

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Методические указания
по выполнению практических работ
по дисциплине
«Основы психологического консультирования в конфликтологии»
для студентов направления подготовки
37.03.02 «Конфликтология»
Направленность (профиль)
«Конфликт-менеджмент»**

Ставрополь
2026

Содержание

Введение
Тема №1 История становления консультативной психологии.
Тема №2 Определение и цели психологического консультирования.
Тема №3 Роль и место консультанта в консультировании
Тема №4 Самоанализ психолога-консультанта Отработка навыков Фокус мыслях клиента активного слушания и техники постановки уточняющих вопросов; развитие внимания в слуховой модальности
Тема №5 Консультативный контакт как существенная составляющая психологического консультирования.
Тема №6 Процесс психологического консультирования
Тема №7 Технология консультативного взаимодействия. Консультативное взаимодействие с клиентами в поддержании общения (вербальных и невербальных), распознавание чувств и эмоций клиента в процессе взаимодействия.
Тема №8 Специальные проблемы в психологическом консультировании
Тема №9 Методы кризисного консультирования

ВВЕДЕНИЕ

Цель освоения дисциплины «Основы психологического консультирования в конфликтологии» - формирование у студентов представлений о важнейших теоретических положениях и понятиях, основных моделях психологического консультирования, их видах, целях, задачах, а также эффективных техниках психологического консультирования, разработанных к настоящему времени различными психологическими школами.

Задачи дисциплины:

- ознакомление с конкретным содержанием моделей психологического консультирования;
- расширение представлений о теоретических основах психологического консультирования;
- демонстрация на конкретных примерах из практики современных отечественных и зарубежных программ психологического консультирования.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Способен разрабатывать и реализовывать технологии урегулирования конфликтов и поддержания мира, определять эффективные коммуникативные тактики и стратегии конструктивного поведения в конфликте (ПК-3)	ИД-1 _{ПК-3} – выбирает способ работы с конфликтом, планирует и разрабатывает стратегию и тактику вмешательства, реализовывает ее, используя конфликтологические процедуры коррекции неконструктивных способов взаимодействия ИД-2 _{ПК-3} – определяет методы, принципы и технологии урегулирования конфликтов
Способен использовать конфликто разрешающие консультативные и миротворческие технологии в урегулировании конфликтов, обучении навыкам эффективного взаимодействия в конфликтных ситуациях, поддержании мира и безопасности в различных сферах жизнедеятельности человека и общества (ПК-4)	ИД-1 _{ПК-4} – применяет техники конфликтологического консультирования и других технологий профессиональной интервенции в конфликт ИД-2 _{ПК-4} – анализирует закономерности конфликтного и мирного взаимодействия в различных сферах жизнедеятельности общества и применяет конфликто разрешающие консультативные и миротворческие технологии в урегулировании конфликтов, обучении навыкам эффективного взаимодействия в конфликтных ситуациях, поддержании мира и безопасности в различных сферах жизнедеятельности человека и общества

Практическое занятие № 1

Тема: История становления консультативной психологии

Цель: Ознакомление с историей становления консультативной психологии

Форма занятия: диспут.

Знания и умения, приобретаемые в результате освоения темы, формируемые компетенции: ПК-3, ПК-4.

Ключевые понятия: психологическое консультирование, психолог-консультант, профессиональная этика.

Актуальность темы занятия: формирование представлений о становлении психотерапии выступает необходимым условием для развития профессионального самосознания.

Теоретическая часть:

Буквальное значение термина «психотерапия» связано с двумя его толкованиями, базирующимися на переводе греческих слов *psyche* - душа и *therapeia* - лечение: «исцеление душой» или «лечение души». Сам термин «психотерапия» был введен в 1872 г. Д. Тьюком в книге «Иллюстрации влияния разума на тело» и стал широко популярен с конца XIX в. Можно говорить о существовании медицинской, психологической, социологической и философской моделей психотерапии. В узком смысле слова (медицинская модель) психотерапия понимается как комплексное лечебное вербальное и невербальное воздействие на эмоции, суждения, самосознание человека при многих психических, нервных и психосоматических заболеваниях.

В последние годы условно различают *клинически ориентированную психотерапию*, направленную преимущественно на смягчение или ликвидацию имеющейся симптоматики, и *личностно-ориентированную психотерапию*, которая стремится помочь человеку изменить свое отношение к социальному окружению и к собственной личности.

Расширительное понимание области психотерапии закреплено в Декларации по психотерапии, принятой Европейской ассоциацией психотерапии в Страсбурге в 1990 году. В этой декларации зафиксировано следующее:

1. Психотерапия является особой дисциплиной из области гуманитарных наук, занятие которой представляет собой свободную и независимую профессию;
2. Психотерапевтическое образование требует высокого уровня теоретической и клинической подготовленности;
3. Гарантированным является разнообразие психотерапевтических методов;
4. Образование в области одного из психотерапевтических методов должно осуществляться интегрально: оно включает теорию, личный терапевтический опыт и практику под руководством супервизора, одновременно приобретаются широкие представления о других методах;
5. Доступ к такому образованию возможен при условии широкой предварительной подготовки, в частности, в области гуманитарных и общественных наук.

Даже если рассматривать психотерапию в рамках медицинской модели, следует обратить внимание на отличия от других методов лечения. Речь идет, прежде всего, о том, что при ее проведении используются **психологические методы и средства**. Кроме того, в качестве пациентов выступают люди с теми или иными расстройствами психики, а в качестве специалистов - лица, имеющие профессиональную подготовку, среди прочего, в области **основ психологии и медицины**. В клинически ориентированной психотерапии традиционно используются такие методы, как гипноз, аутогенная тренировка, различные виды внушения и самовнушения. В личностно-ориентированной психотерапии можно обнаружить огромное разнообразие методов и приемов, основывающихся на концептуальных моделях множества школ и течений. Тем не менее, бесспорно можно говорить о наличии ключевой и ведущей идеи, объединяющей почти все имеющиеся в психотерапии подходы: стремление помочь развитию личности путем снятия ограничений, запретов, комплексов, освобождения ее потенциала; это идея изменения, трансформации человеческого Я в динамично изменяющемся мире.

Психотерапия традиционно рассматривалась как отрасль медицины, поэтому и по сегодняшний день многие клинические психотерапевты считают, что психотерапией имеют право заниматься только врачи. Однако, как было сказано выше, в науке имеет место и психологическая модель психотерапии, а значит, ее (психотерапию) можно рассматривать как направление деятельности практического психолога. При этом под психотерапией следует понимать «оказание психологической помощи здоровым людям (клиентам) в ситуациях различного рода психологических затруднений, а также в случае потребности улучшить качество собственной жизни».

Практический психолог использует те же методы, что и клинический психотерапевт (краткое описание этих методов см. выше); разница заключается, прежде всего, в их направленности. Его важнейшая задача состоит не в снятии или облегчении симптомов болезни, а в создании условий для оптимального функционирования личности и ее развития, в частности, в целях улучшения взаимоотношений с другими людьми (с членами семьи, коллегами и пр.).

Будучи одним из направлений деятельности практического психолога, психотерапия предъявляет особые требования к подготовке и уровню квалификации психолога. Представляется оправданным разделение специализаций практического психолога на психотерапевта, диагноста, консультанта, коррекциониста с тем, чтобы в рамках единой психологической службы каждый выполнял одну из указанных основных функций. В области психотерапии психолог неизбежно использует эклектический подход, однако желательным является специализация в каком-то определенном психотерапевтическом направлении: психоаналитическом, поведенческом, экзистенциально-гуманистическом или другом.

Общую для большинства психотерапевтических подходов **цель психотерапии** можно сформулировать вслед за D. Bernstein, E. Roy et al. следующим образом: общая цель психотерапии состоит в помощи пациентам изменить свое мышление и поведение таким образом, чтобы стать более счастливыми и продуктивными. При работе с пациентами терапевт:

- 1) помогает пациенту лучше понять свои проблемы,
- 2) устраняет эмоциональный дискомфорт,
- 3) поощряет свободное выражение чувств,
- 4) обеспечивает пациента информацией о том, как решать проблемы,
- 5) помогает пациенту в проверке новых способов мышления и поведения за пределами терапевтической ситуации.

При решении этих задач терапевт:

- обеспечивает психологическую поддержку. Прежде всего, он должен сочувственно выслушать пациента и дать ему взвешенный совет в кризисной ситуации. Поддержка также заключается в помощи пациенту осознать и использовать свои силы и умения.
- устраняет дезадаптивное поведение и формирует новые, адаптивные стереотипы.
- содействует инсайту (осознанию) и самораскрытию (самоэксплорации), в результате чего пациенты начинают лучше понимать свои мотивы, чувства, конфликты, ценности.

Несмотря на различия в теориях, целях и процедурах, психологическое лечение сводится к тому, что один человек пытается помочь другому (даже в том случае, когда речь идет о групповой психотерапии, при которой один член группы является своего рода психотерапевтом по отношению к другому члену группы). Все методы лечения (не только психологического, а любого - терапевтического, хирургического и т. д.) имеют некоторые общие основные черты, или составляющие (J. Frank, 1978):

- человек, который страдает и ищет облегчения от своей проблемы (*клиент*, или *пациент*);
- человек, который благодаря обучению или опыту, воспринимается как способный оказывать помощь (*терапевт*);

- *теория*, которая используется для объяснения проблем пациента. В медицине теория объясняет, например, инфекционный фактор, другие биологические процессы. В некоторых культурах теория может изучать фактор проклятия или одержимости злыми духами. В психологии теория включает в себя изучение психодинамики, принципов научения или других психических факторов;

- набор *процедур* для решения проблем пациента. Эти процедуры непосредственно связаны с теорией.

- специальное социальное *отношение* между клиентом и терапевтом, которое помогает облегчить проблемы клиента. Терапевт стремится к созданию такой атмосферы, которая позволяет пациенту с оптимизмом смотреть на решение своих проблем.

Основные направления психотерапии

Основные теоретические параметры	Динамический подход	Поведенческий подход	Феноменологический подход
Природа человека	движется сексуальными и агрессивными инстинктами	продукт социального научения и обусловливания; ведёт себя на основании прошлого опыта	имеет свободную волю и способность к самоопределению и самоактуализации
Основная проблема	сексуальное подавление	тревога	психическое отчуждение
Концепция патологии	конфликты в сфере инстинктов: бессознательные ранние либидинозные влечения	приобретённые стереотипы поведения	экзистенциальное отчуждение: утрата возможностей, расщепление «я», рассогласование между мыслями, чувствами и поведением (потеря аутентичности)
Концепция здоровья	разрешение интрапсихических конфликтов: победа «эго» над «ид», т.е. сила «эго»	устранение симптомов: отсутствие специфического симптома или снижения тревоги	Актуализация личностного потенциала: рост «я», аутентичность и спонтанность
Вид изменения	глубинный инсайт: понимание раннего прошлого	прямое научение: поведение в текущем настоящем, т.е. действие, или действие в воображении	непосредственное переживание: ощущение или чувство в данный момент
Временный подход и «фокус»	исторический: субъективное прошлое	неисторический: объективное настоящее	отсутствие историзма: феноменологический момент («здесь и сейчас»)
Задачи	понять бессознательное психическое содержание и его	программировать, подкреплять, подавлять или формировать специфические	взаимодействовать в атмосфере взаимного принятия, способствующей

апевта	историческое, скрытое значение	поведенческие реакции для устранения тревоги	самовыражению (от физического до духовного)
Основные техники	Интерпретация матери-ала: свободные ассоциации, сновидения, обыденное поведение, перенос и сопротивление	обусловливание: систематическая десенситизация, позитивное и негативное подкрепление, моделирование	«Энкаунтер» («встреча»): равное участие в диалоге, эксперименты или игры, драматизация или разыгрывание чувств
Роль терапевта	Нейтральная. Помогает пациенту исследовать значение свободных ассоциаций и другого материала из бессознательного	Учитель (тренер). Помогает пациенту заменять дезадаптивное поведение на адаптивное. Активный, ориентированный на действия	Фасилитатор (ускоритель) роста личности
Характер связи между терапевтом и пациентом	Трансферентная и первостепенная для лечения: нереальные взаимоотношения	Реальная, но второстепенная для лечения: взаимоотношения отсутствуют	Реальная, но второстепенная для лечения: реальные взаимоотношения
Лечебная модель	Медицинская: врач – пациент. Авторитарная. Терапевтический союз	Образовательная: преподаватель – ученик. Авторитарная. Учебный союз	Экзистенциальная: общение двух равных людей. Эгалитарная (равноправная). Человеческий союз.

Вопросы и задания:

1. Предпосылки развития психологического консультирования
2. Возникновение, развитие и специфика психологического консультирования.
3. Развитие психологического профессионального консультирования
4. Создание первой консультативной службы в США
5. Становление профконсультационной деятельности в России

Подготовить доклады на следующие темы:

1. Этические принципы психотерапевта.
2. Научные, клинические, психофизиологические и психологические основы психотерапии.

Рекомендуемая литература.

Основная литература:

Забродин, Ю.М. Психологическое консультирование Электронный ресурс : учебное пособие / В.Э. Пахальян / Ю.М. Забродин ; ред. Ю.М. Забродин. - Психологическое консультирование, 2023-05-22. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 286 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-4486-0385-3, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Якиманская, И. С. Психологическое консультирование / И.С. Якиманская ; Н.Н. Биктина. - Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2015. - 230 с. - ISBN 978-5-7410-1253-6, экземпляров неограничено

Балашова, С.В. Основы психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии Электронный ресурс : учебное пособие / Г.И. Дереча / С.В. Балашова. - Оренбург : Оренбургская государственная медицинская академия, 2013. - 234 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено

Методическая литература:

Методические указания по выполнению практических работ, методические указания по выполнению лабораторных работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Интернет-ресурсы:

1. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека
2. [www URL: http://www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/) - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. www.iprbookshop.ru - Электронно-библиотечная система IPRbooks

Практическое занятие 2

Тема: Определение и цели психологического консультирования.

Цель: Ознакомление с содержанием, целями, видами психологического консультирования.

Форма занятия: диспут.

Знания и умения, приобретаемые в результате освоения темы, формируемые компетенции: ПК-3, ПК-4..

Актуальность темы занятия: формирование представлений о различных направлениях консультирования выступает необходимым условием для развития профессионального самосознания.

Ключевые понятия: психологическое консультирование, психолог-консультант, профессиональная этика, эмпатия, мимика, пантомимика, «синдром сгорания».

Теоретическая часть:

Психодинамический подход подчеркивает важность для понимания генеза и лечения эмоциональных расстройств интрапсихических конфликтов, которые являются результатом динамической и часто бессознательной борьбы противоречивых мотивов внутри личности. Разновидности психодинамического подхода, наряду с классическим психоанализом З. Фрейда:

- * индивидуальная психология *А. Адлера*;
- * аналитическая психология *К. Г. Юнга*;
- * эго-психология (*А. Фрейд, Г. Хартман, Д. Клейн*, рассматривавшие эго как творческую адаптивную силу);
- * неофрейдизм (*К. Хорни, Э. Фромм, Г. Саяливен*, шедшие по пути Адлера в рассмотрении роли социальной среды в формировании личности);
- * теории объектных отношений (*М. Клейн, О. Керберг, Г. Кохут*).

Психодинамический подход утверждает, что мысли, чувства и поведение человека детерминированы бессознательными психическими процессами. Фрейд сравнивал личность человека с айсбергом: верхушку айсберга представляет сознание, основную же массу, расположенную под водой и не видимую, - бессознательное. Любой метод в рамках психодинамического подхода ставит перед собой две основные задачи:

1. Добиться у пациента осознания (инсайта) интрапсихического, или психодинамического, конфликта.
2. Проработать конфликт, т.е. проследить, как он влияет на актуальное поведение и на интерперсональные отношения.

Сущность психодинамического подхода в психотерапии: это подход, который подчеркивает важность для понимания генеза эмоциональных расстройств и их лечения интрапсихических конфликтов, которые являются результатом динамической и часто

бессознательной борьбы внутри личности противоречивых ее мотивов.

Экзистенциально-гуманистический подход опирается на философские идеи экзистенциализма и феноменологии. Гуманистическая психотерапия основывается на следующих положениях:

- лечение есть встреча равных людей (иногда вместо понятия «встреча» используется калька с английского - термин «энкаунтер»);
- улучшение у клиентов наступает само, если терапевт создает правильные условия - помогает осознанности, самопринятию и выражению клиентом своих чувств;
- наилучший способ - создание отношений безусловной поддержки и принятия;
- клиенты полностью ответственны за выбор своего образа мыслей и поведения.

При анализе работ представителей экзистенциально-гуманистического направления (*Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл* и др.), возникшего в начале пятидесятых годов прошлого столетия, следует подчеркнуть, что во многом благодаря именно им понятие «Я» как чрезвычайно важного в личностном развитии феномена (английский термин «self» - «самость») после длительного перерыва вновь оказалось в центре внимания психологов и психотерапевтов. Первым указал на огромное значение «самости» Г. Олпорт, им же впервые было введено понятие «образ самого себя». К безусловным заслугам Олпорта можно с полным правом отнести и его разработку проблемы воздействия будущего на развитие личности и ее самосознание. Он отмечает, что высшие мотивы, порождающие обращение в будущее системы целей, к свободной реализации своих потенций, составляют ядро личности, или «Я». Представители этого направления, объявившие себя «третьей силой» в психологической науке, строили свои концепции в острой полемике с бихевиоризмом и фрейдизмом, делая особый акцент на роль самосознания в стремлении личности к самосовершенствованию, подчеркивали ее уникальность. *А. Маслоу* утверждал, что наивысшей человеческой потребностью является стремление к самоактуализации. **Основополагающими идеями** этого направления стали представления о человеке как о существе, изначально активном, стремящемся к расширению пространств своего бытия, имеющем почти безграничные возможности позитивного личностного роста. Экзистенциальная сущность человека раскрывается, прежде всего, в пограничной ситуации между жизнью и смертью. Поэтому центральными категориями человеческого бытия выступают смерть, свобода, изоляция, бессмысленность.

Одной из главных причин заболевания или серьезных психологических проблем является «блокирование» проявления человеком его подлинности, экзистенции, безуспешный поиск смысла своей жизни. Важнейшими целями психологической помощи человеку выступает создание условий для восстановления аутентичности личности, осуществления ею своих истинных возможностей, освобождения творческого потенциала, раскрытия соответствия ее экзистенции своей истинной природе.

В психотерапии к экзистенциально-гуманистическому направлению относят: клиент-центрированную психотерапию, гештальттерапию, логотерапию, психодраму, первичную терапию Янова, трансцендентальную медитацию, экзистенциальную психотерапию, дзэн-психотерапию и др.

Пожалуй, наибольшее влияние из всей зарубежной психологии на современное состояние отечественной психологической науки оказали идеи клиент-центрированной психотерапии *К. Роджерса*, который развил феноменалистический подход в понимании Я-концепции, опираясь на следующие положения:

- Поведение человека зависит от его субъективного индивидуального восприятия;
- Всякое восприятие преломляется в феноменальном поле его сознания, центром которого является Я-концепция;
- Я-концепция - это одновременно и представление, и внутренняя сущность

индивида, которая тяготеет к ценностям, имеющим культурное происхождение;

- Я-концепция обуславливает довольно устойчивые схемы поведения.

Нужно отметить важную мысль Роджерса о том, что очень часто причиной внутренних психологических конфликтов является расхождение между представлением человека о себе реальном и тем, кем он хочет стать. Только настоящие, глубокие человеческие отношения могут, по мнению Роджерса, уничтожить этот разрыв между «реальным» и «идеальным Я». Фундамент лечения по Роджерсу - знаменитая триада: безусловное позитивное отношение, эмпатия, конгруэнтность.

Согласно логотерапии *В. Франкла*, разнообразные формы неврозов возникают как реакции на утрату человеком смысла существования. В отличие от *А. Маслоу*, *Франкл* считал самоактуализацию личности не самоцелью, а средством осуществления смысла. Не стремление к самоактуализации по *Маслоу*, не принцип удовольствия по *Фрейд*у, не воля к власти по *Адлеру*, а воля к смыслу - вот что определяет человеческую жизнь. Отсюда задачей психотерапевта является помощь людям в обретении смысла в самых сложных ситуациях.

По многим позициям совпадает с подходом *Франкла* концепция экзистенциальной психотерапии *И. Ялома* (1999). Человек страшится неминуемой смерти, стремление к свободе оборачивается отсутствием опоры, одиночество становится неизбежным спутником человека, несмотря на постоянные контакты, непредопределенность жизни порождает проблему ее осмысления. Задача психотерапевта состоит в том, чтобы помочь человеку осознать и преодолеть эти экзистенциальные конфликты.

Поведенческий подход. Поведенческая терапия как систематический подход к диагностике и лечению психологических расстройств возникла относительно недавно - в конце 50-х годов. На ранних стадиях развития поведенческая терапия определялась как приложение «современной теории научения» к лечению клинических проблем. Фраза «современные теории научения» относилась тогда к принципам и процедурам классического и оперантного обуславливания. Теоретическим источником поведенческой терапии являлась концепция бихевиоризма американского зоопсихолога Уотсона и его последователей, которые поняли огромное научное значение павловского учения об условных рефлексах, но истолковали и использовали их механистически. Согласно взглядам бихевиористов, психическая деятельность у человека должна исследоваться, как и у животных, лишь путем регистрации внешнего поведения и исчерпываться установлением соотношения между стимулами и реакциями организма независимо от влияния личности. В попытках смягчить явно механистические положения своих учителей необихевиористы (*Tolman, 1932, Hull, 1943, и др.*) стали учитывать между стимулами и ответными реакциями так называемые «промежуточные переменные» - влияния среды, потребностей, навыков, наследственности, возраста, прошлого опыта и др., но по-прежнему оставляли без внимания личность. По сути, бихевиоризм следовал давнему учению Декарта о «животных машинах» и концепции французского материалиста XVI II века Ламетри о «человеке-машине».

Основываясь на теориях научения, поведенческие терапевты рассматривали неврозы человека и аномалии личности как выражение выработанного в онтогенезе неадаптивного поведения. *Wolpe* определял поведенческую терапию как «применение экспериментально установленных принципов научения для целей изменения неадаптивного поведения. Неадаптивные привычки ослабевают и устраняются, адаптивные привычки возникают и усиливаются» (цит. по Р.А. Зачепискому). При этом выяснение сложных психических причин развития психогенных расстройств считалось излишним. *Frank* заявлял даже, что вскрытие таких причин мало помогает лечению. Сосредоточение внимания на их последствиях, т. е. на симптомах болезни, по мнению автора, имеет то преимущество, что последние можно непосредственно наблюдать, в то время как их психогенное происхождение улавливается лишь сквозь избирательную и искажающую память больного и предвзятых представлений врача. Более того, *Eysenck* утверждал, что достаточно избавить

больного от симптомов и тем самым будет устранен невроз.

