее мнению муж относится к ее дочери недостаточно уважи-

тельно: дает мало денег, часто без предупреждения приводит гостей, несколько раз не приходил ночевать. На требования матери развестись дочь ответила категорическим отказом и обвинениями, что мать хочет сделать ее несчастной.

---

14. На консультацию пришла мать мальчика с жалобой на учителя, который, с ее позиции, слишком строг к ее ребенку: неоправданно занижает оценки, делает замечания, выгоняет с уроков. Дома ребенок ведет себя «безупречно»: ласков, послушен, помогает по дому.

---

15. Молодая пара. Они хотят пожениться, но их беспокоит мысль, что после заключения брака может оказаться, что они несовместимы. Они хотят получить «заключение специалиста, что их брак будет вечным».

---

16. Бабушка пришла посоветоваться по поводу взаимоотношений с бывшей невесткой. Ее сын развелся год назад. Ребенок, мальчик пяти лет, остался жить с матерью. Женщина дает видиться с ребенком очень редко, настраивает ребенка против бывших родственников, говоря, что они сами не хотят его видеть.

---

17. Женщина пришла узнать, «как ей мирно склонить мужа к разводу». У нее роман, который продолжался пять лет. Недавно они приняли решение пожениться. Проблема в том, что оба имеют семьи.

---

18. Женщине 48 лет. Она сделала «открытие», что на самом деле ей нравятся женщины, а не мужчины. Она хочет развестись с мужем и создать семью с женщиной. Запрос сформулирован в виде просьбы «научить ее соблазнять женщин».

---

19. Юноша 18 лет. Обдумывает способы ухода из жизни, потому что «жизнь в этом мире не имеет смысла». По его словам, пришел, чтобы ему помогли найти лучший способ.

---

20. Семейная пара. Женаты семь лет. Ребенку четыре года. Оба узнали о том, что у другого есть любовник (любовница). Теперь не знают что делать: он предлагает оставить все как есть, она — развестись. Запрос консультанту сформулирован как «помогите нам договориться и остаться друзьями».

---

21. Молодая женщина хочет развестись, но боится, что у нее не хватит денег, чтобы содержать двух детей. Муж, как она считает, ей помогать не будет. Однако дальше жить с ним она «не в состоянии».

---

22. Семенная пара пришла с девочкой-подростком 12 лет по настоянию классного руководителя. Девочка «неожиданно» стала вести себя в школе вызывающе, «нагло». Всегда училась «средне», но сейчас «скатилась на двойки». Несколько раз убегала из дома.

---

23. Подросток 14 лет. Ему нравится девушка старше его — подруга его старшей сестры, которой двадцать лет. Он хочет, чтобы его «научили» как ей понравиться.

---

24. На консультации мужчина и женщина. Женаты полгода. У обоих повторный брак. От первого брака у нее мальчик пяти лет, у него две девочки пяти и семи лет. Причина обращения — плохие отношения между детьми: драки, ссоры.

---

25. Пожилой мужчина 70 лет. Потеря смысла жизни после смерти жены. Жена умерла полгода назад.

---

26. На приеме мать. Неожиданно обнаружила, что ее сын наркоман. Находится в состоянии растерянности и беспомощности. Не знает «что делать?» и «за что ей это?».

---

27. Молодая женщина, воспитатель в детском саду. Формально замужем. Дочери одиннадцать лет. С супругом уже полгода находятся «в состоянии войны». Пришли к единодушному решению, что вместе они жить не будут, но муж из квартиры не уходит, мотивируя тем, что «он должен охранять дочь, поскольку мать проститутка».

---

28. На консультации женщина. Второй раз замужем. От первого брака у нее дочь пятнадцати лет. При-

чина обращения — плохие отношения нового супруга с ее дочерью: «Я словно между двух огней».

---

29. Старушка 83 лет. Бодрая. Аккуратная. В здоровом уме и светлой памяти. Живет одна в однокомнатной квартире. Полгода назад познакомилась с одиноким старичком близкого ей возраста. Недавно они решили жить вместе. Но им страшно это осуществить, поскольку они опасаются, что «осудят соседи».

---

30. Мужчина тридцати лет. Не женат. Сделал блестящую карьеру в сфере финансов. Но последний год постоянно испытывает «чувство скуки, отрешенности», а последние полгода появилось желание «бросит все и уйти в монастырь».