Поведенческие терапевты рассматривали неврозы человека и аномалии личности как выражение выработанного в онтогенезе неадаптивного поведения. Психотерапия связана с необходимостью формирования у обратившегося за помощью человека оптимальных поведенческих навыков, что реализуется с помощью следующих методов:

- позитивного и негативного подкрепления (направлены на разрыв нежелательной установившейся связи между условным раздражителем и реакцией и /или замену ее новой);
- наказания (сочетание неприятного воздействия с ситуацией, обычно приятной);
- систематической десенсибилизации (сочетание состояния релаксации с предъявлением ситуации, вызывающей тревогу);
- викарного научения (термин «викарный» означает «замещающий»: обучение осуществляется не через организацию собственного опыта клиента, а через предъявление моделей оптимального поведения).

В настоящее время во многих странах (включая Россию) стал популярен психотерапевтический подход, получивший название нейролингвистического программирования, который имеет корни в поведенческом направлении. Под нейролингвистическим программированием (НЛП) его авторы - Р. Бэндлер и Д. Гриндер - понимают процесс моделирования внутреннего человеческого опыта и межличностной коммуникации путем выделения структуры процесса (R. Bandler, D. Grinder, 1981). Одним из главных отличий НЛП от других психологических направлений является отсутствие всякого интереса к содержанию процессов коммуникации, а вместо этого - изучение структуры процесса: всех последовательных шагов программы взаимодействия или внутреннего действия у наиболее эффективно коммуницирующих людей. Описание этой структуры необходимо делать, опираясь только на категории сенсорного опыта, в котором нейролингвистические программисты выделяют три основные модальности - визуальную, аудиальную и кинестетическую. «Очистка» и обострение собственных сенсорных каналов специалистом-психотерапевтом, работающим в области НЛП, является важнейшим условием адекватного понимания невербальных ответов на его вопросы со стороны клиентов. На том же условии основывается возможность эффективного использования методов НЛП во всех других сферах человеческой жизнедеятельности. Изучение структуры субъективного опыта необходимо нейролингвистическим программистам для того, чтобы помочь человеку изменить свое поведение. Как считают Бэндлер и Гриндер, практически все психологические проблемы возникают у людей из-за субъективной невозможности вырваться из цепей привычных стереотипов поведения. У человека в любой ситуации должно иметься не менее трех возможностей выбора, иначе он становится рабом одной-единственной программы. Благодаря перепрограммированию поведения с помощью специальных психотехник у человека формируется широкий спектр возможностей, из которых он делает наилучший выбор. Здесь необходимо отметить одну специфическую особенность НЛП: в этом направлении психотерапии безусловное предпочтение отдается подсознательному выбору вариантов поведения. Если психологи и психотерапевты других школ видят свою задачу в том, чтобы оказать помощь людям в осознании проблем, причин их возникновения и сознательном поиске путей их решения, то нейролингвистические программисты считают главным присоединиться к подсознанию клиента, минуя его сознание, коммуницировать именно с подсознанием, причем, как уже было сказано выше, попытаться изменить стратегию подсознания, не вникая в содержание проблем данного конкретного человека.

Когнитивно-поведенческая психотерапия. В экспериментальных работах в области когнитивной психологии, в частности, в исследованиях Пиаже, были сформулированы ясные научные принципы, которые можно было применить на практике. Даже изучение поведения животных показывало, что надо принимать во внимание их когнитивные

возможности, чтобы понять, как у них происходит научение. Кроме того, возникло понимание того, что поведенческие терапевты, сами того не подозревая, используют когнитивные возможности своих пациентов. Десенситизация, например, использует готовность и способность пациента к воображению. Тренинг социальных умений не является на самом деле обусловливанием: пациенты обучаются не специфическим реакциям на стимулы, а набору стратегий, необходимых для совладания с ситуациями страха. Использование воображения, новых способов мышления и применение стратегий включает когнитивные процессы.

У поведенческих и когнитивных терапевтов обнаружился ряд общих черт:

1. И те, и другие не интересуются причинами расстройств или прошлым пациентов, а имеют дело с настоящим: поведенческие терапевты сосредоточиваются на актуальном поведении, а когнитивные - на том, что думает человек о себе и о мире в настоящем.

2. И те, и другие смотрят на терапию как на процесс научения, а на терапевта - как на учителя. Поведенческие терапевты учат новым способам поведения, а когнитивные - новым способам мышления.

3. И те, и другие дают своим пациентам домашние задания, с тем, чтобы те практиковали за пределами терапевтической среды то, что получили во время сеансов терапии.

4. И те, и другие оказывают предпочтение практическому, лишённому абсурдности (имеется в виду психоанализ), подходу, не обременённому сложными теориями личности.

Клинической областью, сблизившей когнитивный и поведенческий подходы, явилась невротическая депрессия. *Аарон Бек* (1967), наблюдая больных с невротической депрессией, обратил внимание на то, что в их переживаниях постоянно звучали темы поражения, безнадежности и неадекватности. Бек заключил, что депрессия развивается у людей, воспринимающих мир в трех негативных категориях: 1) негативный взгляд на настоящее; 2) безнадежность в отношении будущего; 3) сниженное чувство собственного достоинства. Под влиянием идей *Пиаже* Бек концептуализировал проблемы депрессивного пациента: события ассимилируются в негавистическую, абсолютистскую когнитивную структуру, результатом чего является уход от действительности и социальной жизни. *Пиаже* также учил, что деятельность и ее последствия имеют силу изменять когнитивную структуру. Это привело Бека к составлению терапевтической программы, которая использовала некоторые из инструментов, разработанных поведенческими терапевтами (самоконтроль, ролевая игра, моделирование, домашние задания и др.).

Другим примером является *рационально-эмотивная терапия Альберта Эллиса*. Эллис исходит скорее из феноменологической позиции, что тревога, чувство вины, депрессия и другие психологические проблемы вызываются не психотравмирующими ситуациями как таковыми, а тем, как люди воспринимают эти события, что они думают о них.

Итак, новый этап в развитии поведенческой терапии знаменуется трансформацией ее классической модели, основанной на принципах классического и оперантного обусловливания, в когнитивно-поведенческую модель. Мишенью «чистого» поведенческого терапевта является изменение поведения; мишенью когнитивного терапевта - изменение в восприятии себя и окружающей действительности. Когнитивно-поведенческие терапевты признают и то и другое: знания о себе и мире влияют на поведение, а поведение и его последствия воздействуют на представления о себе и мире. Когнитивно-поведенческие терапевты, как и их предшественники, не интересуются прошлым или причинами невротических расстройств. Они говорят, что никто не знает подлинных причин, а кроме того, не доказано, что знание причин имеет отношение к исцелению. Если больной приходит к врачу с переломом кости, в задачу врача входит его исправление, а не изучение условий, которые привели к нему.

Психотерапия еще не сложилась как единая наука: существует множество психотерапевтических направлений, методов, поэтому имеется много определений понятия

«психотерапия», при этом многие из них основываются на тех или иных теоретических концепциях, исключая подходы иного рода.

Вопросы и задания:

- 1.Современные представления о целях и задачах психологического консультирования.
- 2.Структура процесса консультирования. Этапы и технология ведения консультативной беседы.
3. Виды психологического консультирования.

Состав и содержание заданий:

1. Конспект на тему: «Условия необходимые для достижения положительных результатов в процессе психологического консультирования»

2.Заполните таблицу «Отличия различных видов психологической помощи»

Тема	Психологическое консультирование	Психокоррекция	Психотерапия
Объект воздействия			
Предмет			
Способ воздействия			
Позиция клиента			
Цель воздействия			
Продолжительность			

Рекомендуемая литература.

Основная литература:

Забродин, Ю.М. Психологическое консультирование Электронный ресурс : учебное пособие / В.Э. Пахальян / Ю.М. Забродин ; ред. Ю.М. Забродин. - Психологическое консультирование,2023-05-22. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 286 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-4486-0385-3, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Якиманская, И. С. Психологическое консультирование / И.С. Якиманская ; Н.Н. Биктина. - Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2015. - 230 с. - ISBN 978-5-7410-1253-6, экземпляров неограничено

Балашова, С.В.Основы психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии Электронный ресурс : учебное пособие / Г.И. Дереча / С.В. Балашова. - Оренбург : Оренбургская государственная медицинская академия, 2013. - 234 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено

Методическая литература:

Методические указания по выполнению практических работ, методические указания по выполнению лабораторных работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Интернет-ресурсы:

1. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека
2. [www URL: http://www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/) - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. www.iprbookshop.ru - Электронно-библиотечная система IPRbooks

Практическое занятие № 3

Тема: Роль и место консультанта в консультировании.

Цель: Ознакомление со спецификой работы психолога-консультанта, с общими требованиями, предъявляемыми к личности консультанта.

Форма занятия: диспут.

Знания и умения, приобретаемые в результате освоения темы, формируемые компетенции: ПК-3, ПК-4..

Актуальность темы занятия: знания о основных направлениях психологического консультирования имеют практическое значение для успешного профессионального становления.

Ключевые понятия: психологическое консультирование, психолог-консультант, профессиональная этика, эмпатия, мимика, пантомимика, «синдром сгорания».

Теоретическая часть:

Одним из наиболее важных для развития современной психологии направлений явился психоанализ. В первую очередь он связан с именем австрийского психолога и психиатра *Зигмунда Фрейда* (1856-1939).

Возникнув как метод лечения неврозов, психоанализ затем превратился в психологическую теорию, а впоследствии - в одно из важных направлений философии XX в. Отметим еще раз: психоаналитическая теория складывалась не на базе проверки Предварительно выдвинутых гипотез, как происходит в академической науке; она возникала из необходимости практической помощи страдающему человеку, и психоаналитические представления формировались как попытка объяснения того, что открывалось в терапевтической практике иногда неожиданно для самого психоаналитика.

Психоанализ основывается на идее о том, что поведение человека определяется не только и не столько его сознанием, сколько бессознательным, к которому относятся те желания, влечения, переживания, в которых человек не может себе признаться и которые поэтому либо не допускаются до сознания, либо вытесняются из него, как бы исчезают, забываются, но в реальности остаются в душевной жизни и стремятся к реализации, побуждая человека к тем или иным поступкам, проявляясь в искаженном виде.

Например, в сновидениях, творчестве, невротических нарушениях, фантазиях, оговорках и др.

Почему же возникает эта своеобразная цензура, запрещающая непосредственно осознаваться определенным желаниям и переживаниям? Прежде всего в силу того, что они не соответствуют тем правилам, запретам, идеалам, которые вырабатываются у человека под влиянием взаимодействия с окружением - в первую очередь взаимоотношений с родителями в детстве. Эти желания, переживания как бы аморальны, но, по З. Фрейду, они естественны для человека. Подавленные в прошлом и подавляемые ныне нереализованные желания, конфликт влечения и запрета (внутренний конфликт) - причина тех сложностей, страданий, которые испытывает человек в психологическом плане, вплоть до невротических заболеваний. Если человек сможет осознать эти, скрытые в прошлом, желания и переживания, он в настоящем сможет хотя бы отчасти зрело управлять своим поведением. Но как же возможно это осознание, если их скрывает бессознательное? Дело в том, что бессознательные желания высокоэнергетичны. Они стремятся к реализации, отчего повышается энергетическое напряжение; стремясь к реализации, бессознательное как бы находит способы обойти цензуру. Сновидения, фантазии, оговорки и пр. - все это своеобразный язык символов, который может быть прочитан и расшифрован при помощи психоаналитика. Терапевтическая задача психоаналитика - помочь страдающему человеку понять истинную причину его страданий, скрытую в бессознательном, вспомнить те травматические переживания, которые забылись (то есть были вытеснены из сознания), перевести их в сознание при помощи интерпретации, толкования, что и делает терапевт.

Что же это за переживания, какова их природа? З. Фрейд утверждал наличие в человеке двух начал, двух влечений - стремления к жизни и стремления к смерти и разрушению. Основное место в исходной концепции Фрейда занимает эротическое влечение, связываемое им со специфической энергией, называемой либидо. Она, собственно, и движет человеком; вся жизнь, начиная с рождения, пронизана эротичностью.

Сложившуюся картину Фрейд описывает следующим образом:

В начале жизни ребенком руководит особая психическая инстанция, называемая «Оно» - его желания и влечения; «Оно» руководствуется «принципом удовольствия» и не взаимодействует с реальностью. В каком-то смысле «Оно» можно уподобить живущему внутри человека капризному ребенку, которому дела нет до того, может ли взрослый исполнить его желания. «Оно» целиком бессознательно. Однако желания должны найти себе реалистические формы удовлетворения; для этого из «Оно» (и это происходит достаточно быстро в детском развитии) выделяется структура, называемая «Я», задача которого - найти такие пути, то есть, по словам Фрейда, «Я» выступает как служанка «Оно». «Я» ориентировано на принцип реальности. Продолжая нашу метафору, «Я» можно уподобить живущему в нашей психике относительно зрелому человеку, который в той или иной степени знает мир и может в нем ориентироваться, помогая «Оно» удовлетворить свои желания; при этом, однако, часть желаний не может быть исполнена непосредственно, и «Я» - как положено взрослому - накладывает запреты или отсрочки на эти желания. Иными словами, отношения между «Оно» и «Я» двойственны: с одной стороны, «Я» помогает «Оно», с другой - оказывается инстанцией, частично подавляющей Оно, то есть человек оказывается внутренне конфликтен. Однако конфликтность еще более усугубляется, когда в период формирования нравственных чувств ребенка формируется еще одна инстанция, называемая «Сверх-Я» выступающая как система нравственных запретов и идеалов, в частности, как голос совести, подавляя влечения. («Я» и «Сверх-Я» частично бессознательны.) «Сверх-Я» - это как бы внутренний родитель (собственно, «Сверх-Я» и возникает в результате частичного неосознаваемого отождествления себя с родителями). С этого момента основной внутренний конфликт ребенка - а в дальнейшем и взрослого-это конфликт между желаниями и внутренними нравственными запретами, то есть между «Оно» и «Сверх-Я». «Я» становится своеобразным полем битвы между ними, его задача - помочь реализоваться желаниям, не обижая при этом запреты. В травматической ситуации внутреннего конфликта «Я» вырабатывает психологические защиты, особые формы бессознательной психической активности, которые позволили бы хотя бы временно облегчить конфликт, снять напряжение, а в конкретных жизненных ситуациях так исказить смысл событий и переживаний, чтобы не нанести ущерб представлениям о самом себе как соответствующем некоторому идеалу.

По Фрейду, отголоски детских переживаний можно видеть на протяжении всей жизни человека, и за огромным числом страданий и невротических проявлений взрослого можно увидеть нереализованные сексуальные устремления. Идея бессознательной сексуальности, лежащей в основе человеческого поведения, в том числе тех его форм, которые мы считаем высшими (творчество, религия) - центральная идея Фрейда, на которой он настаивал и по поводу которой подвергался жестокой критике, в том числе со стороны собственных учеников, многие из которых ушли от него, не разделяя «пансексуализма», то есть стремления объяснять все через сексуальную проблематику.

Психоанализ рождался как метод психотерапии неврозов, в частности, истерии - заболевания, при котором, как было показано, именно психологические причины, внутренний конфликт вызывают симптомы физических нарушений (параличи, слепота, боли и др.). Все люди, согласно Фрейду, неизбежно внутренне конфликтны. За многими проявлениями фантазии, творчества и др. лежит, согласно идеям психоанализа, прежде всего скрытая сексуальная проблематика, все это - как бы символическое воплощение нереализованных желаний. Выявить скрытое, сделать бессознательное содержание осознаваемым - а значит, доступным осмыслению и отчасти контролю - задача психоанализа как терапевтического метода, с чем вы познакомитесь в дальнейшем.

Учение Фрейда трансформировалось в процессе своего развития и всегда вызывало самые противоположные мнения, от восторгов до абсолютного неприятия.

Фрейд распространил на всех людей те закономерности, которые он увидел при работе с невротиками, то есть людьми нездоровыми; правомерность этого спорна, и, как мы увидим вскоре, многие современники и авторы, творившие позже, будут подчеркивать

необходимость рассмотрения прежде всего здоровой психики, высших тенденций человека. Так, Л.С. Выготский, превосходно знавший психоанализ, говорил о необходимости *вершинной психологии* - в противовес психоаналитической глубинной; в гуманистической психологии центральным станет представление об исходной доброте, а не агрессивности.

Фрейд - как и другие крупнейшие представители психоанализа и близких к нему направлений - не пользовался в работе экспериментальным методом; психоанализ, под которым его создатель понимал не только метод лечения и не только теорию, но и метод исследования психики, предполагал работу преимущественно на основе по специальным правилам построенной беседы психоаналитика и пациента. Основные психоаналитические положения вообще очень трудно поддаются экспериментальной проверке, что вызывает нарекания со стороны академически ориентированных психологов.

Классический психоанализ направлен на то, чтобы дать Эго достичь победы над Ид, усилить Эго, сделать его независимым от Супер-эго. Цель психоанализа - сделать бессознательное сознательным и через это помочь человеку решить свои психологические проблемы и изменить поведение,

С точки зрения классического психоанализа, определяющим в понимании природы человека и его болезней является то, что все психические феномены - это результат взаимодействия и борьбы интрапсихических сил. По мнению З. Фрейда, человек заболевает в результате интрапсихического конфликта между требованиями инстинктивной жизни и сопротивления им. Причиной невроза является *невротический конфликт* между Ид и Эго. Невротический конфликт - это бессознательный конфликт между побуждением Ид, стремящимся к разрядке, и защитой Эго, препятствующей разрядке или не допускающей ее к сознанию. Конфликт ведет к усилению инстинктивных побуждений, в результате чего Эго может оказаться подавленным. В таком случае возможны произвольные «разрядки», которые и проявляются как симптомы невроза.

В формировании неврозов немаловажную роль играют и внешние психотравмирующие факторы. Однако итогом их воздействия является тот же внутренний невротический конфликт между Ид и Эго.

Супер-эго в невротическом конфликте может выступать либо на стороне Эго, либо на стороне Ид. При этом именно Супер-эго заставляет Эго чувствовать себя виновным.

Патогенное воздействие невротического конфликта заключается в том, что Эго вынуждено тратить энергию на то, чтобы не допустить неприемлемые инстинктивные побуждения к сознанию и моторике. Это приводит в конечном итоге к истощению Эго. В результате инстинктивные побуждения «прорываются» в сознание и поведение в форме невротических симптомов.

Эго в борьбе с запретными и опасными побуждениями Ид постоянно прибегает к различным защитным механизмам, которые могут быть эффективны только в том случае, если обеспечена периодическая разрядка инстинктивных напряжений.

Классический психоанализ включает следующие основные компоненты:

- 1) продуцирование материала;
- 2) его анализ;
- 3) рабочий альянс;
- 4) дополнительные психотерапевтические приемы.

Продуцирование материала

Продуцирование материала (или получение от клиента необходимой информации) достигается с помощью таких техник, как: свободные ассоциации, анализ переноса, анализ сопротивления, анализ сновидений, анализ ошибочных действий, анализ контрпереноса.

Свободные ассоциации. Содержание техники: не оказывая никакого давления, психоаналитик предлагает клиенту лечь удобно на софе, тогда как сам он сидит на стуле за ним, вне поля зрения. Клиента не просят закрывать глаза, избегают любых прикосновений к нему, а также избегают всяких других процедур, которые могут напомнить о гипнозе. Сеанс проходит как беседа между двумя людьми, в равной степени бодрствующими, но один из

них воздерживается от любых мускульных усилий или ощущений, которые могут отвлечь его внимание от его собственной умственной деятельности.

Психоаналитик просит клиента войти в такое состояние, как если бы они беседовали бесцельно, наугад. При этом он обращается с клиентом как со взрослым, чье сотрудничество необходимо.

В процессе продуцирования ассоциации клиентом психоаналитик сохраняет молчание, побуждая этим быть его настолько открытым, насколько это возможно. Клиент должен говорить не только то, что он может сказать намеренно и по своему желанию, получая облегчение, но и все, что приходит ему в голову, даже если это неприятно для него и кажется ему неосуществимым или вообще бессмысленным.

Техника свободных ассоциаций основана на предположениях:

- все мысли человека направлены к тому, что является для него значимым;
- потребность клиента в психотерапии и значение того, что его лечат, поведут его ассоциации в направлении значимой для него проблемы, за исключением того случая, когда действует сопротивление;
- сопротивление препятствует свободному течению ассоциаций клиента.

Перед началом процедуры клиент предупреждается, что она будет для него болезненна, но это необходимо для психотерапии. Сеанс не прекращается, если клиент находится в середине рассказа или переживает интенсивные эмоции.

Анализ переноса (или трансфера). В процессе психотерапии возникают особые отношения между психотерапевтом и клиентом, в основе которых лежит следующий психологический феномен: клиент подсознательно идентифицирует (отождествляет) психотерапевта со значимым для него лицом из раннего возраста (например, с отцом или матерью) и переживает чувства, схожие с чувствами, которые он испытывал по отношению к этому лицу. Очевидно, что эти переживания неадекватны по отношению к психотерапевту. Перенос, с одной стороны, способствует более полной реализации метода свободных ассоциаций, а с другой - представляет собой объект анализа для психоаналитика, так как содержит в себе информацию об источниках психологических проблем клиента.

Различается *позитивный* и *негативный* перенос. Первый сопровождается чувством симпатии, уважением, любовью к психотерапевту, второй - чувством антипатии, ненависти, презрения, гнева.

В ситуации психоаналитической терапии может возникнуть «*невроз переноса*», то есть актуализация совокупности реакций клиента, характерных для его невротического конфликта до начала психотерапии. Это явление служит как бы переходом от болезни к выздоровлению. Психоаналитик направляет усилия на то, чтобы невроз переноса у клиента проявился во всей полноте. Это позволяет лучше понять причины и картину психологических проблем клиента. После этого психоаналитик помогает клиенту избавиться от этих проблем.

Очевидно, что эта процедура требует от психоаналитика достаточного опыта работы и высокого профессионализма.

Задачей психотерапевта является:

- распознавание содержания переноса (так, сексуальное влечение к психотерапевту может маскироваться враждебностью к нему);
- помочь клиенту осознать явления переноса;
- определить его источник.

Анализ сопротивления. Сопротивление - это бессознательное стремление клиента защитить свой внутренний мир от вторжения психотерапевта. Сопротивление проявляется в форме защитных реакций, которые человек использует в повседневной жизни.

Задача психоаналитика состоит в том, чтобы раскрыть, как клиент сопротивляется, чему и почему. Источник сопротивления - бессознательное стремление избежать тревогу, страх, чувство вины, стыда.

Выделяют *Эго-синтоничные* сопротивления и сопротивления, чуждые *Эго*. В первом

случае человек отрицает сам факт существования сопротивления и препятствует его анализу; во втором - человек ощущает неестественность сопротивления и готов к его анализу вместе с психоаналитиком. *Задача психоаналитика* - помочь клиенту перевести сопротивление из *Эго-синтонического* в сопротивление, чуждое *Эго*. Результатом решения этой задачи является формирование рабочего альянса психотерапевта и клиента.

Сопротивление может проявляться в молчании, закрытой позе, негативных эмоциях, избегании обсуждения определенных тем, пропусках встреч с психотерапевтом и т.д. Кроме того, механизмы психологической защиты (вытеснение, отрицание, замещение и т.д.), рассмотренные выше, также могут являться формой проявления сопротивления.

Сопротивление может быть сознательным, предсознательным и бессознательным.

Принципы анализа сопротивления:

- необходимо признать вклад реальности в сопротивление;
- необходимо относиться с уважением и пониманием к механизмам защиты как проявлению силы характера клиента;
- необходимо помнить, что клиент должен признать и испытать на собственном опыте работу сопротивления, и только после этого можно ее интерпретировать;
- необходимо приступить к интерпретации факта сопротивления до интерпретации его содержания.

Анализ сопротивления продвигается от его формы к содержанию, от сознательного - к бессознательному, от «поверхности» - к глубинному пониманию.

Техника анализа сопротивления включает следующие шаги:

- 1) выявление в поведении клиента определенной формы проявления сопротивления;
- 2) демонстрация факта сопротивления самому клиенту;
- 3) определение характера переживаний, сопровождающих сопротивление;
- 4) установление мотивов сопротивления;
- 5) определение истоков сопротивления в прошлой жизни человека.

В процессе работы с клиентом целесообразно дать ему почувствовать свое сопротивление, а затем перейти к анализу. Поспешность в анализе сопротивления может ранить человека или побудить его к интеллектуальному соперничеству с психотерапевтом. Только тогда, когда человек сам осознает, что он сопротивляется, найдет ответ на вопрос, почему и чему он сопротивляется, станет возможным сотрудничество с ним и установление рабочего альянса.

Анализ сновидений. Сны в психоанализе рассматриваются как способ исполнения невыполненных желаний. При этом выделяется *явное* и *скрытое содержание сна*. Явное - это то, что фактически составляет содержание сна, а скрытое - то, что обнаруживается при свободной ассоциации сновидений и их толковании.

В психоанализе также различаются такие понятия, как *работа сновидений* и *толкование сновидений*.

Работа сновидений - это перевод скрытого смысла сна в явный. Толкование, наоборот, - попытка добраться до скрытого смысла сновидений.

В работе сновидений существуют определенные закономерности. Наиболее значимые из них - сгущение сновидений, смещение сновидений и регрессивное превращение мыслей в зрительные образы. Под *сгущением сновидений* понимается тот факт, что явное сновидение содержит в себе меньше информации, чем скрытое, так как является сокращенным переводом последнего.

Смещение сновидений - это результат работы «цензуры», то есть замещение истинного смысла сновидения намеками, символами.

Регрессивное превращение мысли в зрительные образы - это иллюстрация мыслей в форме образов.

При анализе сновидений предлагается соблюдать следующие правила: не обращать внимания на внешнее содержание сновидения, так как оно не соответствует искомому

бессознательному; сновидения следует разбивать на элементы, каждый из которых исследуется в отдельности; клиента просят «объяснять» каждый элемент сновидения первыми пришедшими словами, то есть применяется метод свободных ассоциаций; при анализе сновидений исследователь должен набраться терпения и подождать, пока скрытое бессознательное не возникнет само; клиенту рекомендуется не замалчивать ни одной из пришедших ему в голову мыслей, даже если они ему кажутся малозначительными, не соответствующими здравому смыслу и его понятиям о приличии.

Задача психотерапевта при анализе сновидений - при помощи свободного ассоциирования клиента с каждым отдельным элементом его сновидения вызвать у него ряд других, «заменяющих» представлений, а затем попытаться расшифровать скрытый смысл сновидений.

При анализе сновидений психотерапевт сталкивается с сопротивлением клиента. Однако с точки зрения психоанализа, как раз те мысли, которые клиент пытается подавить, оказываются наиболее важными.

Ключом к расшифровке скрытого смысла сновидений З. Фрейд считал символы, которые уходят корнями в мифологию, языкознание и в какой-то мере унифицированы и пригодны для расшифровки любых сновидений у разных людей. При этом З. Фрейд выделял, прежде всего, символы, имеющие сексуальное значение. Так, все вытянутые, торчащие вверх предметы - свечи, деревья, столбы и т.п. - символизируют мужской половой член, а предметы, полые внутри - сосуды, чемоданы, пещеры и т.п., - символизируют женские половые органы.

На начальной стадии психотерапии главное внимание уделяется «дневному остатку» в сновидении клиента. Таким образом психотерапевт доводит до сознания клиента тот факт, что сновидения связаны с опытом бодрствования, с опытом реальной жизни. Клиент узнает, что сновидения можно анализировать и понимать их смысл. Такое первоначальное понимание, в свою очередь, подготавливает клиента для восприятия более глубоких, более бессознательных значений сна, в которых отражаются его бессознательные страхи, конфликты желания.

Анализ ошибочных действий. К ошибочным действиям относят оговорки (обмолвки), опiski, очистки, ослышки. В определенной степени к ним также относят забывания намерений, имен, названий, переживаний, затеривание и запрятывание вещей, заблуждения и др. Ошибочные действия рассматриваются не как случайные, а как психические акты, в которых можно усмотреть смысл и намерение. Эти психические акты возникают в результате одновременного действия противоположных желаний. Одно желание сознается человеком, а другое - нет. При этом в ошибочном действии отражается «победа» именно бессознательного желания, которое более приемлемо для человека, хотя он и не признается себе в этом.

Клиент с помощью психотерапевта осознает истинные причины своих ошибочных действий.

Анализ фантазий. Клиент по предложению психотерапевта записывает все приходящие ему в голову фантазии, которые отражают его неосознаваемые проблемы. А затем происходит их толкование, напоминающее толкование сновидений.

Анализ контрпереноса (контртрансфера). Контрперенос, или контртрансфер - это эмоциональная реакция психотерапевта на клиента. Часто контрперенос является результатом событий, произошедших в жизни психотерапевта. Контртрансфер может быть как потенциальным препятствием психотерапии, так и условием ее эффективности. Второе возможно тогда, когда психотерапевт способен заметить конфликты клиента через наблюдение собственных незначительных эмоциональных реакций. Затем психотерапевт может исследовать эти чувства с помощью самоанализа и рассматривать их не только как возможные отзвуки своего бессознательного, но и как реакцию на переживания клиента, как «окно» в область бессознательного клиента.

Выделяют два вида контртрансферных реакций - согласующиеся и дополнительные.

При первых психотерапевт переживает эмоциональное состояние клиента, при вторых - переживает эмоциональное состояние какой-то значимой личности в жизни клиента.

Анализ контртрансфера подразумевает учет психотерапевтом следующих моментов:

- принимать во внимание вопросы своего прошлого и настоящего, их возможное влияние на ситуацию психотерапии;
- не принимать на свой счет чувств, выражаемых клиентом;
- сдерживать желание отреагировать контртрансфером;
- использовать содержание контртрансфера для анализа проблем клиента;
- вести поиск согласующегося контртрансфера, когда в реальности переживается дополнительный контртрансфер.

Анализ материала клиента

После того как клиент сообщит о себе достаточно информации, осуществляется анализ полученной информации. Анализ основан на использовании следующих техник: а) конфронтации, б) прояснения, в) интерпретации и г) тщательной проработки.

Конфронтация подразумевает подведение человека к осознанию того, что какое-либо психическое явление у него существует. Если этого удастся достичь, то переходят к прояснению.

Прояснение - это фокусировка внимания человека на анализируемом психическом явлении, помощь клиенту в отделении этого явления от других психических феноменов.

Интерпретация - это помощь клиенту в том, чтобы сделать какое-то неосознанное психическое явление осознанным, чтобы человек мог лучше понять значение данной особенности поведения и источники ее появления.

Процедуры прояснения и интерпретации тесно переплетаются. Так, прояснение ведет к интерпретации, а интерпретация, в свою очередь, приводит к дальнейшему прояснению.

Тщательная проработка - это путь от интерпретации к пониманию, от возможности аналитика проникать во внутреннюю жизнь клиента до понимания клиентом самого себя, от инсайта (озарения) клиента к личностным изменениям. Процедура тщательной проработки требует много времени и может длиться несколько месяцев.

Рабочий альянс

Необходимым условием эффективной психоаналитической терапии является установление рабочего альянса или таких отношений между клиентом и психотерапевтом, которые способствуют взаимному доверию, повышают мотивацию клиента к работе над собой.

Большую роль в установлении рабочего альянса играет личность психотерапевта. Психоаналитик должен хорошо ориентироваться в своей личности, а процесс психотерапии не должен зависеть от психологических проблем самого психоаналитика.

Во взаимодействии с клиентом психоаналитику рекомендуется следовать правилам, которые были предложены Р. Гринсоном:

- всякое высказывание клиента заслуживает внимания психотерапевта;
- нельзя причинять клиенту боль больше той, которая необходима для психотерапии;
- психотерапевт должен быть для клиента гидом на всем пути новой для него психоаналитической терапии;
- психотерапевт должен заботиться о сохранении у клиента самоуважения и чувства собственного достоинства;
- поведение и высказывания психотерапевта должны быть ориентированы на единственную цель - помощь клиенту.

Сложность деятельности психоаналитика заключается в том, что наряду с поддержанием рабочего альянса он должен обеспечивать проявление у клиента невроза переноса. Для решения второй задачи он должен оставаться относительно анонимным, а иногда провоцировать клиента к реакциям переноса. З. Фрейд сравнивал деятельность

психоаналитика с деятельностью хирурга. Сопереживание, забота и теплота психотерапевта должны сочетаться с умением занять позицию бесстрастного наблюдателя.

В некоторых случаях психотерапевт, особенно если он противоположного с клиентом пола, испытывает на себе перенос любви. Психотерапевт в этом случае не должен отвергать переноса любви, а должен отнестись к нему с пониманием. Однако психотерапевт должен твердо воздерживаться от любых ответов на него, терпеливо дожидаться того момента, когда перенос любви исчезнет вместе с причинами, его породившими.

Быстрота формирования рабочего альянса зависит также от личности психотерапевта, его способности общаться и правильно строить отношения с другими людьми. Разговорный язык психоаналитика сравнивают с хорошо разработанными руками хирурга.

Дополнительные психотерапевтические приемы

В процессе психоанализа используются также психотерапевтические процедуры, которые рассматриваются как дополнительные и косвенно способствуют анализу: отреагирование, внушение, манипуляции, «правило абстиненции» и «аналитик как зеркало».

Отреагирование (или катарсис) представляет собой специальный прием, побуждающий человека к разрядке эмоций, вытесненных ранее в бессознательное, и отражающих внутренний конфликт. Считается также, что процесс отреагирования способствует убеждению клиента в реальности его бессознательных феноменов.

Катарсис приносит, как правило, временное чувство облегчения и не может заменить процесса психоанализа.

Разновидностью катарсиса является гипнокатарсис, когда клиента погружают в гипнотическое состояние и предлагают перенестись в прошлую ситуацию, которая могла служить источником психологических проблем. У клиента в этом состоянии могут возникать воспоминания, мысли и чувства, до того не осознаваемые. Когда клиент выходит из гипнотического состояния в связи с переживаемыми воспоминаниями и сообщает психотерапевту о своих переживаниях, то это рассматривается как признак отреагирования вытесненных эмоций и перевода их из бессознательного в сознание.

Внушение - это процесс воздействия на психическую сферу человека в обход его критического и рационального мышления. Внушение при умелом его использовании помогает человеку войти в психоаналитическую ситуацию. Однако при использовании внушения рекомендуется учитывать следующие моменты:

- клиент может привыкнуть к внушению и начнет стремиться к нему как своеобразному «протезу», избегая классических психоаналитических процедур;
- если результаты внушения в последующем не осознаются клиентом и не становятся объектом совместного анализа психотерапевта и клиента, то это не только не облегчает психологическую помощь, но и может создать дополнительные трудности.

Манипуляции - это действия психотерапевта, позволяющие незаметно для клиента управлять процессом его переживаний. Цель манипуляций - способствовать ускорению процесса психоанализа. Манипуляции могут выражаться, например, в том, что психотерапевт специально не реагирует на эмоции клиента, способствуя их усилению, либо в том, что психотерапевт как бы не замечает перенос, позволяя стать ему ярким и демонстративным. Психотерапевт может также сознательно, если это нужно в конкретной ситуации, использовать приказной тон.

«Правило абстиненции». *Абстиненция* - это достижение апофеоза страдания клиента. З. Фрейд считал, что психоаналитик должен следить за тем, чтобы страдание клиента дошло до такой степени, при которой стало бы эффективным в работе. В данном случае страдание клиента рассматривается как союзник психотерапевта в решении задач психологической помощи, так как оно мобилизует внутренние силы человека.

«*Аналитик как зеркало*» - это психотерапевтический прием, заключающийся в том, что психотерапевт выбирает такую манеру поведения, при которой он остается

непроницаемым, «темным» для клиента. Это необходимо в тех ситуациях, когда клиент должен сам проявлять активность в ходе психоаналитической процедуры, когда реакция психотерапевта может снизить накал переживаний клиента, помешать более яркой демонстрации переноса. Прием «аналитик как зеркало» не должен вызывать у клиента ощущение того, что психотерапевт проявляет бездушие и эмоциональную холодность.

В настоящее время наряду с классическим психоанализом существует также психодинамическая терапия. В отличие от психоанализа психодинамическая терапия имеет более узкий фокус воздействия и более сориентирована на то, что происходит «здесь и теперь». Фокус внимания психодинамической терапии - это воздействие прошлого жизненного опыта на формирование такого стиля поведения человека, который негативно влияет на его здоровье.

Психодинамическая терапия, несколько модернизируя процесс психологической помощи (большая интенсивность воздействия, использование методов других направлений психотерапии и т.д.), сохраняет основные процедуры классического психоанализа.

Вопросы и задания:

Темы для диспута:

1. Этические принципы в психологическом консультировании.
2. Место психолога в консультировании. Рольевые функции консультанта.
3. Профессиональная подготовка консультанта. Профессиональные требования, предъявляемые к работе психолога-консультанта.
4. Личностные качества психолога-консультанта. Модель личности эффективного консультанта.
5. Влияние профессиональной деятельности на личность консультанта.

Состав и содержание заданий:

1. Конспект на тему: «Синдром сгорания» как процесс профессиональной деформации».

Контрольные вопросы:

1. По критерию времени действия психологическая помощь может быть:
 - 1) неотложная
 - 2) продолжительная
 - 3) прямая
 - 4) учреждающая
2. К формам оказания психологической помощи относятся:
 - 1) индивидуальная
 - 2) групповая
 - 3) когнитивная
 - 4) семейная
3. Пациент является объектом работы в:
 - 1) психотерапии
 - 2) консультировании
 - 3) психокоррекции
 - 4) все варианты
4. Функции психолога, оказывающего психологическую помощь:
 - 1) диагностическая
 - 2) информационная
 - 3) терапевтическая
 - 4) экономическая
5. По критерию направленности психологическая помощь может быть:
 - 1) прямая
 - 2) откликающаяся

- 3) учреждающая
- 4) неотложная
6. Консультирование по вопросам, которые глубоко затрагивают человека как личность, вызывают у него сильные переживания, тщательно скрываемые от окружающих - это...
7. Условиями результативности психологического консультирования являются все, кроме:
 - 1) наличие у клиента реальной проблемы психологического характера
 - 2) консультирование не должно быть длительным
 - 3) клиент должен соблюдать полученные от психолога-консультанта рекомендации
 - 4) консультирование должно проводиться в подходящих условиях
8. Расположить в правильном порядке стадии психологического консультирования согласно эклектической модели консультативного процесса:
 - 1) деятельность
 - 2) исследование проблем
 - 3) оценка и обратная связь
 - 4) двумерное определение проблем
 - 5) планирование
 - 6) идентификация альтернатив
9. Этический принцип, который базируется на подходе к консультированию как к взаимодействию консультанта и клиента с позиции «личность-личность» - это принцип ...
10. Основателем психологического консультирования является:
 - 1) З.Фрейд
 - 2) К.Роджерс
 - 3) Д.Уотсон
 - 4) Г.Юнг
11. Область практической психологии, в которой по средствам различных процедур решаются проблемы психически здорового человека, связанные с различными сферами его жизни:
 - 1) психокоррекция
 - 2) психотерапия
 - 3) психогигиена
 - 4) психологическое консультирование
12. Рольевыми функциями психолога-консультанта являются:
 - 1) построение отношений с клиентом на взаимном доверии
 - 2) выявление альтернатив самопонимания и способов деятельности клиентов
 - 3) создание вокруг клиентов здорового психологического климата
 - 4) все ответы верны
13. Причины возникновения «синдрома сгорания»:
 - 1) монотонность работы
 - 2) работа с активными клиентами, легко идущими на контакт с консультантом
 - 3) работа без возможности дальнейшего обучения и профессионального совершенствования
 - 4) неразрешенные личностные конфликты консультанта
14. Качества личности, необходимые психологу-консультанту:
 - 1) доверие к людям
 - 2) авторитарность
 - 3) проницательность
 - 4) отсутствие предубеждений
15. К отрицательным последствиям профессиональной деятельности консультанта относятся:

- 1) угроза утратить идентичность и «раствориться» в клиентах
- 2) угроза психических нарушений из-за постоянных столкновений с темными сторонами жизни и психической патологией
- 3) появление проблем в личной жизни
- 4) все ответы верны

Рекомендуемая литература.

Основная литература:

Забродин, Ю.М. Психологическое консультирование Электронный ресурс : учебное пособие / В.Э. Пахальян / Ю.М. Забродин ; ред. Ю.М. Забродин. - Психологическое консультирование, 2023-05-22. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 286 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-4486-0385-3, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Якиманская, И. С. Психологическое консультирование / И.С. Якиманская ; Н.Н. Биктина. - Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2015. - 230 с. - ISBN 978-5-7410-1253-6, экземпляров неограничено

Балашова, С.В. Основы психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии Электронный ресурс : учебное пособие / Г.И. Дереча / С.В. Балашова. - Оренбург : Оренбургская государственная медицинская академия, 2013. - 234 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено

Методическая литература:

Методические указания по выполнению практических работ, методические указания по выполнению лабораторных работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Интернет-ресурсы:

1. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека
2. [www URL: http://www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/) - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. www.iprbookshop.ru - Электронно-библиотечная система IPRbooks

Практическое занятие № 4

Тема: Самоанализ психолога-консультанта

Цель: посредством самоанализа, осуществить познание студентами себя; научить понимать свои личностные и профессиональные возможности, строить свою профессиональную деятельность в соответствии с моделью личности эффективного консультанта.

Форма занятия: диспут.

Знания и умения, приобретаемые в результате освоения темы, формируемые компетенции: ПК-3, ПК-4..

Актуальность темы занятия: формирование представлений о основных направлениях психологического консультирования является важным условием для эффективного становления психолога-практика.

Ключевые понятия: личность, самоанализ, самосознание, личность эффективного консультанта, мотивы консультанта, уважение к людям, аутентичность, искренность, саморазвитие, толерантность к неопределенности, ответственность, особо вредные качества личности консультанта; синдром профессионального сгорания, мировоззрение, кросс-культурное консультирование, мировоззрение консультанта, мировоззрение клиента, эффективный консультант, качества личности, директива, самоисследование.

Теоретическая часть:

Новая ситуация, сложившаяся в мире в связи с последствиями первой и в особенности второй мировой войн, безумие фашизма обратили психологическую мысль запада к новой проблематике - смысла (или бессмысленности?) бытия, трагизма бытия,

свободы (или несвободы?) личности, одиночества (или неодинокости?) человека, его ответственности, жизни и смерти - к проблемам, разрабатывавшимся в философии *экзистенциализма*. Помимо того, что эта философия повлияла на многих неопрейдистов (мы уже называли *К. Хорни*, *Э. Фромма* и других), она вызвала к жизни новую психологию, пересмотревшую базовые основания предшествующей и во многих отношениях противопоставившую себя как бихевиоризму, так и психоанализу прежде всего в понимании подлинной природы человека. Это направление в целом часто обозначается как экзистенциально-гуманистическая психология.

В 1964 г. в США состоялась первая конференция по гуманистической психологии. Ее участники пришли к выводу, что бихевиоризм и психоанализ (они были обозначены как две главные на тот момент «психологические силы») не видели в человеке того, что составляет его сущность именно как человека. Такие вещи, как свобода, достоинство человека и др., не только не рассматривались, но устами известного вам Б. Скиннера были объявлены фикциями, то есть искусственно созданными и не имеющими отношения к реальности понятиями. Гуманистическая психология обозначила себя как «третья сила» в психологии, противопоставленная психоанализу и бихевиоризму.

Основные представители гуманистической психологии: *Шарлотта Бюлер*, *К. Гольдштейн*, *Абрахам Маслоу*, *Гордон Олпорт*, *Карл Рогджерс*, *Ролло Мей* и другие. Философские основы гуманистической психологии связаны с экзистенциализмом (или философией существования), то есть с учениями *Мартина Хайдеггера*, *Жана Поль Сартра*, *Карла Ясперса*, *Альбера Камю* и других.

С точки зрения М. Хайдеггера, необходимо различать сущее и бытие. Сущее - это предмет науки, а бытие - предмет философии. Бытие постигается не с помощью мышления, то есть опосредованно, а через личное существование, то есть экзистенцию. Человек, осознав свою экзистенцию, становится свободным, то есть ответственным за свое существование. По мнению Ш. Бюлер, гуманизм, с психологической точки зрения, предполагает изучение человека как целостность, а не как совокупность его качеств и поступков. С этической же точки зрения, гуманизм - это установление таких правил жизнедеятельности, которые основаны на потребностях человека, а не на потребностях низших животных, заветах Бога или законах неживой природы. Гуманистическая психология противопоставляет себя психоанализу и бихевиоризму. Объектом ее изучения стали любовь, творчество, «Я», развитие и реализация человеком своих возможностей, высшие ценности бытия, психическое здоровье, опыт и др.