---

## ЛИТЕРАТУРА

1. Айви А.Е., Айви М.Б., Саймэк-Даунин Г.Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство. М., 2000.
2. Андреева Т.М. Социальная психология, М., 1997.
3. Андреев Д.Л. Роза Мира. М., 1992.
4. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование, М., 2000.
5. Бобнева М.И. Социальные нормы и регуляция поведения, М., 1987.
6. Божович Л.И. Психология формирования личности. М., 1995.
7. Бурнард Ф. Тренинг навыков консультирования.
8. Варга А.Я. Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс. СПб., 2001.
9. Васильева В.Л. Юридическая психология. 5-е изд., доп. и перераб. СПб., 2002.
10. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков. Г.В. Бурменская, Е.И.Захарова, О.А.Карабанова и др. М., 2002.
11. Волков В.Т., Караваяева Е.В., Цветкова Н.Н. Психология пациента. / Монография. Томск: СГМУ.
12. Гарбузов В.И. Практическая психотерапия. СПб., 1994.

13. Горан В.П. Древнегреческая мифологема судьбы. Новосибирск: Наука, 1990.
14. Дилтс Р. Сознание и творчество / Пер. с англ. М., 1998.
15. Еникеев М.И. Энциклопедия. Общая и социальная психология. М., 2002.
16. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка. М., 1993.
17. Кеттлер Дж., Браун Р. Психотерапевтическое консультирование. СПб., 2001.
18. Кочюнос Р. Основы психологического консультирования. М., 1999.
19. Колесникова Г.И. Категория «гармония» в социокультурном аспекте. /Монография. Томск, 2002.
20. Колесникова Г.И. Опыт применения анализа сновидений в психотерапии лиц пожилого возраста //Профориентация и психологическая поддержка молодежи и незанятого населения: Материалы четвертой региональной научно-практической конференции. Томск, 2002. С.78–80.
21. Леонгард Р. Акцентуированные личности. Киев, 1981.
22. Литературный энциклопедический словарь /Под общ.ред. В.М. Кожевникова, П.А. Николаева. М., 1987.
23. Майерс Д. Социальная психология. СПб., 1996.
24. Мей Р. Искусство психологического консультирования. М., 1994. 24 а. Мей Р. Искусство психологического консультирования. М., 2001.
25. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. СПб., 2001.

26. Немов Р.С. Основы психологического консультирования. М., 1999.
27. Немов Р.С. Психология. Кн.3: Психодиагностика. М., 1998.
28. Ожегов С. И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка: 80000 слов и фразеологических выражений. М., 1997.
29. Плахов В.Д. Социальные нормы: Философские основания общей теории. М., 1985.
30. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии: Учеб.пособие / В.Д. Балин, В.К. Гаида, В.К. Гербачевский и др.// Под общей ред. А.А. Крылова, С.М. Маничева. СПб., 2000.
31. Практическая психология в тестах. /Сост. Р. Римская, С. Римский. М., 1998.
32. Психотерапевтическая энциклопедия. // Под общей ред Б.Д. Карвасарского. СПб.: Питер Ком, 1998.
33. Психология. Словарь/ Под общей ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского. 2-е изд. М., 1990.
34. Психогенетика. / И.В. Равич-Щербо, Т.М. Марютина, Е.Л. Григоренко. М., 2000.
35. Рудестам К. Групповая психотерапия. СПб., 2000.
36. Сатир В. Психотерапия семьи. СПб., 2000.
37. Словарь практического психолога /Сост. С.Ю. Головин. Минск: Харвест, 1998.
38. Словарь психолога-практика /Сост. С.Ю. Головин. 2-е изд. М., 2001.
39. Столяренко Л.Д. Основы психологии. Ростов-на-Дону, 2001.
40. Тибетская книга мертвых / Пер. с англ. СПб., 1992.