Основные принципы гуманистической психологии:

1. Хотя человеческое бытие имеет предел, человек всегда обладает свободой и необходимой для реализации этой свободы независимостью.
2. Самым важным источником информации является экзистенциальное состояние человека, его субъективно переживаемый опыт.
3. Природа человека никогда не может быть определена полностью, т.к. она всегда стремится к непрерывному развитию.
4. Человек един и целостен. В его психике невозможно разделить органическое и психическое, осознаваемое и неосознаваемое, чувство и мысль.
5. Каждый человек уникален, поэтому анализ отдельных случаев не менее оправдан, чем статистические обобщения.
6. Самореализация - это неотъемлемая часть природы человека.
7. Человек устремлен в будущее, это активное творческое существо.

Из этих принципов гуманистической психологии вытекают нравственные жизненные принципы:

- ответственность человека за свои поступки. Он не орудие бессознательного, не раб сформировавшихся привычек;
- отношения между людьми должны основываться на взаимном признании и уважении опыта переживаний друг друга;

- каждый человек должен ощущать себя в настоящем, «здесь и теперь».

Взгляды отдельных представителей гуманистической психологии

Нейрофизиолог *Курт Гольдштейн* изучал в основном клиентов с поврежденным мозгом. Это не помешало ему сформулировать понятие самоактуализации: организм управляется тенденцией максимально актуализировать свои индивидуальные способности, свою «природу» в мире. Гольдштейн обращает внимание на то, что здоровый организм стремится не к редукции напряжения (как принято считать в психоанализе и в бихевиоризме), а, наоборот, к формированию определенного уровня напряжения. Этот уровень напряжения делает возможной упорядоченную деятельность организма. Самоактуализация сопровождается нередко страданием и болью.

Гордон Олпорт (1897-1967) - американский психолог, профессор психологии в Гарварде. Олпорт рассматривает личность как динамическую организацию мотивационных, психофизиологических систем. В основе этих систем лежат привычки, установки и личностные черты. Личность, по Олпорту, - это целостная система, ядром которой является человеческое «Я». Особенности этой системы - стремление к реализации своего жизненного потенциала. Человек в своих проявлениях в большей степени следует социальным, чем биологическим мотивам.

В системе черт личности Олпорт выделял следующие основные группы:

- общие для большинства людей черты (например, альтруизм, эгоизм, интеллектуальность, самоконтроль);
- индивидуальные или специфические для данного человека черты, отличающие его от других представителей данной социальной группы (например, нарциссизм, макиавеллизм, садизм, мазохизм и др.).

В зависимости от проявления черт в жизни человека, они подразделяются на кардинальные (то есть сильно выраженные), центральные (то есть наиболее характерные для данного человека), второстепенные (то есть редко проявляющиеся). Кроме того, выделяются черты, инициирующие адаптацию человека, и черты, инициирующие самовыражение, экспрессию. Процесс формирования личности Олпорт рассматривал как образование все более усложняющихся систем. Венцом синтеза этих систем и является личность.

Шарлотта Бюлер (1893-1974) - австрийский и американский психолог. Разработала периодизацию жизненного пути личности, активно использовала биографический метод исследования. В человеческой жизни выделила четыре базисных тенденции: удовлетворение потребностей, адаптивное самоограничение, творческую экспансию и установление внутренней гармонии. Личность, по Бюлер, - это индивидуально данное духовное образование, сущность которого практически не изменяется в процессе жизни. Жизненный путь человека уникален, а главной движущей силой его развития является потребность личности в самоосуществлении.

Гуманистическая психология А. Маслоу

Абрахам Маслоу (1908-1970) - американский психолог, 10 лет возглавлял кафедру психологии в университете Брандеис, профессор. Один из основателей гуманистической психологии - «психологии третьей силы», по его выражению Маслоу рассматривал концепцию человека как единое, уникальное, организованное целое. Природа человека хороша или, по крайней мере, нейтральна. Разрушительные силы в человеке являются результатом фрустрации или неудовлетворения основных потребностей, а не обусловлены влиянием врожденных пороков человечества. Природой в человеке заложены потенциальные возможности для позитивного развития и самосовершенствования. Наиболее отличительной и универсальной характеристикой людей является творчество. Творчество проявляется в разных формах. Врожденная способность человека к творчеству может утратиться в результате «окультуривания» или подчинения человека нормам, господствующим в обществе. Маслоу считал, что мы не сможем понять психическое заболевание, пока не поймем психическое здоровье. Самосовершенствование является

основной темой жизни человека, а изучение самоактуализирующихся здоровых людей позволит создать универсальную психологическую науку.

Маслоу описал человека как «*желающее существо*», потребности которого требуют постоянного удовлетворения. Потребности человека носят врожденный характер и организованы в иерархическую систему. В основании этой иерархической пирамиды - физиологические потребности (5); выше - потребности безопасности и защиты (4); еще выше - потребности принадлежности и любви (3); далее - потребности самоуважения (2); а завершают пирамиду потребности самоактуализации или личного самоусовершенствования (1). Удовлетворение потребностей, расположенных на самом низком уровне (то есть физиологических), делает возможным осознание потребностей вышележащего уровня. Чем выше человек поднимается в этой иерархии потребностей, тем большую индивидуальность, человеческие качества и психическое здоровье он демонстрирует.

Маслоу признавал возможность реализации более высших потребностей при неудовлетворении более низших (творческие люди, герои и т.д.). Степени удовлетворения потребностей различаются: физиологические - удовлетворяются на 85 %, безопасности и защиты - на 70 %, любви и принадлежности - на 50 %, самоуважения - 40 %, самоактуализации - 10 %. Наиболее полно воплощают человеческую сущность самоактуализирующиеся личности (1 % человечества). Самоактуализирующихся мало, потому что люди не осознают своего творческого потенциала или боятся его (комплекс Ионы - страх успеха).

Позднее Маслоу выделяет две глобальные категории мотивов человека: *дефицитарные (мотивы нужды)* и *роста (мотивы развития, или метапотребности)*. Метапотребности направлены на реализацию нашего потенциала, который проявляется в достижении: целостности, совершенства, активности, доброты, красоты, уникальности и др. Неудовлетворение метапотребностей приводит к метапатологии, которая проявляется в отчуждении, депрессии, цинизме и др. Этим двум глобальным мотивам человека соответствуют два образа жизни. Первый - это Д (*дефицитарная*) *жизнь*, или образ жизни, ориентированный на удовлетворение нужды (*дефицита*) и выполнение требований общества. Второй - это Б (*бытийная*) *жизнь*, или *образ жизни*, направленный на полную реализацию своих возможностей. Вершинными переживаниями Б-образа являются великий экстаз, благоговение, восторг.

Основные характеристики самоактуализирующейся личности, по Маслоу:

- более адекватное восприятие реальности;
- принятие себя, других и природы;
- непосредственность, простота и естественность;
- центрированность на проблеме (то есть поглощенность деятельностью);
- независимость, которая проявляется, в том числе, в потребности в уединении;
- автономия, то есть относительная независимость от культуры и окружения;
- свежесть восприятия окружающих явлений;
- вершинные или мистические переживания;
- общественный интерес, проявляющийся, в том числе в стремлении помочь другим людям;
- глубокие межличностные отношения;
- демократический характер;
- разграничение целей и средств их достижения, которое основано на сложившейся иерархии ценностей;
- философское чувство юмора;
- креативность;
- сопротивление окультуриванию (то есть определенной устойчивостью к давлению социальных норм).

Карл Роджерс

Карл Роджерс (1902-1987) - американский психолог, сотрудник Колумбийского, Чикагского и Висконского университетов, профессор, доктор, президент Американской психологической ассоциации в 1946-1947 годах.. Для него, в отличие от Маслоу, понятие самоактуализации оказывается обозначением той силы, которая заставляет человека развиваться на самых различных уровнях, определяя и его овладение моторными навыками, и высшие творческие взлеты. Человек, как и другие живые организмы, полагает Роджерс, имеет врожденную тенденцию жить, расти, развиваться. Все биологические потребности подчинены этой тенденции - они должны быть удовлетворены в целях позитивного развития, и процесс развития протекает несмотря на то, что на его пути встают многие препятствия - есть много примеров того, как люди, живущие в жестких условиях, не только выживают, но продолжают прогрессировать.

По Роджерсу, человек не таков, каким предстает в психоанализе. Он полагает, что человек изначально добр и не нуждается в контроле со стороны общества; более того, именно контроль заставляет человека поступать плохо. Поведение, ведущее человека по пути к несчастью, не соответствует человеческой природе. Жестокость, антисоциальность, незрелость и т. п. - результат страха и психологической защиты; задача психолога - помочь человеку открыть свои позитивные тенденции, которые на глубоких уровнях присутствуют у всех.

Тенденция актуализации (так иначе обозначается потребность в самоактуализации в динамике ее проявления) - причина того, что человек становится более сложным, независимым, социально ответственным.

Первоначально все переживания, весь опыт оцениваются (не обязательно сознательно) через тенденцию к актуализации. Удовлетворение приносят те переживания, которые соответствуют этой тенденции; противоположных переживаний организм старается избегать (термин «организм» в данном случае означает человека как единое телесно-психическое существо). Такая ориентация характерна для человека как ведущая до тех пор, пока не формируется структура «Я», то есть самосознание. Проблема же заключается, по Роджерсу, в том, что вместе с формированием «Я» у ребенка возникает потребность в положительном отношении к себе со стороны окружающих и потребность в положительном самоотношении; однако единственный путь выработки положительного самоотношения связан с усвоением таких способов поведения, которые вызывают положительное отношение других. Иными словами, ребенок будет руководствоваться теперь не тем, что способствует актуализации, а тем, насколько вероятно получение одобрения. Это означает, что в сознании ребенка в качестве жизненных ценностей будут возникать не те, которые соответствуют его природе, а в представлении о себе не будет допускаться то, что противоречит усвоенной системе ценностей; ребенок будет отвергать, не допускать в знание о себе те свои переживания, проявления, тот опыт, которые не соответствуют «пришедшим извне» идеалам «Я-концепции» (то есть представление о себе) ребенка начинает включать ложные элементы, не основанные на том, что есть ребенок на самом деле.

Такая ситуация отказа от собственных оценок в пользу чьих-то создает отчуждение между опытом человека и его представлением о себе, их несоответствие друг другу, что Роджерс обозначает термином «неконгруэнтность»; это означает - на уровне проявлений - тревогу, ранимость, нецельность личности. Это усугубляется и ненадежностью «внешних ориентиров» - они нестабильны; отсюда Роджерс выводит тенденцию примыкать к относительно консервативным в этом отношении группам - религиозным, общественным, малым группам близких друзей и пр., так как неконгруэнтность в той или иной степени свойственна человеку любого возраста и социального положения. Однако конечной целью, по Роджерсу, является не стабилизация внешних оценок, но верность собственным чувствам.

Возможно ли развитие на основе самоактуализации, а не ориентации на внешнюю

оценку? Единственный путь невмешательства в самоактуализацию ребенка, полагает Роджерс - безусловное позитивное отношение к ребенку, «*безусловное принятие*»; ребенок должен знать, что он любим, независимо от того, что он делает, тогда потребности в положительном отношении и самоотношении не будут в противоречии с потребностью в самоактуализации; лишь при этом условии индивид будет психологически цельным, «полностью функционирующим».

Хорошая жизнь, по Роджерсу, не проявляется только в получении удовольствия и редукации напряжения, а подразумевает такое направление жизни человека, которое соответствует его истинной природе. Полноценно функционирующий человек - это человек, максимально реализующий свои способности и таланты. Ему свойственны пять основных личностных характеристик:

- 1) открытость переживанию;
- 2) экзистенциальный образ жизни, то есть полноценный и насыщенный переживаниями, с открытой и гибкой структурой «Я»;
- 3) организмическое доверие, то есть ориентация при выборе поведения на свои внутренние ощущения, а не на давление социальных норм;
- 4) эмпирическая свобода, то есть способность жить в соответствии с собственной волей (отсюда - ответственность за свои поступки);
- 5) креативность, то есть творческий образ жизни.

Виктор Франкл

Близка к гуманистической психологии позиция *Виктора Франкла* (1905-1997), основателя 3-й Венской школы психотерапии (после школ Фрейда и Адлера). Его подход носит название логотерапия, то есть терапия, ориентированная на обретение смысла жизни (в данном случае *логос* означает смысл.) В основу своего подхода Франкл ставит три основных понятия: свобода воли, воля к смыслу и смысл жизни. Таким образом, Франкл обозначает несогласие с бихевиоризмом и психоанализом: бихевиоризм по сути отвергает представление о свободной воле человека, психоанализ выдвигает идеи о стремлении к удовольствию (*Фрейд*) или воле к власти (ранний *Адлер*); что касается смысла жизни, то Фрейд в свое время полагал, что человек, задающийся этим вопросом, проявляет тем самым психическое неблагополучие.

По Франклу, этот вопрос естествен для современного человека, и именно то, что человек не стремится к его обретению, не видит путей, к этому ведущих, выступает основной причиной психологических трудностей и негативных переживаний типа ощущения бессмысленности, никчемности жизни. Главным препятствием оказывается центрация человека на самом себе, неумение выйти «за пределы себя» - к другому человеку или к смыслу; смысл, по Франклу, существует объективно в каждом моменте жизни, в том числе самых трагических; психотерапевт не может дать человеку этот смысл (он для каждого свой), но в силах помочь его увидеть. «Выход за свои пределы» Франкл обозначает понятием «самотрансценденция» и считает самоактуализацию лишь одним из моментов самотрансценденции.

Для того чтобы помочь человеку в его проблемах, Франкл использует два основных принципа (они же - методы терапии): *принцип дерефлексии и принцип парадоксальной интенции*. Принцип дерефлексии означает снятие излишнего самоконтроля, размышлений о собственных сложностях, того, что в обиходе называют «самокопанием». Так, в ряде исследований было показано, что современная молодежь в большей степени страдает от мыслей о том, что несет в себе «комплексы», нежели от самих комплексов. Принцип парадоксальной интенции предполагает, что терапевт вдохновляет клиента именно на то, чего тот старается избежать; при этом активно используются (хотя это не обязательно) различные формы юмора - Франкл считает юмор формой свободы, аналогично тому, как в экстремальной ситуации формой свободы является героическое поведение.

Психотерапевтический инструментарий

Недирективная психотерапия, или терапия, центрированная на клиенте

Основное значение в клиент-центрированной терапии имеют взаимоотношения психотерапевта с клиентом, а ее техники имеют второстепенное значение. Психотерапевт стремится адекватно отражать поведение клиента, пытается понять самовосприятие клиента. Клиент и его сущность являются центром взаимодействия в процессе психотерапии.

Шесть характеристик клиент-центрированной терапии:

1. Два человека (психотерапевт и клиент) должны находиться в психологическом контакте.
2. Клиент, как правило, находится в состоянии несоответствия самому себе, он может быть уязвим и тревожен.
3. Психотерапевт должен ощущать себя гармоничным, интегрированным человеком (прежде всего в момент психотерапии).
4. Психотерапевт должен проявлять позитивное безусловное внимание к клиенту.
5. Психотерапевт должен быть способен к эмпатии и к ее реализации, то есть может эмоционально почувствовать внутренний мир клиента. Эмпатия схожа с лучом солнечного света в темном густом лесу. Эмпатичные высказывания помогают инсайту, то есть внезапному озарению клиента.
6. Клиент должен ощущать, что психотерапевт проявляет эмпатию и безусловное позитивное внимание по отношению к нему.

Особенности клиент-центрированной терапии:

1. Психотерапевт создает только необходимые условия для личного роста клиента. Далее запускается организмический оценочный процесс клиента. Роль психотерапевта - использовать это стремление и направить клиента по нужному пути.
2. Психотерапия больше акцентируется на эмоциональных аспектах, нежели на интеллектуальных.
3. Терапия больше опирается на непосредственную конкретную ситуацию (по принципу «здесь и теперь»), а не на прошлый опыт индивида.
4. Терапия ориентирована на инициативу самого клиента с минимумом участия со стороны терапевта.
5. Терапевт должен быть тем, кем он есть на самом деле, то есть быть естественным.

Роджерс создал новый тип психотерапевтических групп, которые называются энкаунтер-группы, или группы встреч. Психотерапевтический процесс в группах встреч имеет ряд особенностей.

Вначале групповой психотерапии участники осматриваются и проявляют сопротивление раскрытию личности. В рассказах преобладает описание прошлых переживаний («там и тогда»). Затем наблюдаются проявления участниками группы негативных чувств. Роджерс отмечает, что первое проявление значимых чувств «здесь и теперь» обычно имеет знак «-», а не «+». При этом негативные чувства нередко выражаются в адрес самого ведущего. С началом выражения членами группы личностно значимого материала и начинается собственно психотерапевтический процесс. Объектом исследования выступают не только личные переживания участников групповой психотерапии, но и выражение чувств относительно того, что происходит в группе. Развитие терапевтической способности группы проявляется в том, что участники начинают отзываться на переживания других и облегчают их. Психотерапевтический процесс способствует принятию участниками себя и началу личностного изменения. Это, в свою очередь, приводит к «ломке фасадов», то есть нетерпимости к сохранению участниками масок. Психотерапевт обращает внимание на то, чтобы реакция членов группы на действия других участников (обратная связь) выражалась в терминах положительных или

негативных чувств, а не носила форму оценок.

К. Роджерс обращает внимание на значение для эффективности групповой психотерапии так называемого основного столкновения членов группы (*basic encounter*). Основное столкновение - это наиболее напряженный момент межличностного взаимодействия членов группы, после которого групповая работа становится значительно продуктивнее, а у ее участников рождается чувство общности с другими. Личностным и поведенческим изменениям членов группы способствуют, по данным исследований К. Роджерса, выражение членами группы положительных чувств и взаимной психологической близости, взаимопомощь вне занятий в группе.

Эффекты групповой работы: изменения в индивидах (и прежде всего в представлениях о самом себе), в отношениях участников с другими людьми (как правило, появляются более глубокие контакты в межличностных отношениях) и в организации (когда группа является ядром коллектива организации).

Вопросы и задания:

1. Цели личностно-центрированного консультирования.
2. Место консультанта в процессе консультирования.

Задания

1. Запишите те качества личности психолога-консультанта, которые свойственны вам и подходят для того, чтобы помогать другим людям. Отметьте, какие из них являются профессионально значимыми для консультанта.

2. Составьте список общих рекомендаций для эффективной реализации действий психолога-консультанта во время консультирования.

3. Проведите самоисследование и проанализируйте результаты.

Исследование Я-концепции как обоснования воздействия на другого человека

Инструкция: Отметьте 10 баллами то суждение, которое в большей степени отвечает вашему мнению, а 0 баллов – за суждение, которое в минимальной степени отвечает вашему мнению, другие варианты ответов – 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 используйте по необходимости выразить свое отношение к суждению.

1. Можно увидеть развитие человека по его поступкам.
2. Развитие человека проявляется в его намерениях, и его желаниях.
3. Развитие человека проявляется в том, что он делает.
4. Развитие человека можно определить по его речи.
5. Развитие человека можно определить по его отношению к другим людям.
6. Только в отношении к себе можно увидеть развитие человека, каким он себя считает – это и говорит о его развитии.
7. Развитие проявляется в успехах человека – чему он научился, в сравнении с тем, что когда-то умел.
8. О развитии человека говорит сложность его мыслей.
9. Развитие человека проявляется в его знаниях, эрудиции.
10. Развитие человека проявляется в его совести.
11. В каждом человеке от рождения заложены способности, они и проявляются в ходе его жизни.
12. Человека делают человеком обстоятельства его жизни.
13. Человека всегда можно воспитать и сделать из него настоящую личность.
14. Еще никому не удалось переделать природу человека – он будет таким, каким создан.
15. В каждом человеке есть силы для саморазвития, им не надо мешать.
16. Человек сам может влиять на свое развитие.
17. В человеке есть все для развития, только надо создать для него соответствующие условия.
18. Все зависит от того, чего человек будет хотеть, – это и определит его развитие.

19. Только знания могут определить развитие человека.
 20. Человек должен знать себя – в этом его развитие.
 21. Каждый человек немножко ненормальный с точки зрения других людей.
 22. Все люди разные – нормы быть не может.
 23. Нормальный человек тот, кто отвечает за себя и за других.
 24. Нормальный человек – это тот, кто делает все, как все люди.
 25. Нормальный человек – это тот, кто может жить с другими и не приносить им вреда.
 26. Нормальный – всегда средний человек, он всегда делает все не хуже и не лучше других.
 27. Нормальный человек – это тот, кто может отвечать перед законом.
 28. Если у человека здоровая психика, то он нормальный.
 29. Нормальный тот, кто может учиться, кто может усваивать знания.
 30. Нормальный человек владеет собой.
 31. Мне проще показать, что надо делать, чем объяснять.
 32. Мне проще объяснить, что надо делать, чем показать.
 33. Мне проще показать и объяснить, что надо делать.
 34. Всегда вмещаюсь, если при мне что-то делают неправильно.
 35. Никогда не вмешиваюсь, если кто-то что-то делает неправильно, пусть учится на своих ошибках.
 36. Научиться на своих ошибках можно, на чужих – нельзя.
 37. Лучше, если тебе посоветуют, как надо делать.
 38. Лучше самому решать, как надо делать.
 39. Хорошо, когда тебя учат, исправляют то, что ты сделал неправильно.
 40. Хорошо, когда ты сам исправляешь свои ошибки, понимаешь их.
 41. Я не люблю, когда мне говорят обо мне, о моих качествах как человека, все хорошее и плохое я знаю сам.
 42. Я люблю поговорить о себе даже с незнакомыми людьми.
 43. Терпеть не могу, когда учат, как жить.
 44. Не люблю, когда меня жалеют.
 45. Я прислушиваюсь к советам других людей.
 46. Я нуждаюсь в жалости других людей.
 47. Мне кажется, что от каждого человека можно чему-то научиться.
 48. Невыносимо, когда курицу учат яйца.
 49. Людей нужно слушать, а делать по-своему.
 50. Есть смысл делать по совету, если это совет умного человека.
 51. Я считаю себя сложившимся человеком.
 52. Думаю, что большинство моих качеств уже сформировались, они будут неизменными в дальнейшей жизни.
 53. Я считаю, что может измениться взгляд на мир, например, от потрясения, а так уже все сформировалось.
 54. Думаю, что у меня еще есть возможность измениться, но это будет зависеть от тех обстоятельств, в которых я буду жить.
 55. Думаю, что смогу измениться, если меня к этому вынудят.
 56. Я считаю, что человек должен меняться всю жизнь, он сам определяет свое изменение.
 57. Наверно, со стороны будет лучше заметить: в чем человек меняется, а в чем – нет.
 58. Мне кажется, что изменение будет происходить естественно, как старение.
 59. Лучше, если человек не меняется, он остается самим собой.
 60. Могут измениться знания, привычки, но в целом человек не меняется.
- Ключ к методике: 1, 11, 21, 31, 41, 51 – 10 баллов, т. е. сумма = 60 баллов, это оценивается как совпадение с ключом, любое несовпадение оценивается 0 баллов.

Максимальное число раскрывается следующим образом: осознание своей открытости к воздействию других людей, признание ценности другого человека, ориентация на объективные критерии норм психического развития, стремление к изменению образа Я, признание автономности личности, ориентация на сложные социальные критерии развития человека. Минимальное число баллов – 0 баллов: осознание, закрытое к воздействию других людей, признание ценности себя, ориентация на субъективные критерии в понимании нормы психического развития, неизменность образа Я, зависимость развития от других людей, ориентация на простые критерии развития человека.

Промежуточные характеристики Я-концепции могут быть составлены с использованием следующей таблицы факторов:

– фактор 1 (1–10) развитие другого: сложный и неоднозначный критерий развития человека – простой и однозначный критерий развития человека;

– фактор 2 (11–20) представление о развитии человека: сложное представление о механизмах развития человека – простое представление о механизмах развития человека;

– фактор 3 (21–30) использование представлений о норме психического развития: использование критериев нормы психического развития – создание критериев нормы психического развития;

– фактор 4 (31–40) представление о воздействии на другого человека: ответственность – безответственность;

– фактор 5 (41–50) воздействие на меня другого человека: значимость других – незначимость других;

фактор 6 (51–60) мое развитие: признание автономности личности и механизмов самоактуализации – непризнание автономности личности и механизмов самоактуализации.

Выполнение заданий на идентификацию Я-концепции дает возможность пережить психологу состояние другого человека, который в ходе интервью встречается с необходимостью структурирования своей психической реальности с помощью средств, предлагаемых психологом.

4. Определите, какая директива принадлежит квалифицированному психологу, а какая – неквалифицированному, объясните свое мнение, основываясь на понятии о задачах психологического консультирования.

Вам обязательно нужно провериться у психиатра.

• Вы должны ежедневно подходить к зеркалу и говорить себе: «Я умная, я красивая, я счастливая».

• Я считаю, что вам крайне важно изменить внешность.

• Никогда не поздно начать все сначала. Вам об этом надо подумать...

• Вы уже должны чувствовать себя иначе, ведь вы столько всего передумали...

• Вы похожи сейчас на колючего ежика, думаю, что вам это и самой не очень нравится...

• Хотелось бы предложить вам следующее...

• Думаю, что вы согласитесь со мной, вам надо предпринять следующее...

• Ваши чувства должны немедленно измениться...

• Скорее всего, вам надо заняться не самоедством, а самоизучением...

• Представьте себе, что ваши чувства узнали все люди, которых вы любите, разве после этого вам не захочется их выразить по-другому?

Никогда больше ему этого не говорите, я вам категорически запрещаю.

• Вам необходимо выбрать для себя новые способы выражения чувств к нему.

• Я огорчена, что вы не смогли справиться со своими желаниями.

• Я знаю, что вы примете верное для себя решение – у вас есть для этого все основания.

• У вас есть все данные, чтобы принять правильное решение и понять его последствия.

• Почему бы вам не заняться этим сразу сейчас ?

- Я хочу предложить вам такой вариант, может быть, он вас устроит...
- Я бы рекомендовала вам делать это регулярно...
- Никто за вас это не сделает, делайте это сами, именно вы и вы сами это сделаете...
- Прекратите истерику, замолчите!
- Я собираюсь предложить вам несколько вариантов, но выбирать будете вы сами.
- Нельзя повторять это без конца – это не сеанс черной магии.
- Думайте о себе иначе!

5. Постройте модель личности эффективного консультанта и с помощью ее определите, что необходимо Вам развивать в себе, чтобы стать хорошим консультантом. Какие личностные особенности вам следует преодолеть?

Рекомендуемая литература.

Основная литература:

Забродин, Ю.М. Психологическое консультирование Электронный ресурс : учебное пособие / В.Э. Пахальян / Ю.М. Забродин ; ред. Ю.М. Забродин. - Психологическое консультирование, 2023-05-22. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 286 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-4486-0385-3, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Якиманская, И. С. Психологическое консультирование / И.С. Якиманская ; Н.Н. Биктина. - Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2015. - 230 с. - ISBN 978-5-7410-1253-6, экземпляров неограничено

Балашова, С.В. Основы психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии Электронный ресурс : учебное пособие / Г.И. Дереча / С.В. Балашова. - Оренбург : Оренбургская государственная медицинская академия, 2013. - 234 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено

Методическая литература:

Методические указания по выполнению практических работ, методические указания по выполнению лабораторных работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Интернет-ресурсы:

1. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека
2. [www URL: http://www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/) - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. www.iprbookshop.ru - Электронно-библиотечная система IPRbooks

Практическое занятие № 5

Тема: Консультативный контакт как существенная составляющая психологического консультирования.

Цель: Ознакомиться с современными представлениями о специфике консультативного контакта, овладеть навыками создания терапевтического климата и поддержания консультативного контакта.

Форма занятия: диспут.

Знания и умения, приобретаемые в результате освоения темы, формируемые компетенции: ПК-3, ПК-4.

Актуальность темы занятия: формирование представлений об основных направлениях психологического консультирования выступает необходимым условием для развития профессионального самосознания.

Ключевые понятия: консультативный контакт, терапевтический климат, перенос, контрперенос, поощрение, повторение, прояснение, конфронтация, интерпретация,

суммирование, отражение чувств, информирование, рекомендация, убеждение, обратная связь, директива.

Теоретическая часть:

В основе гипносуггестивной психотерапии лежат явления внушения (или суггестии) и гипноза. Под *внушением* понимается процесс воздействия на психическую сферу человека, который основан на снижении осознанности и критичности восприятия человеком внушаемого содержания. Под гипнозом понимается временное «наведенное» состояние сознания человека, характеризующееся сужением объема осознания, сильной фокусировкой на содержании внушения.

История изучения и использования гипноза и внушения

В Древнем Египте человека приводили в гипнотическое состояние, предлагая ему смотреть на каплю чернил, на блестящие тарелки с нарисованными на них знаками; применяли также поглаживания или пассы. В Древней Индии факиры использовали гипноз для продельвания «фокусов» (внушение смотрящим того, что веревка висит в воздухе, хотя она лежала в это время на земле), а священнослужители - для усиления своего воздействия. Имеется информация об усыплении больных в храмах асклепиадов, «потомков» греческого бога медицины Эскулапа. Для погружения в сон использовались блестящие предметы, металлические предметы, металлические плоскости (или «волшебные зеркала»), кристаллы, сосуды.

Римский писатель и мыслитель *Плутарх* описал способность царя *Этира* (319-272 гг. до н.э.) погружать людей в глубокий сон прикосновением ноги. Исцеляющую силу прикосновения приписывали королю *Норвегии Олафу II*, королю *Англии Вильгельму III Оранскому* и другим.

В России с древности были известны заговоры и нашептывания.

Одним из первых, кто пытался объяснить гипнотические явления, был швейцарский врач *Ф.А. Парацельс* (1493-1541). Он обозначил их словом «магнетизм». Человек - это часть природы, которая наполнена магнетической силой, поэтому магнетическая сила может переходить от человека к человеку. Парацельс использовал также магниты для «вытягивания» из человека болезни. В исцелении придавал большое значение вере человека.

Идеи Парацельса получили продолжение в деятельности венского врача *Франца Антона Месмера* (1734-1815), живущего с 1778 года в Париже. Месмер говорил о «магнетических флюидах», которые распространяются во всей вселенной. Эти флюиды могут исходить из рук человека. Месмер лечил богатых людей с помощью «заряженных» им баков, наполненных железными опилками и с выходящими из них стержнями, а для бедных он «заряжал» дерево. Для лечения использовал прикосновения рук и железной палочки. Опыты Месмера были осуждены специальной ученой комиссией, созданной по указу Людовика XVI.

Последователь Месмера *Шастэнэ де Пьюсегер* в 1784 году открывает наиболее глубокую стадию гипноза - сомнамбулизм.

Впервые термин «гипноз» (от греч. *hypnos* - сон) использовал в 1843 году английский хирург *Джеймс Брейд* (1795-1860). Гипноз он определил как «нервный сон», или такое состояние нервной системы, которое может быть вызвано продолжительным сосредоточением и напряжением чувствительного нерва...». Брейд снял покров таинственности с гипноза, с него начинается научный этап в изучении гипноза. Брейд доказал, что возникновению гипнотического состояния способствует утомление органов чувств. Он фиксировал глаза человека на одном предмете, например на горлышке бутылки. Брейд использовал гипноз для лечения параличей истерического происхождения. Одним из первых он применил слово для лечения в состоянии гипноза. Брейд также открывает гипнабельность, то есть степень подверженности человека гипнотическому воздействию. Лечебное воздействие слова в гипнозе Брейд объяснял «моноидеизмом», то есть

состоянием, в котором душа подчинена одной господствующей идее. Брейд использовал гипноз и для обезболивания во время операции.

В XIX веке разными врачами были произведены операции, во время которых для обезболивания использовался гипноз: при ампутации бедра (Вард, 1842 г.), ампутации голени (Лавуазель, 1845 г.), при операции на матке (Фай, 50-е годы) и др.

Продолжателем исследований Брейда стал французский врач, основатель гипноза *Амвросий Льебо* (1823-1904). В качестве усыпления он использовал монотонную, неторопливую, тихую речь, внушающую *представление о засыпании*. Льебо считал, что гипноз - это обычный сон, наступающий в результате внушения. Дело Льебо в городе Нанси поддержали врачи *Дюмон, Бернгейм, Бони*. С помощью приборов Бони доказывает влияние внушения на слезотечение, выделение молока, потоотделение, сердцебиение и другие функции. *Ипполит Бернгейм* (1840-1919) считал, что гипнотический сон ничем не отличается от обычного сна, за исключением одного - гипнотик засыпает с мыслью о том, кто его усыпил.

Почти одновременно в Париже возникает школа, возглавляемая невропатологом *Жаном Мартином Шарко* (1825-1893). Исследования привели его к выводу о том, что в гипнотическом состоянии целесообразно выделить три стадии: *каталепсию, летаргию и сомнамбулизм*. Гипноз, по мнению Шарко, - это явление ненормальное и является разновидностью истерии, то есть болезни.

В 1889 году в Париже состоялся Первый международный конгресс, посвященный вопросам экспериментального и лечебного гипноза. Большой вклад в понимание природы гипноза внесли российские ученые. Так, профессор Харьковского университета *Василий Яковлевич Данилевский* (1852-1939) экспериментально изучал гипноз у животных и человека. Под гипнозом он понимал эмоциональное, чисто *рефлекторное «торможение мышления и воли»*. В 1891 году он выступил с докладом о гипнозе на IV съезде Общества русских врачей в Москве.

Ученик Шарко *Владимир Михайлович Бехтерев* (1857-1927) разработал учение о гипнозе как особом состоянии видоизмененного естественного сна, которое развивается как у человека, так и у животных. Бехтерев заложил основы гипнотического лечения алкоголизма.

Исследования *Ивана Петровича Павлова* (1849-1936) привели его к выводу, что гипноз - это *частичный сон* или *состояние, переходное между бодрствованием и сном*, при котором на фоне заторможенных в разной степени участков мозга присутствует бодрствующий, сторожевой пункт в коре больших полушарий, обеспечивающий возможность рапорта (связи) между гипнотизирующим и гипнотиком. Гипнотический сон - это условно-рефлекторный сон, вызванный внушением.

Исследования гипноза Павловым и Бехтеревым в нашей стране были продолжены *К.И. Платоновым, А.М. Святоцем, Л.П. Гримаком, М.П. Невским, П.В. Симоновым, В.Е. Рожновым, В.Л. Райковым, А.П. Слободяником* и другими.

Переворот в современных представлениях о гипнозе связан с именем американского ученого *Милтона Эриксона* (1901-1980).

Эриксоновский гипноз. *Милтон Эриксон* (1901 - 1980) - магистр психологии, доктор медицины, адъюнкт-профессор в университете Уэйна, пожизненный член Американской ассоциации психиатров, создатель новой модели гипноза. Деятельность Эриксона была осложнена многочисленными проблемами со здоровьем. У Эриксона было нарушено цветовое зрение: он различал лучше всего пурпурный (ярко-красный с фиолетовым оттенком) цвет, не различал звуки по высоте, в 17 лет переболел полиомиелитом (острое вирусное заболевание с поражением нервной системы, нередко сопровождается параличом). Некоторое время был полностью парализован, мог только водить глазами. В 51 год Эриксон был снова парализован: не действовала правая рука, левая была ограничена в движениях, только половина диафрагмы была подвижна, губы часто парализованы, язык смещен, не мог пользоваться вставными зубами. Последние десять лет

жизни был прикован к инвалидному креслу. Ограниченные возможности побудили его развить свой голос, который был главным инструментом его работы.

Основные труды: «Гипнотический опыт: терапевтический подход к измененным состояниям сознания», «Гипнотические реальности», «Применение гипноза в медицинской и зубоврачебной практике», «Искажение времени под гипнозом».

Теоретические основы эриксоновского гипноза

Гипнотический транс, по Эриксону, - это такое состояние психики, в котором она наиболее способна к изменению и к восприятию нового знания. Транс - это состояние, при котором внимание направлено внутрь, это естественное состояние, переживаемое каждым человеком. В состоянии транса наше подсознание может произвести ту внутреннюю реорганизацию психики, в которой мы нуждаемся. Гипнотизер и гипнотизируемый в модели Эриксона - это равноправные партнеры. Первый помогает второму научиться новому восприятию мира и новому поведению. У каждого человека есть потребность в трансных состояниях, где он черпает дополнительные ресурсы для своей психики. Эриксон называл гипноз передачей образов. Образы управляют нашей жизнью. Поэтому одна из целей транса - создание такого физиологического состояния, в котором человек мог бы начать создавать новые образы, образы достижения жизненных целей. В психологически трудных ситуациях сознание сосредоточивается на ограниченной части внутреннего опыта человека. Это ограниченное поле составляет «систему проблемы». Задача психотерапевта - *присоединиться* к замкнутой «системе проблемы» и превратить ее в «систему решения». За присоединением следует *закрепление* и *ведение* клиента.

Что значит присоединиться? Это значит настроиться на любое проявление внешнего поведения человека: на частоту дыхания, позу, движения, выражение лица, движение глаз и т. д. Настройка может осуществляться через вербализацию текущего переживания клиента: «Вы улыбаетесь, когда вспоминаете о детстве».

Модель присоединения и ведения осуществляется по схеме:

X1 и X2 и X3 и X4 и Y. Утверждения X1 - X4 - это утверждения присоединения. Это абсолютно истинные утверждения о поведенческих реакциях, которые возникают у клиента.

Утверждение Y - утверждение ведения, которое приводит к возникновению у клиента состояния транса. Пример: X1 - Вы сидите в этом кресле, X2 - и Вы смотрите на меня, X3 - и Вы легко дышите, X4 - и я с Вами разговариваю. Y - и Вы можете начать расслабляться. Эриксоновская модель гипноза включает:

1. Ориентацию клиента на состояние транса.
2. Фиксацию внимания и построение раппорта.
3. Диссоциацию сознания и бессознательного.
4. Укрепление и углубление транса.
5. Установку на обучение.
6. Использование транса.
7. Переориентацию.

В настоящее время издается «Международный журнал по клиническому и экспериментальному гипнозу», в 1991 году в Санкт-Петербурге вышел первый выпуск журнала «Вестник гипнологии и психотерапии». Начиная с 1965 года, результаты исследования гипноза обсуждаются на международных конгрессах и конференциях.

Психологическая характеристика основных форм гипнотического состояния

Существуют различные подходы к определению фаз гипноза. Так, Бернгейм выделял 9 степеней гипноза, Льебо - 6, Шарко и А. Форель - 3, Дейвис и Хусбэнд - 30. Бехтерев различал малый гипноз (сонливость), средний гипноз (гипотаксия) и глубокий гипноз (сомнамбулизм). Павлов придерживался классификации Бернгейма. Наиболее распространенной является трехфазная классификация стадий гипноза.

Различные точки зрения на стадии гипноза в нашей стране были обобщены Е.С. Катковым, который предложил следующее описание стадий гипноза:

Первая стадия

1-я степень. Наблюдается нарастающее снижение тонуса коры головного мозга, иррадиация торможения на двигательный анализатор и 2-ю сигнальную систему. *Показатели:* человек испытывает ощущение покоя, приятное чувство легкости в теле; слышит, свои мысли контролирует; чувствительность сохранена; из этого состояния он легко может выйти.

2-я степень. Тонус коры головного мозга еще более снижен, глубоко заторможен двигательный анализатор. Постепенно закрываются глаза, человек чувствует тяжесть в теле. *Показатели:* глаза гипнотизируемого закрыты, но при внушении легко открываются; прикосновение к руке вызывает активное нормальное напряжение; двигательные реакции легко реализуются; человек активно воспринимает окружающее; легко может быть разбужен.

3-я степень. Тонус коры головного мозга значительно снижен. Более глубокое угнетение двигательного анализатора и второй сигнальной системы. *Показатели:* гипнотизируемый ощущает дремоту и сонливость; течение мыслей вялое, чувство тяжести в теле; мышцы расслаблены; поднятая рука бессильно падает; трудно открыть веки, двинуть рукой; на вопрос о самочувствии человек отвечает медленно или молчит; окружающее слышит; после пробуждения уверен, что он мог бы выйти из этого состояния.

Первую стадию называют также стадией сонливости, или сомноленции.

Вторая стадия

1-я степень. Тонус коры головного мозга низкий, возникает зона раппорта. Разлитое торможение выключает кинестезическую (то есть двигательную) систему (*каталепсия*). Возникает торможение второй сигнальной системы. Торможение иррадирует и на кожный анализатор, снижая его чувствительность (*аналгезия*). Появляются «переходные состояния» - уравнивательная фаза между возбуждением и торможением. *Показатели:* человек ощущает значительную сонливость, движения затруднены; легкая каталепсия (поднятая рука остается в воздухе недолго); внушить двигательные реакции не удастся; окружающие звуки гипнотизируемый воспринимает, но не проявляет к ним интереса.

2-я степень. Еще большее углубление предыдущего состояния. Восковидная каталепсия. Более выражена анальгезия. Торможение второй сигнальной системы усиливается. *Показатели:* резкая сонливость; человек демонстрирует «скованность» двигательной сферы; значительное ослабление кожной чувствительности, реализуются внушения двигательных реакций, начавшееся автоматическое движение пока быстро ослабевает, внушенные иллюзии пока не реализуются.

3-я степень. В коре головного мозга появляются фазовые явления - уравнивательная фаза. Наблюдается более глубокое торможение второй сигнальной системы; внушенные иллюзии реализуются при закрытых глазах.

Показатели: полное исчезновение собственных мыслей у гипнотизируемого, он слышит только голос гипнотизера; наблюдается «титаническая» каталепсия (пружинит рука); внушение активных и пассивных двигательных реакций реализуется хорошо (медленные движения, невозможность разжать кулак, двинуть рукой); наблюдается анестезия слизистой оболочки носа (на нашатырный спирт - нет реакции). Вторую стадию называют также стадией каталепсии.

Третья стадия

1-я степень. Зона раппорта формируется полностью. Вторая сигнальная система сильно заторможена кроме пункта раппорта. Превалирует первая сигнальная система. Это свидетельствует о парадоксальной фазе в соотношении процессов возбуждения и торможения. *Показатели:* иллюзия при открытых глазах хорошо реализуется во всех анализаторах, за исключением слухового и зрительного; самопроизвольная каталепсия исчезает (симптом Платонова - поднятая рука быстро падает); галлюцинации при раздражении носа, языка, кожи; можно вызвать ощущение голода, жажды; хорошо

реализуются внушенные двигательные реакции.

2-я степень. Почти полное торможение деятельности второй сигнальной системы.
Показатели: вызываются все положительные (то есть говорящие о наличии, а не об отсутствии какого-либо предмета) галлюцинации (например, человек с закрытыми глазами «ловит бабочек»). При внушении открыть глаза галлюцинации исчезают, часто наступает пробуждение. Легко реализуются двигательные реакции (пассивные и активные); наблюдается частичная амнезия (потеря памяти о том, что делал во время гипноза).

3-я степень. Полное господство раппорта. Вторая сигнальная система выключена, кроме пункта раппорта. Слово сильнее реального раздражителя. *Показатели:* легко реализуются все типы положительных и отрицательных галлюцинаций при открытых глазах; галлюцинации реализуются и постгипнотически (то есть после выхода из гипноза); амнезия после пробуждения; легкая реализация трансформации возраста (перевод в детское состояние); при открытии век глаза мутные, влажные; возможен «молниеносный» гипноз.

Третью стадию называют также стадией сомнамбулизма.

Вопросы и задания:

1. Определение консультативного контакта. Современные представления о консультативном контакте с позиций различных теоретических ориентаций.

2. Терапевтический климат. Физические компоненты терапевтического климата: обстановка консультирования; структурирование консультативного пространства; структурирование времени консультирования.

3. Навыки поддержания консультативного контакта.

4. Невербальное общение в процессе консультирования.

5. Вербальное поведение консультанта и способы его реагирования в период консультирования. Перенос и контрперенос в консультировании.

6. Техники активного (рефлексивного) слушания. (Умение слышать клиента. Проговаривание и уточнение. Техника перефразирования. Цели перефразирования. Техника развития идеи. Отработка Ведения консультативной беседы).

7. Техники регуляции эмоционального состояния клиента. (Роль эмоций в процессе консультирования. Техника отражения. Техника уточнения чувств. Выявление эмоционального отношения клиента к собственным чувствам).

8. Эмоциональные высвобождения. (Роль эмоционального высвобождения в консультировании. Оказание психологической поддержки. Поощрение эмоционального высвобождения. Реакция консультанта на чувства клиента вместо реакции на смысловое содержание. Взаимодействие с негативными эмоциями клиента. Реакция консультанта на амбивалентные чувства).