41. Философский энциклопедический словарь М.: ИНФРА-М, 1999.
42. Фрейд З. Психология бессознательного / Пер. с нем. М.: Просвещение, 1998.
43. Хьелл Л. Зиглер Д. Теории личности. М., 1997.
44. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. М., 1998.
45. Эдеймиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. 3-е изд. СПб., 2001.
46. Эриксон М.Г. Семинар с доктором медицины Милтоном Г. Эриксоном / Пер. с англ. М., 1994.
47. MacKinnon, D. W. In search of human effectiveness: Identifying and developing creativity. Buffalo, NY., 1978.
48. Domino, G. Primary process thinking in dream reports as related to creative achievement / Journal of Consulting and Clinical Psychology № 44. 1976. P. 929–932.
49. Globus, G. Dream life, wake life: The human condition through dreams. Albany, 1986.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Предисловие .....</b>	<b>3</b>
<b>1. СПЕЦИФИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ .....</b>	<b>7</b>
1.1. Психологическое консультирование: определение, отличие психологического консультирования от других видов психологической помощи .....	7
1.2. Подготовка консультанта .....	15
1.3. Личностные качества консультанта .....	17
<b>2. ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОНСУЛЬТАТИВНОГО ПРОЦЕССА .....</b>	<b>22</b>
2.1. Факторы, влияющие на успешность консультативного процесса .....	22
2.2. Факторы, снижающие результативность консультативного процесса .....	27
<b>3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ КАК ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА .....</b>	<b>33</b>
3.1. Требования к помещению и интерьеру консультационного центра .....	33
3.2. Обязанности консультанта и взаимодействие специалистов внутри психологической консультации .....	36

3.3. Взаимодействие психолога со специалистами смежных профессий (педагоги, врачи, социальные работники, представители правоохранительных органов) .....	39
<b>4. ЭТАПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ</b> .....	52
4.1. Специфика подготовки консультанта к проведению сессии .....	52
4.2. Этапы психологического консультирования .....	56
<b>5. ПРОЦЕДУРЫ И ТЕХНИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ</b> ..	62
5.1. Этап первый .....	62
5.2. Этап 2. Сбор информации .....	64
5.3. Этап третий. Стратегический .....	74
<b>6. ОСОБЕННОСТИ ПСИХОДИАГНОСТИКИ В ПРОЦЕССЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ</b> .....	81
6.1. Специфика применения тестов в рамках психологического консультирования .....	81
6.2. Критерии подбора тестового материала ....	82
<b>7. ОСНОВНЫЕ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ</b> .....	120
7.1. Психодинамическое направление .....	120
7.2. Когнитивно-поведенческое направление ..	122
7.3. Гуманистическое направление .....	125

<b>8. ЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ</b> .....	132
8.1. Консультирование по проблемам детей и подростков .....	132
8.2. Семейное консультирование по проблемам детей и подростков .....	143
8.3. Супружеские проблемы в психологическом консультировании .....	181
8.4. Консультирование по проблемам личностного плана .....	187
<b>9. ВЛИЯНИЕ В ПРАКТИКЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ</b> ...	211
9.1. Процесс влияния: определение, классификация .....	211
9.2. Виды влияния .....	214
<b>Приложение 1.</b>	
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН для дневного отделения .....	247
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Для заочного отделения .....	248
Способы проведения текущего и итогового контроля .....	249
Задания к практическим занятиям по курсу «Основы психологического консультирования» (дневное отделение) .....	249
Задания к практическим занятиям по курсу «Основы психологического консультирования» (заочное отделение) .....	249
<b>Приложение 2.</b> Методические указания к проведению практических занятий .....	251

<b>Приложение 3.</b> Темы контрольных работ по курсу: «Основы психологического консультирования» ..254
<b>Приложение 4.</b> Вопросы к экзамену по курсу «Основы психологического консультирования» ..256
<b>Приложение 5.</b> Билеты к экзамену по курсу «Основы психологического консультирования» ..260
<b>Приложение 6.</b> Практические задания к экзаменационным билетам .....270
<b>Литература</b> .....277

**Торговый дом**

**Феникс**



**Екатеринбург**  
**Уральское региональное представительство**  
620085, Екатеринбург,  
ул.Ферганская, д.16, оф. 408  
тел.: 8-(343) 261-54-03; e-mail: bookva@isnet.ru  
Директор: **Подунова Наталья Александровна**

**Челябинск:**  
ООО «Интер-сервис ЛТД»  
454036, Челябинск, Свердловский тракт, 14  
Тел. (351) 7213453  
e-mail: slava@intser.ru  
Менеджер: **Зосим Вячеслав**

**Новосибирск**  
ООО «ТОП-Книга»  
г.Новосибирск, ул.Арбузова, 1/1  
тел.: (3832) 36-10-28 доб. 1438  
e-mail: phoenix@top-kniga.ru  
Менеджер: **Михайлова Наталья**

**Украина**  
ООО ИКЦ «Кредо»  
г. Донецк, ул. Университетская, 96  
тел.: +38 (062) 345-63-08, 339-60-85  
e-mail: moiseenko@skif.net

**Сайт Издательства «Феникс»**  
**http://**  
**www.phoenixrostov.ru**

**По вопросам издания книг:**  
Тел.: 8-863-2618950  
e-mail: office@phoenixrostov.ru