9. Эффект катарсиса для клиента. Инсайт и способы его достижения клиентом.

10. Работа с метафорой. Использование метафоры в консультировании. Виды метафоры. Условия использования метафоры в групповой и индивидуальной работе. Отличия использования метафоры от теоретического направления.

Состав и содержание заданий:

Конспект на тему: «Оптимальные, касающиеся обстановки, условия проведения психологического консультирования» (Немов Р.С. «Основы психологического консультирования»).

Контрольные вопросы:

1. Продолжительность одного сеанса психологического консультирования:

1) 20-40 минут

2) 50-60 минут

3) 80-100 минут

4) 100-120 минут

2. Расположить по порядку этапы психологического консультирования:

1) настроечный

- 2) подготовительный
 - 3) рекомендательный
 - 4) контрольный
 - 5) диагностический
3. Основным способом воздействия на клиента в психологическом консультировании является:
- 1) обучение
 - 2) тренинг
 - 3) информирование
 - 4) активное воздействие различными способами
4. Физические компоненты терапевтического климата в психологическом консультировании:
- 1) обстановка консультирования
 - 2) структурирование консультативного контакта
 - 3) структурирование времени консультирования
 - 4) все ответы верны
5. С точки зрения какого направления консультант является активной и директивной стороной, исполняет роль учителя, тренера, стремясь научить клиента более эффективному поведению:
- 1) психоаналитическое направление
 - 2) терапия поведения
 - 3) адлеровское направление
 - 4) ориентированная на клиента терапия
6. Для установления обоюдного доверия консультанту особенно необходимы качества:
- 1) искренность
 - 2) способность к эмпатии
 - 3) уважение к людям
 - 4) все ответы верны
7. Автором понятий «перенос» и «контрперенос» является:
- 1) А.Адлер
 - 2) К. Роджерс
 - 3) З. Фрейд
 - 4) Д. Уотсон

Рекомендуемая литература.

Основная литература:

Забродин, Ю.М. Психологическое консультирование Электронный ресурс : учебное пособие / В.Э. Пахальян / Ю.М. Забродин ; ред. Ю.М. Забродин. - Психологическое консультирование, 2023-05-22. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 286 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-4486-0385-3, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Якиманская, И. С. Психологическое консультирование / И.С. Якиманская ; Н.Н. Биктина. - Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2015. - 230 с. - ISBN 978-5-7410-1253-6, экземпляров неограничено

Балашова, С.В. Основы психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии Электронный ресурс : учебное пособие / Г.И. Дереча / С.В. Балашова. - Оренбург : Оренбургская государственная медицинская академия, 2013. - 234 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено

Методическая литература:

Методические указания по выполнению практических работ, методические указания по выполнению лабораторных работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Интернет-ресурсы:

1. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека
2. [www URL: http://www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/) - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. www.iprbookshop.ru - Электронно-библиотечная система IPRbooks

Практическое занятие № 6

Тема: Процесс психологического консультирования.

Цель: Изучить последовательность постановки и проведения психологического консультирования. Ознакомиться с процедурами и техниками, правилами и ошибками, наиболее часто встречающимися в консультировании.

Форма занятия: собеседование.

Знания и умения, приобретаемые в результате освоения темы, формируемые компетенции: ПК-3, ПК-4.

Актуальность темы занятия: знания о основных направлениях чешского консультирования имеют практическое значение для успешного профессионального становления.

Ключевые понятия: диагноз, процедура психологического консультирования, процедура встречи клиента, процедура «снятие психологических барьеров», процедура эмпатического слушания, процедура активизации мышления и памяти клиента, процедура подкрепления, процедура «поиск взаимоприемлемого решения», процедура «уточнение деталей».

Теоретическая часть:

Под классической гештальт-группой мы понимаем модель групповой работы разработанной Ф.Перлзом и активно используемую им в 60е гг. в Эсалене. При этой модели работы в фокусе внимания группы находится участник, который вышел на «горячий стул» и с помощью терапевта работает со своими личностными проблемами, сновидениями, фантазиями или другим психологическим материалом. Несмотря на свои ограничения, эта модель актуальна и поныне, особенно в группах имеющих дидактические цели, и в группах ориентированных на личностный рост. Очевидно, что при таком стиле работы ведущий должен свободно владеть практикой проведения индивидуальных сессий. Однако, чтобы групповая работа была успешной для него не менее важно быть чувствительным к групповым процессам, уметь их регулировать и использовать в терапевтических целях. Иначе, даже при самом благоприятном развитии событий, группа превратится лишь в демонстрацию работы терапевта, театр одного актера, и будет утрачен ее собственный терапевтический потенциал. Именно этим умениям ведущего посвящена данная статья. Изложенные в статье выводы основываются на нашем опыте прохождения образовательных программ по гештальт-терапии под руководством Н.Б. Долгополова с участием других тренеров, в том числе Г. Платонова, а также на личном опыте проведения групп личностного роста и гештальт-групп в рамках первой ступени гештальт-терапии совместно с Т.П. Пушкиной.

Для начала, вкратце вспомним основные групповые феномены (такие как способы регулирования границ контакта и групповые потребности) и проанализируем их влияние на терапевтическую работу. Феномены жизни группы могут проявляться в любой последовательности, хотя, как нам известно из социальной психологии, их появление чаще имеет определенную фазность. Решимся перефразировать гештальт-языком известную классификацию фаз динамики малых групп, включающую стадии ориентации и зависимости, конфликтов и протеста, развития связей и сотрудничества и стадию целенаправленной деятельности. Исходя из нее, можно сказать, что в самом начале группы, фазе ориентации и зависимости, преобладает интроективный способ регуляции границ контакта («Скажите, что нам делать?») и проективно-ретрофлексивный механизм («Безопасно ли здесь проявлять себя? Что у него (у них) на уме? Можно ли доверять

руководителю и участникам?»). При этом за механизмами защиты стоят потребности в безопасности и принятии. При дальнейшем развитии группы на первый план выходит проективный способ регуляции границ, потребности в проявлении и утверждении себя (фаза конфликтов и протеста). На третьей стадии (стадия сотрудничества) на первый план выходит конфлюэнтный механизм - формируется чувство Мы. Участники стремятся избегать проявления негативных чувств, избегать конфликтов. Однако если конфлюэнтность становится чрезмерной, это приводит к трудностям выделения участниками себя из группы («Мы все вместе», «Мы все хорошие»). Высокая конфлюэнтность приводит к затруднению индивидуального самовыражения. Далее способы регуляции границ используемые участниками приобретают сбалансированный характер (стадия целенаправленной деятельности), в группе допускается выражение как теплых, так и агрессивных чувств, конфликты не замалчиваются, а обсуждаются.

При чрезмерной выраженности защитных механизмов на первых двух стадиях терапевтическая работа в группе оказывается заблокированной - нет желающих выходить на «горячий стул», а если кто и вышел, терапевтические сессии оказываются вялыми и не вызывают эмоционального отклика у группы. Ретрофлексия делает невозможным спонтанное выражение чувств как со стороны работающего на «горячем стуле» клиента, так и со стороны группы. Проективные механизмы напротив приводят к большому количеству неадекватных обратных связей - либо в виде прямой агрессии (проистекающей прежде всего из непроявленных внутригрупповых отношений), либо в виде наставлений как нужно жить. И первая, и вторая ситуация ятрогенны для клиента, и хотя он вышел на «горячее место», после него врядли кто-нибудь решится повторить этот «подвиг» и «бросится на амбразуру». Другими словами, для этого клиента группа не выполнила своей терапевтической роли, а стала дополнительным психотравмирующим агентом.

Высокая конфлюэнтность во второй фазе приводит к затруднению выражения негативных чувств друг другу. С другой стороны, агрессия наиболее вероятно будет направляться на того, кто пытается отстоять свою автономию в группе - несогласный с групповыми нормами рискует стать «козлом отпущения». Т.о. чрезмерная выраженность защитных механизмов и неумение с ними справиться ведущего придает группе антитерапевтический характер.

Следует сказать об особенностях динамики классической гештальт-группы. Поскольку она не фокусируется непосредственно на развитии внутригрупповых отношений, групповые потребности выражаются опосредованно в процессе индивидуальных сессий через идентификацию участников с работающим на «горячем стуле» и в процессе предоставления группой обратной связи. Индивидуальная терапевтическая динамика участников достигается не только благодаря личной работе на «горячем стуле», но и в связи с процессом идентификации, и в связи с приобретением опыта выражения чувств в промежутках между индивидуальными сессиями. Показателем хорошей динамики группы следует считать возрастание открытости участников, как тех, кто предъявляет свои проблемы, так и тех, кто дает обратную связь. Повышение открытости проявляется в предъявлении более интимных проблем, выражении более широкого спектра чувств и с большей интенсивностью их проявления. Преодоление неадекватных способов регуляции границ мобилизует собственный терапевтический потенциал группы. На наш взгляд, терапевтическая роль участников классической гештальт-группы заключается в эмоциональном принятии предложившего свою проблему и в предоставлении ему адекватной (точной и не наносящей неоправданных ран) обратной связи. Т.о. в задачи ведущего входит работа с защитными механизмами, препятствующими терапевтическому процессу и мобилизация терапевтического потенциала группы. На наш взгляд ведущему стоит задавать себе следующие методологические вопросы: Какие защитные механизмы действуют в группе? Каков общий эмоциональный фон в группе? Каковы доминирующие групповые потребности? Какие действия можно предпринять для преодоления чрезмерных сопротивлений?

Рассмотрим примеры работы с некоторыми групповыми феноменами.

Групповая ретрофлексия

Ретрофлексивная позиция группы является обычным и нормальным феноменом в начале занятий вновь сформированной группы или при появлении незнакомого ведущего в уже сформированной, например учебной группе, даже если для ее участников в целом не характерно ретрофлексивное поведение. Ретрофлексивные феномены могут сохраняться в группе длительное время в случаях, если ведущий не провел работы по созданию атмосферы безопасности или проигнорировал непроявленные отношения между участниками. Такую ретрофлексию можно назвать ситуационно обусловленной. Ретрофлексивный способ регуляции границ группой может сохраняться долго, если ретрофлексивное поведение является характерологической особенностью большого количества членов группы. Суммируясь из индивидуальных векторов, оно создает ретрофлексивный характер всей группы.

Ситуативная ретрофлексия в начале групповых занятий обусловлена действием проективного механизма, и задачей ведущего является «разоблачение» негативных проекций. Основной стратегией становится помощь в увеличении количества контактов внутри группы, в результате которых негативные проекции разрушаются. Конкретными приемами могут быть побуждение участников к свободной дискуссии, упражнения на групповое взаимодействие и на взаимодействие в парах. По нашему опыту хороший эффект для снятия напряжения в начале группы дает выполнение упражнения «континуум осознания» в парах участников, кроме того оно имеет важную дидактическую роль и настраивает участников на самоосознание. Наряду с этим полезную функцию играет выполнение континуума осознания на «горячем стуле» при помощи ведущего. Эта процедура помогает снизить страх перед выходом на «горячее место», перед руководителем и группой, стимулировать процесс осознания проекций. Для достижения последней цели ведущему стоит фокусировать внимание работающего участника не только на внутренних ощущениях, но и на группе и ее отдельных членах. Это также стимулирует обратные связи участников. При ретрофлексии связанной с непроявленными внутригрупповыми отношениями ведущий может посвятить часть времени их прояснению. Его действие в этом случае подробно описаны нами в статье «Дидактическая модель работы с групповым процессом».

Ретрофлексия и работа в режиме индивидуальных сессий

При работе в режиме индивидуальных сессий действие ретрофлексии оказывается двусторонним. Ретрофлексия работающего участника приводит к недостаточному проявлению чувств, что может вызывать у участников группы реакцию скуки и стоящего за ней раздражения. Ретрофлексивная позиция группы препятствует получению, работавшим со своей проблемой участником, достаточной обратной связи, что может переживаться им как эмоциональное отвержение. Действия ведущего в этом случае заключаются в том, что он подает пример эмоциональной экспрессии, активно обращается к участникам с просьбой дать обратную связь (в том числе возможна структурированная процедура, когда участникам предлагается высказаться по кругу), с помощью вопросов фокусирует внимание членов группы на эмоциональных переживаниях. Ведущий может поддерживать задавание группой вопросов, работающему участнику («Вы поняли какая у него проблема? Кто-нибудь хочет уточнить?»). Если задаваемые вопросы уводят от сути дела (например, обращены исключительно к интеллекту и прерывают эмоциональные переживания), то терапевт может комментировать это и предлагать их переформулировать (например, заменить «почему» на «что»). С целью активизации ретрофлексивного участника ведущий может запросить обратную связь группы еще во время индивидуальной сессии или привлечь его внимание к поведению группы («Замечаешь, что происходит с группой? Кажется, все скоро уснут»). Для активизации ретрофлексивной группы, ведущий может вовлекать ее в действие, например, поощряя работающего участника опробовать новые способы поведения во взаимодействии с группой (техника круга), привлекая участников

группы к исполнению ролей. Не только отдельные участники, но и вся группа может играть какую-либо часть клиента (например, его внутренний обвиняющий голос).

В целом, при ситуативной ретрофлексии действия ведущего направлены, прежде всего, на осознание и изменение вызвавшей ее ситуации. При работе с характерологической ретрофлексией отдельного участника или группы ведущий использует тактику перемежающейся поддержки и провокации, вызывающей эмоциональные реакции.

Работа с проективной группой

Ситуация в проективной группе противоположна ситуации в ретрофлексивной. Если в ретрофлексивной группе ведущему необходимо «растопить лед», чтобы группа оживила, то в проективной группе ему нужно уметь справляться с активностью, которая приобретает ятрогенный характер для ее членов.

Индивидуальная работа в проективной группе

Основной задачей ведущего становится обеспечение безопасности клиента, вызвавшегося работать на «горячем месте». Источником ятрогенного воздействия могут стать спонтанные реакции участников во время индивидуальной сессии и некорректные обратные связи после ее окончания. Если при феномене групповой ретрофлексии ведущий старается поддерживать любую активность группы, включая ее в терапевтический контекст, то в проективной группе ему зачастую нужно сдерживать излишнюю спонтанность. Для обеспечения безопасности ведущий может вводить правила поведения во время индивидуальных сессий, которые позволяют контролировать активность группы (например, «Во время, когда кто-то из вас работает на «горячем стуле», остальные участники играют роль свидетелей. После окончания сессии вы сможете высказаться о своих переживаниях», «Если во время сессии у вас возникнет желание что-то сказать работающему участнику, обратитесь ко мне»). Ведущему также следует определять правила обратной связи («Во время обратной связи я прошу вас поделиться чувствами, которые возникали у вас во время сессии»). Но, несмотря на введение правил, наверняка найдутся участники, которые будут давать советы или высказывать суждения по поводу работавшего клиента и его жизни. Ведущий может пресекать подобные проективные феномены, напоминая о правилах. Однако, исходя из нашего опыта, эффективным оказывается обращение проекций («Можешь сказать то же самое о самом себе?») и усиление фокусировки на чувствах («Ты сказал о своих мыслях, но ничего не сказал о чувствах», «Ты говоришь о нем. Скажи о своих переживаниях»). Эти же приемы могут использоваться, если участники делают опасные для клиента высказывания во время сессии.

Может иметь место ситуация, когда большое количество негативных проекций в группе делает невозможной работу с личностными проблемами участников. В этом случае необходима работа по ассимиляции проекций, в связи с этим мы вновь отсылаем читателя к нашей статье «Дидактическая модель работы с групповым процессом».

Тактика ведущего в отношении интроективной группы

Интроективная позиция группы является нормальной в начале цикла групповых занятий. Ведущий использует интроективный механизм для введения терапевтических норм в групповую работу. Преждевременная фрустрация интроективного механизма может спровоцировать чрезмерную тревогу и агрессию, поэтому на первых этапах ведущий активно направляет работу группы, предоставляя информацию, предлагая упражнения и формы работы. Однако, если он слишком долго выполняет эту роль, то это негативно сказывается на развитии группы - у участников не формируется чувство ответственности за свою жизнь в группе. Если интроективный механизм проявляет себя через высказывание участниками иррациональных убеждений («Вы должны руководить нами», «Никому нельзя довериться полностью»), ведущий может вступать в конфронтацию с этими убеждениями лично или привлекать к дискуссии группу.

Конфлюэнтная группа

В задачи ведущего входит поддержание акцента на автономии участников, а также защита участников, которые прерывают конфлюэнцию от агрессии группы. Конфлюэнция может появляться уже на самых ранних стадиях развития группы и является полезным феноменом, т.к. обеспечивает силы сплочения («У нас общие проблемы. Мы похожи»). Однако, если она чрезмерна, то это блокирует выделение участниками своих индивидуальных проблем и работу с ними, проявление аутентичных чувств. За конфлюэнцией стоит тревога и чувство небезопасности, которое наиболее остро в начале группы. Поэтому ведущему следует осторожно обращаться с этим феноменом, чтобы не превысить переносимый для группы порог тревоги и соответственно не вызвать усиление центробежных сил. На более позднем этапе, когда формируется устойчивое чувство Мы, попытка кого-либо из участников выйти из привычного слияния (например, не согласие с нормой говорить на принятом в группе языке, или желание уйти из группы), приводит к активизации направленной на него групповой агрессии. В этом случае ведущему следует поддержать его право на автономию, если только его поведение не грозит нарушением групповой работы. В то же время полезно помочь участнику осознать реакцию группы на нарушение конвенциональных норм. Феномен конфлюэнции также затрудняет осознание личностных проблем участниками, приводит к неспособности сформулировать доминирующую проблему. В этом случае могут быть полезны упражнения активизирующие контакт с чувствами, будь то разыгрывание ситуаций или медитативные упражнения, помогающие участникам осознать свои проблемные зоны.

Вопросы и задания:

1. Первая встреча с клиентом. Цели первой консультативной встречи.
2. Оценка проблем клиентов. (Проблема как предмет консультирования. Проблема как предмет анализа: формальные и содержательные характеристики. Формально-динамические характеристики проблемы: масштаб, уровень, развитие. Содержательные характеристики проблемы: сфера, тема, тематики. Комплексное представление о проблеме клиента.) Проблемы и их вербализация.
3. Проблема постановки диагноза. Использование тестов в процессе консультирования.
4. Правила предоставления клиенту рекомендаций.
5. Завершающий этап консультирования.
6. Трудности и ошибки процесса консультирования (Выявление и работа с манипулятивными техниками клиента. Коммуникативные барьеры и ловушки у клиента. Основные ошибки консультанта мешающие развитию инсайта).
7. Модель консультативного взаимодействия. Позиции клиента и консультанта.

Состав и содержание заданий:

1. Ознакомьтесь со следующими диагностическими приемами, которые помогут выявить профессиональные позиции и ваши размышления о поведении специалиста во время оказания психологической помощи:

а) Исходная диагностика «Нуль-тест»

Цель: Выявить профессиональные позиции, которые можно улучшить.

Инструкция: «Оцените себя и ваши умения по шкале от 1 до 10 (1 — низший балл, 10 — наивысший балл)»

1. Как много вы знаете о мотивации и поведении людей 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
2. Насколько вы свободно общаетесь 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
3. Насколько вы удовлетворены образом своего Я 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
4. Что вы думаете о том, насколько остальные ценят вас как психолога 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
5. Как вы сами оцениваете себя как психолога 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
6. Как много вы знаете о работе практического психолога 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
7. Насколько у вас богатый опыт в практической психологии 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10

8. Какую роль играет получаемое образование в успешности вашей профессиональной деятельности как психолога-практика 1...2...3...4...5...6...7...8...9... 10
9. Насколько хорошо вы работаете над своим профессиональным совершенствованием 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
10. Насколько вы получаете удовольствие, помогая другим людям 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
11. Насколько вы любите представлять себя в будущем практическим психологом 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
12. Насколько ваше профессиональное будущее зависит от вас 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
13. Насколько хорошо вам известны функциональные обязанности и права практического психолога 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10

Насколько вам свойственно:

А) Эмпатия. Я вижу мир глазами других. Я понимаю другого, так как могу почувствовать себя в его коже. Я понимаю настроение моего собеседника и отвечаю на него. 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10

Б) Тепло. Признание личности другого. Я выражаю, не всегда обязательно чувствуя, разными способами, что я уважаю другого, признаю его право на свое мнение, даже ошибку. Я человек, активно поддерживающий других. 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10

В) Искренность, подлинность. Я более искренен, чем фальшив в своем взаимодействии с окружающими. Я, не скрываясь за ролями и фасадами, не стремлюсь произвести впечатление, «сделать вид», поэтому другие знают, на чем я стою в самом деле. Я остаюсь самим собой в своем общении с другими людьми. 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10

Г) Конкретность. О себе я не могу сказать, что выражаюсь неопределенно, когда разговариваю с людьми. Я не говорю общих фраз, не хожу вокруг и около, соотношусь с конкретным опытом и поведением. Я говорю ясно и точно. 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10

Д) Инициативность. Во взаимоотношениях с другими я занимаю активную позицию: сам действую, а не только реагирую. Вступаю в контакт, а не жду, когда вступят в контакт со мной. Я проявляю инициативу по разным поводам в отношении людей. 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10

Е) Спонтанность. Непосредственность в проявлении себя. Я действую открыто и прямо во взаимоотношениях с окружающими, не раздумывая о том, как я буду выглядеть со стороны. 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10

Вопросы для обсуждения: какие направления в вашей работе или учебе сегодня кажутся вам наиболее важными? Ваш ответ на вопрос год назад был бы таким же, как сейчас? Как вы приобретаете знания по различным вопросам? Что должно быть сделано для улучшения ваших позиций?

б) Первоначальная и завершающая диагностика

Инструкция. Данная анкета предназначена для стимуляции Ваших размышлений о поведении специалиста во время оказания психологической помощи. Такой анализ даст возможность оценить Ваши навыки и прояснить те задачи, которые Вы можете ставить перед собой в профессиональном совершенствовании.

Работа состоит в следующем:

1. Ознакомьтесь со списком поведенческих признаков и выберите те из них, которые Вам следует использовать в своей практике чаще, чем Вы это делаете, и, с другой стороны, те, которые Вам следует применять реже либо избегать совсем. Поставьте «+» в соответствующем столбике. Если Вы удовлетворены частотой использования, поставьте «+» в соответствующей графе.

Анкета 1.

	Удовлетворен частотой использования	Хотел бы использовать чаще	Хотел бы использовать реже
1 чувствовать, что имеющихся у мен» знаний достаточно для работы			
2 осознавать, почему я работаю в этой области			
3 сталкиваться с неожиданными эффектами своего воздействия			
4 заботиться о моральной стороне дела			
5. чувствовать себя нормально, работая с людьми высокого ранга			
6. активно слушать других			
7 оценивать степень своего влияния			
8. сдерживать агрессию			
9. ясно представлять теоретическую базу своей работы			
10. помогать людям в обнаружении их проблем			
11. задавать прямые вопросы			
12 пробуждать доверие к своим знаниям			
13 стремиться быть необходимым людям			
14 вызывать на откровенность			
15. предлагать найти ответ на вопрос			
16. рассчитывать, что человек будет использовать мое решение			
17. помогать человеку самому найти решение проблемы			
18 отвечать "нет" без чувства страха и вины			
19. работать в состоянии усталости или в условиях недостатка времени			
20. выносить на рассмотрение некоторые теоретические взгляды, на которые считаете важным опираться в работе			
21.чувствовать, что с этими конкретными людьми работать не особенно нравится			
22. приводить примеры других решений, принятых другими людьми			
23. брать на себя ответственность			
24 "психологически" защищаться самому			
25 просто прощаться, когда дело закончено			

26. считать, что неудача произошла из-за сопротивления клиента			
27 осознавать свои тенденции к соперничеству и сотрудничеству			

Анкета 2.

	Удовлетворен частотой использования	Хотел бы использовать чаще	Хотел бы использовать реже
1. говорить прилюдно			
2. говорить коротко и емко			
3 говорить убедительно			
4. побуждать других высказываться			
5 внимательно слушать			
6.придерживаться заранее продуманного по данной теме			
7. выражение одобрения, удовольствия, благодарности			
8. сообщение окружающим о своих чувствах			
9. сокрытие своих чувств			
10 открытое выражение несогласия			
11. выражение благодарности			
12. принятие (т.е. не избежание) конфликта и агрессии			
13.принятие разочарования			
14. доминирование в работе			
15. доверие другим			
16 оказание помощи			
17. оказание покровительства, защиты			
18. привлечение внимание к себе, своей личности			
19. отстаивание себя			
20. охотное принятие помощи других			
21. проявление решительности			
22. самокритичность			
23. умение терпеливо ждать			
24. уединение для чтения и размышления			
25. миротворчество, помощь в достижении согласия			
26. работа с закрытостью, скрываемыми чувствами и переживаниями			
27. замечать напряжение слушателей			
28.замечать уровень заинтересованности			

29. быть чувствительным к индивидуальным переживаниям окружающих			
30. замечать реакцию на свои реплики и комментарии			
31 спрашивать мнение других			
32. работать над тем, чтобы никто не оказался проигнорированным			

Контрольные вопросы:

1. Основными процедурами и техниками консультирования являются:
 - 1) интерпретация
 - 2) конфронтация
 - 3) структурирование консультирования
 - 4) все ответы верны
2. Постановка психологического диагноза в ходе консультирования необходима, так как диагноз:
 - 1) позволяет предвидеть дальнейшее развитие нарушения
 - 2) формирует оценочную установку в отношении клиента и побуждает давать указания, что он делает
 - 3) определяет границы научно-исследовательских работ
 - 4) определяет особую стратегию помощи при различных нарушениях
3. Требования, предъявляемые к психологическому тестированию в консультировании:
 - 1) кратковременность
 - 2) использование проективных тестов
 - 3) простота и оперативность обработки
 - 4) использование открытых вопросов в опроснике
4. Длительность первой консультативной встречи:
 - 1) 15-20 минут
 - 2) 50-60 минут
 - 3) 45- 60 минут и более
 - 4) 10-15 минут
5. Оказание помощи учащимся в профессиональном самоопределении и предоставление рекомендаций учащимся о возможных направлениях профессиональной деятельности, наиболее соответствующих его психологическим, психофизиологическим, физиологическим особенностям, на основе результатов психологической, психофизиологической и медицинской диагностики - это...:
 - 1) деловое консультирование
 - 2) профессиональное консультирование
 - 3) профориентация
 - 4) профессиональное просвещение

Рекомендуемая литература.

Основная литература:

Забродин, Ю.М. Психологическое консультирование Электронный ресурс : учебное пособие / В.Э. Пахальян / Ю.М. Забродин ; ред. Ю.М. Забродин. - Психологическое консультирование, 2023-05-22. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 286 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-4486-0385-3, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Якиманская, И. С. Психологическое консультирование / И.С. Якиманская ; Н.Н. Биктина. - Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2015. - 230 с. - ISBN 978-5-7410-1253-6, экземпляров неограничено

Балашова, С.В. Основы психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии Электронный ресурс : учебное пособие / Г.И. Дереча / С.В. Балашова. - Оренбург : Оренбургская государственная медицинская академия, 2013. - 234 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено

Методическая литература:

Методические указания по выполнению практических работ, методические указания по выполнению лабораторных работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Интернет-ресурсы:

1. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека
2. www URL: <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. www.iprbookshop.ru - Электронно-библиотечная система IPRbooks

Практическое занятие № 7

Тема: Технология консультативного взаимодействия

Цель: развивать у студентов навыки консультативного взаимодействия с клиентами в поддержании общения (вербальных и невербальных), научить распознавать чувства и эмоции клиента в процессе взаимодействия.

Знания и умения, приобретаемые в результате освоения темы, формируемые компетенции: ПК-3, ПК-4.

Актуальность темы занятия: формирование представлений о особенностях работы с различными группами клиентов является важным условием для эффективного становления психолога-практика.

Ключевые понятия: техники консультирования, методы выслушивания, методы воздействия, внимательность, визуальный контакт, пространство и время, поза и жесты, тон голоса, открытые и закрытые вопросы, поддержка, пересказ, резюме, отражение чувств, конфронтация, интерпретация, указание, информирование, самораскрытие, обратная связь, эмоции, эмоциональные состояния, активное слушание, пассивное слушание, эмпатия, счастье, печаль, страх, неуверенность, раздражение, гнев, чувства, эмоциональный контроль, чувственный контроль, пассивная реакция консультанта, активная реакция консультанта, консультативный контакт, раппорт.

Теоретическая часть:

Тревожность занимает одно из важнейших мест как в нормальной психодинамике, так и в психопатологии, т.е. в возникновении различных симптомов. Тревожность предупреждает об опасности, угрозе и в этом смысле имеет не меньшую ценность, чем боль. S. Freud определяет тревожность как сигнал со стороны Ego, предупреждающий индивида о внутреннем конфликте. Обычно конфликт происходит между неприемлемыми импульсами бессознательного и психическими силами, направленными на подавление этих импульсов. Тревожность — сигнал не только предупредительный, но и защищающий от конфликтов, потому что задействует механизмы психологической защиты.

Тревожность имеет сходство со страхом (Freud даже не различает эти состояния, употребляя единое понятие "Angst"), ведь в обоих случаях проявляется реакция на опасность. О страхе мы еще поговорим в следующем разделе, потому что каждой из эмоций все же свойственна специфичность. Тревожность интрапсихична, т.е. обусловлена внутренне и связывается с внешними объектами лишь в той мере, в какой они стимулируют внутренние конфликты. Обычно тревожность в отличие от страха представляет собой реакцию на воображаемую, неизвестную угрозу. В основе тревожности всегда лежат внутренние конфликты личности. Для тревожности также характерна пролонгированность, т.е. ей свойственно растягиваться во времени, постоянно повторяться или становиться непрерывной.

С физиологической точки зрения тревожность является реактивным состоянием. Она вызывает физиологические изменения, подготавливающие организм к борьбе — отступлению или сопротивлению. При тревожности возбуждается сердечно-сосудистая система (учащается ритм сердца, повышается кровяное давление), а деятельность пищеварительного тракта угнетается (уменьшается активность секреции и перистальтика). Кровь из пищеварительного тракта "пересылается" в мышечную систему, т.е. организм готовится к активной деятельности. Тревожность проявляется на трех уровнях:

1. Нейроэндокринном (продукция адреналина — эпинефрин).
2. Психическом (неопределенные опасения).
3. Соматическом или моторно-висцеральном (физиологические реакции различных систем организма на увеличение продукции эпинефрина):
 - a. дерматологические реакции (кожные раздражения);
 - b. реакция сердечно-сосудистой системы (тахикардия, увеличение систолического давления);
 - c. реакция пищеварительного тракта (подавление деятельности слюнных желез — сухость во рту, неприятный привкус, анорексия, понос, запор и т.п.);
 - d. реакции дыхательной системы (учащенное дыхание, одышка, гипервентиляция);
 - e. генитально-уринальные реакции (учащенное мочеиспускание, нарушение менструации, боль в области таза, фригидность, импотенция);
 - f. вазомоторные реакции (потоотделение, покраснение);
 - g. реакции скелетно-мышечной системы (головные боли, боли в затылке, артралгии).

Широкий спектр физиологических реакций вследствие тревожности объясняет, почему продолжительная тревожность вызывает психосоматические расстройства, а само состояние тревожности нередко "маскируется" жалобами соматического характера. Такие клиенты, как правило, вначале попадают не к психологу или психотерапевту, а к врачу общей практики.

Каждый из нас, особенно в стрессовых ситуациях, испытывает тревожность. Однако для большинства людей это временное состояние, которое они преодолевают. В консультировании мы сталкиваемся с клиентами, для которых тревожность представляет мучительное, непроходящее состояние, нередко сопровождаемое неприятными физическими ощущениями. Психологически такой клиент чувствует, что с ним происходит что-то неладное, однако не может конкретизировать свое недомогание и не знает, когда и где с ним снова произойдет подобная безымянная трагедия. Человек, постоянно испытывающий тревожность, живет как бы под темным небом и не способен преодолеть напряжение ни усилиями собственной воли, ни с помощью близких. В таком состоянии обычно и попадают к консультанту. Иногда это состояние проходит само собой, однако часто обостряется и становится все более трудно переносимым. Неопределенная тревожность особенно угнетает при неблагоприятных жизненных обстоятельствах. Когда существует постоянная угроза социальному положению, финансовому благополучию и т.п., все вокруг представляется потенциально угрожающим. Социальное окружение, жизненные условия не столько непосредственно порождают внутренние конфликты, сколько подчас создают благоприятную почву для их проявления в полную силу.

Работа консультанта с клиентом, который обратился из-за постоянной тревожности, утомительна, так как клиенту порой трудно объяснить, какие проблемы скрыты за этим изнуряющим переживанием. Консультант должен уметь разглядеть разные "лики" тревожности, поскольку тревожность часто проявляется не напрямую, а "перевоплощается". Bird (1973) выделил множество таких "воплощений".

Одна из наиболее частых "маскировок" тревожности — переименование. "Я раздражен; я в напряжении; у меня слабость; я боюсь; мне грустно; я постоянно просыпаюсь по ночам; я не

чувствую себя самим собой" — клиенты используют десятки слов и выражений для обозначения состояния тревожности.

Очень часто тревожность выражается соматическими симптомами. Большинство клиентов связывают их со специфическими ситуациями, вызывающими тревожность. Однако неправильно называть такие симптомы "функциональными", "на нервной почве" и т.п., поскольку клиент чувствует себя как бы обвиненным в симуляции и жалующимся на что-то фиктивное, поэтому прибегает к отрицанию и другим средствам психологической защиты. Иногда соматические жалобы представляют собой просто способ заявить о своей тревожности. Например, когда клиент жалуется, что у него болит голова в присутствии жены, консультант имеет возможность прояснить проблему: "Кажется, Вы хотите мне сказать, что в присутствии жены по каким-то причинам нервничаете, и Ваша тревожность проявляется головной болью. Если нам удастся узнать, что вызывает у Вас тревожность, мы сможем одолеть эту головную боль". Подобная тактика значительно лучше, чем прямое утверждение: "У Вас головная боль на нервной почве". Соматические симптомы не обязательно возникают вследствие тревожности — часто они просто замещают тревожность.

Порой тревожность маскируется определенными действиями. Весь спектр навязчивых действий — от стучания пальцами по столу, кручения пуговиц, докучливого моргания глазами, почесывания и до переедания, чрезмерного пьянства или курения, навязчивой потребности покупать вещи — может означать тревожность из-за конфликтной жизненной ситуации.

Тревожность также нередко скрывается за другими эмоциями. Раздражительность, агрессивность, враждебность могут выступать в качестве реакций на вызывающие тревогу ситуации. Некоторые клиенты сами объясняют, что, когда они начинают испытывать напряжение, то становятся саркастичными, язвительными, трудно уживчивыми. Другие клиенты в подобных ситуациях, наоборот, становятся холодными, скованными, неразговорчивыми. Второй тип реакций обычно выражает внутренний конфликт между бессилием и агрессивностью, и этот конфликт парализует активность. Когда мы сталкиваемся с такими клиентами, их поведение вызывает раздражение и злобу, но одновременно позволяет получить ключ к пониманию проблем, подлежащих разрешению. Ведь окружающие клиентов люди испытывают сходные чувства при общении с ними.

Многоречивость тоже способ маскировки тревожности. Таким образом клиент стремится скрыть свою тревожность и "обезоружить" консультанта. Словесный поток не следует прерывать, нужно лишь уделить внимание скрывающейся за ним тревожности. Непрерывное говорение — это своеобразная форма самозащиты, которую неосмотрительно сразу ломать. Консультант сквозь призму собственных чувств должен проанализировать мотивы многоговорения, имея в виду, что в повседневной жизни клиент точно так же досаждал окружающим пустыми разговорами, стараясь и спрятать свою тревожность, и убежать от нее.

Некоторые клиенты, чтобы завуалировать свою тревожность и подавить активность консультанта, постоянно перебивают его. Это заметно фрустрирует консультанта, но большинство клиентов не являются опытными "прерывателями", и консультант легко справляется с ситуацией. Трудно в тех случаях, когда на самом деле клиент малоразговорчив и не стремится заполнять паузы между высказываниями, однако сразу перебивает консультанта, когда тот начинает говорить. Даже если консультант пытается возразить, такой клиент не останавливается, как бы не слыша его слов. Консультанту тогда следует не вступать в конкуренцию, а резко оборвать клиента и указать на недопустимость подобного поведения. Стремление прерывать консультанта может быть обусловлено не вполне осознанным страхом перед каким-либо вопросом или высказыванием. Иногда разумно прямо спросить, понимает ли клиент, что делает. Прямой вопрос поможет клиенту осознать способ своего поведения в состоянии тревожности.

Определенная категория клиентов защищается от тревожности парадоксальным путем. Они с демонстративной открытостью рассказывают о своих заботах и спрашивают, что им делать. Так ведут себя и с консультантом. Такое подчеркнутое выпячивание тревожности, как правило, является проявлением враждебности, и консультант должен обратить на это внимание клиента.

Тревожность может мотивировать сопротивление самому процессу консультирования. По существу происходит сопротивление осознанию внутренних конфликтов, а тем самым и усилению тревожности. Сопrotивляясь, клиент старается контролировать свою открытость, высказывать только "цензурированные" мысли и чувства, быть как можно более безличностным, подавлять свои чувства по отношению к консультанту. Замечания консультанта должны, напротив, обращать внимание клиента на то, каким образом он избегает тревожности: "Вы изменили тему беседы?", "Вы пытаетесь переключить внимание на меня?", "Вы хотите, чтобы я указал Вам тему высказывания?", "Мы снова возвращаемся назад — Вы стремитесь навязать мне руководство беседой" и т.п.

Иногда тревожность заставляет клиента не только сопротивляться, но и демонстрировать враждебность к консультанту, чаще всего в скрытой форме. Клиент с презрением и сарказмом критикует глупых консультантов, которых посещал прежде, рассказывает истории об ошибках психологов и психотерапевтов. Более утонченная форма наступления на консультанта состоит в стремлении подружиться с ним, чтобы консультант воспринимал клиента не как клиента, а как друга. Тревожный клиент- мужчина старается найти общие интересы с консультантом и выступать в роли его партнера по хобби. С этой целью клиенты приносят почтовые марки или другие коллекционируемые предметы, стремясь осуществить обмен, приглашают консультанта на чашку кофе или обед и т.п. Женщины ведут себя сходным образом, но с характерной для них спецификой — стараются подчеркнуть свою женскую привлекательность, демонстрируют материнское или сестринское поведение, проявляют озабоченность внешним видом и здоровьем консультанта, что создает у них иллюзию дружеских отношений. Такое поведение клиентов направлено на "уничтожение" консультанта как профессионала; побуждающими мотивами выступают страх и тревожность, отрицание серьезности проблем. Если консультант поддается влиянию и действительно становится "другом" клиента, возникает много серьезных трудностей в консультативном контакте и, можно сказать, консультирование как таковое заканчивается.

Консультируя тревожных клиентов, важно знать не только способы, которыми они маскируют свою тревожность, но и средства, с помощью которых стремятся избавиться от неприятного воздействия тревожности. Этими средствами служат механизмы психологической защиты, которые впервые описали S. Freud и его дочь A. Freud. Механизмы функционируют автоматически, на бессознательном уровне. Использование защитных механизмов для уменьшения тревожности не представляет патологии, пока не становится утрированным и не начинает искажать понимание реальности и ограничивать гибкость поведения. Описано много механизмов психологической защиты. Охарактеризуем вкратце основные из них:

1. **Вытеснение.** Это процесс непроизвольного устранения в бессознательное неприемлемых мыслей, побуждений или чувств. Freud подробно описал защитный механизм мотивированного забывания. Он играет существенную роль в формировании симптомов. Когда действие этого механизма для уменьшения тревожности оказывается недостаточным, подключаются другие защитные механизмы, позволяющие вытесненному материалу осознаваться в искаженном виде. Наиболее широко известны две комбинации защитных механизмов:
 - a. вытеснение + смещение. Эта комбинация способствует возникновению фобических реакций. Например, навязчивый страх матери, что маленькая дочка заболит тяжелой болезнью, представляет собой защиту против враждебности к ребенку, сочетающую механизмы вытеснения и смещения;

- б. вытеснение + конверсия (соматическая символизация). Эта комбинация образует основу истерических реакций.
2. **Регрессия.** Посредством этого механизма осуществляется неосознанное нисхождение на более ранний уровень приспособления, позволяющий удовлетворять желания. Регрессия может быть частичной, полной или символической. Большинство эмоциональных проблем имеют регрессивные черты. В норме регрессия проявляется в играх, в реакциях на неприятные события (например, при рождении второго ребенка малыш первенец перестает пользоваться туалетом, начинает просить соску и т.п.), в ситуациях повышенной ответственности, при заболеваниях (больной требует повышенного внимания и опеки). В патологических формах регрессия проявляется при психических болезнях, особенно при шизофрении.
 3. **Проекция.** Это механизм отнесения к другому лицу или объекту мыслей, чувств, мотивов и желаний, которые на сознательном уровне индивид у себя отвергает. Нечеткие формы проекции проявляются в повседневной жизни. Многие из нас совершенно не критичны к своим недостаткам и с легкостью замечают их только у других. Мы склонны винить окружающих в собственных бедах. Проекция бывает и вредоносной, потому что приводит к ошибочной интерпретации реальности. Этот механизм часто срабатывает у незрелых и ранимых личностей. В случаях патологии проекция приводит к галлюцинациям и бреду, когда теряется способность отличать фантазии от реальности.
 4. **Интроекция.** Это символическая интернализация (включение в себя) человека или объекта. Действие механизма противоположно проекции. Интроекция выполняет очень важную роль в раннем развитии личности, поскольку на ее основе усваиваются родительские ценности и идеалы. Механизм актуализируется во время траура, при потере близкого человека. С помощью интроекции устраняются различия между объектами любви и собственной личностью. Порой вместо озлобленности или агрессии по отношению к другим людям уничижительные побуждения превращаются в самокритику, самообесценивание, потому что произошла интроекция обвиняемого. Такое часто встречается при депрессии.
 5. **Рационализация.** Это защитный механизм, оправдывающий мысли, чувства, поведение, которые на самом деле неприемлемы. Рационализация — самый распространенный механизм психологической защиты, потому что наше поведение определяется множеством факторов, и когда мы объясняем его наиболее приемлемыми для себя мотивами, то рационализируем. Бессознательный механизм рационализации не следует смешивать с преднамеренными ложью, обманом или притворством. Рационализация помогает сохранять самоуважение, избежать ответственности и вины. В любой рационализации имеется хотя бы минимальное количество правды, однако в ней больше самообмана, поэтому она и опасна.
 6. **Интеллектуализация.** Этот защитный механизм предполагает преувеличенное использование интеллектуальных ресурсов в целях устранения эмоциональных переживаний и чувств. Интеллектуализация тесно связана с рационализацией и подменяет переживание чувств размышлениями о них (например, вместо реальной любви — разговоры о любви).
 7. **Компенсация.** Это бессознательная попытка преодоления реальных и воображаемых недостатков. Компенсаторное поведение универсально, поскольку достижение статуса является важной потребностью почти всех людей. Компенсация может быть социально приемлемой (слепой становится знаменитым музыкантом) и неприемлемой (компенсация низкого роста — стремлением к власти и агрессивностью; компенсация инвалидности — грубостью и конфликтностью). Еще выделяют прямую компенсацию (стремление к успеху в заведомо проигрышной области) и косвенную компенсацию (стремление утвердить себя в другой сфере).

8. **Реактивное формирование.** Этот защитный механизм подменяет неприемлемые для осознания побуждения гипертрофированными, противоположными тенденциями. Защита носит двухступенчатый характер. Сначала вытесняется неприемлемое желание, а затем усиливается его антитеза. Например, преувеличенная опека может маскировать чувство отвержения, преувеличенное слащавое и вежливое поведение может скрывать враждебность и т. п.
9. **Отрицание.** Это механизм отвержения мыслей, чувств, желаний, потребностей или реальности, которые неприемлемы на сознательном уровне. Поведение таково, словно проблемы не существует. Прimitивный механизм отрицания в большей мере характерен для детей (если спрятать голову под одеялом, то реальность перестанет существовать). Взрослые часто используют отрицание в случаях кризисных ситуаций (неизлечимая болезнь, приближение смерти, потеря близкого человека и т.п.).
10. **Смещение.** Это механизм направления эмоций от одного объекта к более приемлемой замене. Например, смещение агрессивных чувств от работодателя на членов семьи или другие объекты. Смещение проявляется при фобических реакциях, когда тревожность от скрытого в бессознательном конфликта переносится на внешний объект.

В психологическом консультировании мы, как правило, сталкиваемся с использованием непригодных защитных механизмов для преодоления тревожности.

Очень важно позволить клиенту выговориться и выразить свою тревожность, потому что беспокойный клиент мало что слышит, до него не доходят увещания консультанта. Невысказанная тревожность безгранична. Когда она "одевается" в словесную оболочку, то фиксируется в пределах слов и становится объектом, который может "увидеть" как клиент, так и консультант. Происходит значительное уменьшение дезорганизирующей силы тревожности. Следовательно, с тревожным клиентом необходимо обсуждать его состояние. Нельзя забывать, что мы имеем дело по существу со скрытыми в бессознательном чувствами, поэтому бесполезно давить на клиента, чтобы он скорее назвал причины своей тревожности. Консультант должен проявить понимание и терпимость. Не надо также поддаваться искушению рассуждать о стрессах и напряжении, свойственных нашему времени. Это обычно не затрагивает страданий конкретного клиента. Человеку, раздираемому внутренним, невербализируемым конфликтом, не следует отказывать в помощи из-за якобы экзистенциальной природы его тревожности. Экзистенциальная тревога существует, однако большинство клиентов обращается не из-за нее.

Уже упоминалось, что близким к тревожности состоянием является страх. Но тревожность в отличие от страха не имеет определенного объекта, страх же всегда связан с конкретным объектом окружения (лицом, предметом, событием). Страх имеет биологическую значимость, так как охраняет от многих опасностей. Без чувства страха мы оказались бы легко уязвимы.

В психологическом консультировании мы встречаемся с двумя типами страхов — нормальным, понимаемым как естественная реакция, и патологическим, обычно называемым фобией. Чтобы консультант мог эффективно оказывать помощь, он должен понимать психологический смысл и психодинамику разного рода страхов.

Чаще всего клиенты обращаются по поводу конкретных страхов, связанных с какими-то важными событиями (боязнь экзамена, страх перед хирургической операцией и т.п.). В таких случаях сначала следует помочь клиенту понять смысл события, вызвавшего чувство страха, разобраться, в какой степени его реагирование на это событие является оправданным и адекватным.

Janis выполнил показательное исследование (1958; цит. по: Kennedy, 1977). Он изучал страх у больных хирургического отделения и выделил три типа эмоциональных реакций:

1. Пациенты первой группы переживали особенно сильный страх перед операцией. Они открыто говорили о своей озабоченности, старались как-то отложить операцию, не могли заснуть без успокоительных лекарств и постоянно искали сочувствия и поддержки у персонала больницы. Для этих пациентов и после операции была характерна значительно большая тревожность, чем для остальных.
2. Пациенты второй группы испытывали перед операцией умеренный страх. Иногда они высказывали озабоченность отдельными аспектами предстоящей операции (например, способом обезболивания) и просили предоставить правдивую информацию о том, что с ними будут делать. Хотя эти пациенты и чувствовали себя уязвимыми, тем не менее предмет их озабоченности были реальные, а не воображаемые опасности. После операции у них наблюдались лишь незначительные эмоциональные нарушения. Они хорошо сотрудничали с персоналом больницы.
3. Пациенты третьей группы почти не испытывали никакого страха перед операцией. Они положительно смотрели на то, что должно произойти, хорошо спали. Их ожидания в отношении операции выглядели чрезмерно оптимистичными. После операции, столкнувшись с послеоперационными болями, эти пациенты без конца жаловались на свое самочувствие, становились злыми и агрессивными, и свою злобу выплескивали на персонал больницы.

Janis сделал вывод, что страх средней степени полезен, потому что готовит человека к столкновению с реальными опасностями и будущими ограничениями. Весьма важной для пациентов оказалась предварительная информация о событии, которого они боялись. Пациенты третьей группы казались бесстрашными, не интересовались, что может случиться с ними, поэтому столкновение с послеоперационными болями было неожиданным.

Материалы этого исследования существенны для консультирования клиентов со страхом. Прежде всего напрашивается утверждение, что не нужно помогать клиентам полностью избавляться от страха, а также не следует скрывать информацию, которая на первый взгляд кажется пугающей. Информация, представленная должным образом, только подготавливает к тяжким событиям. Определенная доля страха может оказаться целительной. Консультант должен помочь клиенту конструктивно воспользоваться страхом.

Большую сложность представляет консультирование клиентов с фобиями. Основу патологических страхов составляет глубоко скрытая тревожность. Сущность механизма формирования фобий заключается в смещении тревожности от первичной ситуации или объекта, вызвавших беспокойство, на другую ситуацию или объект. Человек начинает бояться вещей, которые являются лишь заместителями объектов первичного беспокойства. Такое смещение происходит вследствие неразрешенных внутренних конфликтов.

Итак, фобии подразумевают, замещение переживания тревожности страхом, при этом "выбирается" специфичный и конкретный объект или ситуация вместо неопределенной направленности тревожности. Испытывать страх тоже неприятно, однако эта неприязнь более приемлема. По крайней мере знаешь, чего боишься, что может реально повредить и как избежать опасности, т.е. страх в отличие от тревожности поддается контролю.

Консультант не должен проявлять поспешность в интерпретировании внутренних конфликтов клиента на основании его конкретной фобии. В интерпретациях очень

ненадежно основываться на символическом смысле фобии. За одной и той же фобией у разных людей могут скрываться разные конфликты. Смысл фобий сильно зависит от индивидуальной истории жизни клиента, поэтому не трудно ошибиться, поддавшись соблазну поверхностного объяснения.

Вопросы и задания:

Задания

1. Выпишите характеристики открытых и закрытых поз клиента.
2. Выпишите упражнения (техники) активного, пассивного и эмпатического слушания и другие для демонстрации их на занятии.
3. Проведите самоисследование по *дифференцированному опроснику чувств (ДОЧ)*, Методике диагностики уровня эмпатических способностей В.В. Бойко и проанализируйте результаты.
 3. Определите по высказываниям психологов, какую позицию занимают они по отношению к другому человеку:
 1. Психолог – это профессия, формирующая личностные качества человека».
 2. «Психолог – это профессия, которая изучает душу человека, его мысли, эмоции. Психолог должен помогать людям».
 3. «Психолог – это профессия, необходимая в современной школе для нормальной практической работы».
 4. «Психолог – это профессия, которая позволяет оказывать помощь людям, не знающим выхода из тупиковой ситуации, находить причины стрессов, недовольства людей собой и окружающими».
 5. «Психолог – это профессия, которая мне нужна, она моя, я хочу понимать людей глубже, чем понимаю сейчас».
 6. «Психолог – это профессия, предполагающая знание законов, особенностей психики разных типов людей и умение пользоваться своими знаниями, для того чтобы корректировать отношения, корректировать нежелательные моменты в поведении и мироощущении личности в сторону их улучшения».
 7. «Психолог – это профессия, требующая ответственности, в первую очередь, терпимости, знания о другом человеке, о себе и т.п.».
 8. «Психолог – это профессия одержимых душой и увлеченно вдохновенных людей, человековедение».
 9. «Психолог – это профессия, требующая глубоких профессиональных знаний, практического опыта, глубокой ответственности за выполнение дела».
 10. «Психолог – это профессия, которая позволяет глубже понять мотивы поступков и осознать все внутренние процессы, происходящие как с самим собой, так и с другим лицом».
 11. «Психолог – это профессия, которая помогает людям познать себя, найти свое место в жизни».
 12. «Психолог – это профессия, которая помогает узнать психику человека, его нравы, обычаи, возможности, открывает много нового и неизвестного».
 13. «Психолог – это профессия в данный момент очень нужная и необходимая нашему больному обществу».
 14. «Психолог – это профессия, которая дает возможности правильно помогать людям в их проблемах, разбираться в самих себе, самораскрываться, самоутверждаться».
 15. «Психолог – это профессия для людей, которые любят человека, интересуются им, хотят изменить его жизнь (точнее, его отношение к жизни).
 16. «Психолог – это профессия, требующая высокого уровня знаний, как профессиональных, так и общекультурных, а также таких качеств, как тактичность, внимательность».
 17. «Психолог – это профессия очень интересная, очень нужная, которая может помочь глубже узнать друг друга, решить важные проблемы».

18. «Психолог – это профессия будущего. Она требует от человека много знаний и умений, полной отдачи себя людям».

Позиции консультанта

С типами консультирования отчасти связана и определенная позиция психолога-консультанта. Причем под термином позиция также могут пониматься разные вещи.

С одной стороны, позиция предполагает содержание действий консультанта, с другой – эмоциональный тон этих действий.

Позиции, обусловленные содержанием, могут быть описаны следующим образом:

1. Консультант-советчик – дает клиенту информацию, прямые советы. Несмотря на пренебрежительное отношение к советам среди большинства российских психологов, следует признать, что совет иногда является единственным возможным решением ситуации.

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

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

Естественно, что позиции одного и того же консультанта могут меняться как при работе с различными клиентами, так и в ходе одной консультации, если последняя того требует.

Принимая во внимание эмоциональный тон действий консультанта, напомним, что существует известная классификация подходов психотерапевта: директивный подход, недирективный подход, промежуточный.

Г.С. Абрамова описывает позиции взаимодействующих в ситуации индивидуального консультирования сходным образом, выделяя: 1. Взаимодействие на равных; 2. Взаимодействие с позиции «сверху»; 3. Взаимодействие с позиции «снизу».

Рекомендуемая литература.

Основная литература:

Забродин, Ю.М. Психологическое консультирование Электронный ресурс : учебное пособие / В.Э. Пахальян / Ю.М. Забродин ; ред. Ю.М. Забродин. - Психологическое консультирование, 2023-05-22. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 286 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-4486-0385-3, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Якиманская, И. С. Психологическое консультирование / И.С. Якиманская ; Н.Н. Биктина. - Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2015. - 230 с. - ISBN 978-5-7410-1253-6, экземпляров неограничено

Балашова, С.В. Основы психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии Электронный ресурс : учебное пособие / Г.И. Дереча / С.В. Балашова. - Оренбург : Оренбургская государственная медицинская академия, 2013. - 234 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено

Методическая литература:

Методические указания по выполнению практических работ, методические указания по выполнению лабораторных работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Интернет-ресурсы:

1. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека
2. [www URL: http://www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/) - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

Практическое занятие № 8

Тема: Специальные проблемы психологического консультирования. Психологическое консультирование в особых случаях.

Цель: ознакомить студентов с методами и методиками, по оказанию консультативной помощи людям с различными проблемами

Знания и умения, приобретаемые в результате освоения темы, формируемые компетенции: ПК-3, ПК-4.

Актуальность темы занятия: формирование представлений об особенностях консультирования различных групп клиентов выступает необходимым условием для развития профессионального самосознания.

Ключевые понятия: тревожность, фобии, агрессия, обсессивное расстройство, асоциальное поведение, делинквентное поведение, психосоматические расстройства, депрессия, суицид, сексуальные девиации.

Теоретическая часть:

Немало проблем в консультировании создают негативно настроенные или открыто враждебные (что встречается реже) клиенты. Особенно подробно их поведение описал Bird (1973). Консультанты по-разному реагируют на таких клиентов: одни на враждебность отвечают раздражительностью и враждебностью; другие стараются проявить любезность и дружелюбие, пытаются настроить клиентов в свою пользу и объяснить отсутствие оснований для озлобленности; третьи игнорируют состояние клиентов, ведут себя так, как будто ничего не случилось. Возможно, в некоторых случаях полезно рассердиться на клиента, однако еще важнее понять причины его состояния. Клиенту надо сказать, что он кажется враждебно настроенным и злым. Порой понятия "озлобленность" и "враждебность" представляются слишком сильными для характеристики, поэтому свои высказывания следует формулировать не столь категорично. Например: "Вы кажетесь чем-то недовольным", "Вы разочарованы?", "Не хотите ли Вы что-то сказать?", "Это звучит, будто Вы рассержены" и т.п. Если консультант только подозревает клиента во враждебности, он может уточнить: "Что произошло?", "Я что-нибудь неправильно сказал или сделал?". В любом случае, столкнувшись с враждебностью клиента, не стоит вести себя так, словно рухнул мир. Разумеется, нельзя с насмешкой или презрением смотреть на клиента — его враждебность всегда следует трактовать серьезно, потому что она мешает терапевтическому взаимодействию.

Причины неудовлетворенности клиента могут быть простыми - не нравится вид или слова консультанта, консультант слишком молод и т.п. Причины, как правило, существуют. Чтобы разобраться в подоплеке озлобленности клиента и эффективно реагировать на нее, консультант должен понимать основные черты этого состояния.

Прежде всего злость не является чем-то патологическим или необычным. Каждый изредка сердится или, точнее говоря, способен разозлиться. Нет такой жизненной ситуации, в которой не могли бы проявиться чувство злобы, злая мысль или действие. Некоторые совершаемые в жизни дела также, хоть в малой степени, мотивированы злобой. Враждебность имеет свой смысл — она является средством самозащиты, кроме того, она значительно действеннее, чем страх. Иначе говоря, злость является не только сигналом, предупреждающим об опасности, подобно тревожности и страху, но и чувством, обуславливающим самозащиту, она порождает агрессивность.

Консультанту важно знать происхождение озлобленности. Причины озлобленности каждого клиента скрыты в его жизненных обстоятельствах. Злость "исторична", т.е. имеет свое прошлое, у каждого человека неповторимое. В течение жизни, особенно в детские годы, формируется индивидуальный "стиль враждебности", т.е. из-за чего мы злимся, как накапливается и вымещается злость. Одни клиенты сердятся, когда консультант говорит

повелительным тоном; другие — когда ясно и точно не указывает, что делать; третьи — когда задает много личных вопросов, потому что это кажется им излишним любопытством. Сходные обстоятельства одних клиентов делают враждебными, других — нет. В основном эти различия обусловлены своеобразием жизненного опыта. Консультанту нелегко в достаточной мере проследить индивидуальную историю озлобления клиента, однако важнее всего понять, что злость главным образом "привнесена" в консультирование и напрямую не связана с тем, что говорит и делает консультант. Иногда в конкретный момент консультант непосредственно "замещает" некоего человека или ситуацию из прошлой жизни. Когда клиент, особенно в начале консультирования, враждебен, подозрителен, зол, консультант должен знать, что источник этих чувств находится внутри самого клиента. Нередко консультант склонен обвинять себя, поскольку ему кажется, что клиенты всегда уважают хорошего консультанта и никогда не должны злиться на него. Это неверно — злость является универсальным чувством, и не следует питать иллюзий по поводу отсутствия враждебности при хорошем консультировании. Она может возникнуть и возникает. Необходимо знать другое — консультант, по отношению к которому клиент не может свободно выражать свою неудовлетворенность или злость, — плохой консультант. В консультировании следует иметь в виду, что иногда злость скрывает тревожность. В таких случаях необходимо помочь клиенту разобраться в его подлинных чувствах и таким образом трансформировать враждебность.

Хотя консультанту нелегко оставаться спокойным при столкновении с озлобленностью клиента и выслушивать неприятные вещи о себе, однако не надо забывать, что отвечать враждебностью — значит провоцировать еще большую враждебность.

Консультант обязан осознать свои чувства в подобных ситуациях, идентифицировать свое недовольство, чтобы эффективнее помочь клиенту преодолеть его озлобленность. Когда на враждебность клиента мы не отвечаем недоброжелательностью, в конечном счете увеличивается обоюдное понимание, возрастает сотрудничество в достижении общих целей.

Существует большая разница между озлобленностью клиента, возникающей в процессе консультирования, и прямыми оскорблениями в адрес консультанта. К оскорблениям консультант ни в коем случае не должен оставаться толерантным, так как они вредят также самому клиенту. Обычно агрессия по отношению к консультанту выражается косвенно. Один из вариантов такого поведения - порицание коллег консультанта, с которыми клиент встречался прежде. Иногда претензии бывают справедливы, поскольку не все психологи и психотерапевты совершенны и этичны в своем поведении. Но в большинстве случаев сообщается или полная неправда, или очень искаженная информация. По существу таким образом клиент вынуждает консультанта согласиться с ним или провоцирует дискуссию. Обе линии поведения неприемлемы. Консультант чувствует себя неудобно, а клиент ждет ответа. В таких случаях следует, не конкретизируя своей позиции, просто дать клиенту возможность полнее поделиться своими переживаниями. Что касается неконтролируемой враждебности к консультанту, напомним широко распространенный миф об особой опасности консультирования психически больных. На самом деле реальную опасность представляют лишь немногие такие больные (страдающие параноидной шизофренией, манией, органическими нарушениями психики). Большинство из них все-таки контролируют свою агрессивность. Однако при возникновении опасной ситуации консультанту не нужно демонстрировать неуместный героизм. Оставаясь спокойным и не угрожая клиенту, следует сказать, что агрессивное поведение недопустимо и в случае необходимости будут приняты дисциплинарные меры. В наставлении не должна звучать враждебность. Обычно критичные клиенты смиряются с ограничениями, потому что сами обеспокоены последствиями своего поведения.

Гораздо чаще в консультировании встречается скрытая враждебность, которую консультант невольно чувствует. Справиться с ней сложнее, чем с откровенной агрессивностью. Большинство клиентов бывают не готовы к идентификации затаенной

враждебности, да и консультанту небезопасно превращать скрытую враждебность в открытую. Тем не менее, если в беседе с клиентом мы почувствуем что-то недоброе, следует помочь ему вербализовать свои переживания, открыто выразить их, потому что любые невыраженные сильные эмоции, особенно отрицательные, дезорганизуют логическое мышление и поведение, способствуют возникновению психосоматических симптомов и затрудняют процесс консультирования. К вопросу скрытой враждебности мы еще вернемся в разделе об особенностях консультирования клиентов с психосоматическими жалобами.

ОСОБЕННОСТИ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ "НЕМОТИВИРОВАННЫХ" КЛИЕНТОВ

Когда человек ищет психологической помощи, он обычно надеется, что в его жизни возможны положительные перемены. Однако иногда люди попадают к консультанту не по своей воле и отвергают роль клиента, навязываемую другими лицами. Например, клиент говорит: "Моя жена потребовала, чтобы я пришел сюда, однако не думаю, что Вы сможете мне помочь". Некоторые обращаются к консультанту с единственным намерением — доказать, что никто не способен им помочь. Этим клиентам в процессе консультирования недостает мотивации.

Нежелание быть объектом чьей-либо помощи — совершенно нормально и понятно при отрицании соответствующих проблем. Если человек считает, что не нуждается в помощи, он вовсе не должен скрывать это от консультанта.

Такая ситуация представляет собой очевидный источник стресса для консультанта любой теоретической ориентации. Не важно, в каком учреждении это происходит. Консультант вынужден "лечить", "адаптировать" человека против его воли. Надежды людей, направивших клиента, ложатся на плечи консультанта тяжелой ношей и становятся своеобразным экзаменом его умений и навыков. Консультанту как бы говорят: "Вы должны уметь помогать; Вам предоставляется возможность доказать это". Большинство консультантов испытывают обязанность "перевоспитать" клиентов. Это продиктовано их идеалами, системой ценностей, оптимистической оценкой своих возможностей. Поэтому "немотивированный" клиент бросает вызов стремлению таких консультантов помочь любой ценой.

Если у клиента отсутствует мотивация, мы обычно обнаруживаем, что направившие его люди решают таким образом свои проблемы и трактуют консультанта в качестве наказующей силы. Особенно высок процент принудительно консультируемых в школах.

Если "немотивированный" клиент все-таки вынужден по каким-либо причинам посещать консультанта, обычно свое нежелание поддерживать консультативный контакт он выражает по-разному — пропускает встречи, опаздывает, безразличен ко всему, что происходит во время консультирования, отказывается принять долю ответственности за процесс консультирования. Особенно часто свое сопротивление клиенты выражают молчанием. Обычно это молчание для консультанта бывает очень "громким". Иногда клиент уныло крутит пуговицу и всем своим видом показывает, что он просто отсиживает в кабинете. Враждебность может выражаться и прямо. Например, клиент говорит: "Приходить и проводить с Вами время — не моя идея".

Казалось бы, самое простое решение, которое напрашивается, — отказаться работать с лицами, не имеющими достаточной мотивации к совершенствованию и переменам своей жизни. Однако это не всегда возможно. Консультант помимо занятия частной практикой обычно трудится в какой-либо организации (школа, клиника, консультативный центр). Своей работой он не только удовлетворяет индивидуальные цели, но и служит реализации целей учреждения. Консультант вынужден оказывать помощь лицам, которые не сами обратились за ней, а направлены учителем, врачом или приведены родителями. Обязанность помогать человеку, который того не желает, вызывает стресс, а нередко противоречит мировоззрению консультанта. В таких случаях Kennedy (1977) предлагает воспользоваться терапией реальностью (основоположник — W. Glasser), т.е. при

невозможности изменить обстоятельства следует отказаться от своих установок. Применительно к "немотивированным" клиентам данный принцип означает, что им следует помочь хоть чем-то. Реальная, пусть даже небольшая помощь в действительности может оказаться очень эффективной.

Встретившись с "немотивированным" клиентом, консультант должен принять его таким, каков он есть, т.е. как не заинтересованного в консультировании человека. В этом и состоит путь к успешному консультативному контакту. Если консультант пытается одолеть клиента, заставить его сотрудничать, значит, он не понимает его. Нежелание следует трактовать столь же серьезно, как любую другую установку: надо отнестись с пониманием, но одновременно показать, что и консультант не заинтересован насильно работать на благо клиента. Можно обстоятельно и серьезно объяснить клиенту суть и возможности консультирования. Если не стремиться помогать клиенту любой ценой и особенно против его воли, возможно, начнет изменяться мотивация клиента и найдутся предпосылки для возникновения продуктивного консультативного контакта. Однако консультант должен спокойно и без ненужного самообвинения допускать и то, что "немотивированный" клиент останется лишь формальным клиентом или вообще прекратит посещения.

Вопросы и задания:

1. Консультирование тревожных клиентов.
2. Особенности психологического консультирования при фобических реакциях.
3. Консультирование враждебно настроенных и агрессивных клиентов.
4. Особенности консультирования «немотивированных» клиентов, плачущих клиентов, клиентов предъявляющих завышенные требования.
5. Психологическая помощь истерическим, шизоидным личностям.
6. Консультирование при obsessивных и параноидных расстройствах.
7. Особенности консультирования асоциальных клиентов.
8. Консультирование клиентов с психосоматическими расстройствами.
9. Консультирование депрессивных и суицидальных личностей.
10. Особенности психологической помощи при переживании утраты и клиентов с чувством вины.
11. Консультирование при сексуальных проблемах.

Контрольные вопросы:

1. Средства помогающие избавиться от воздействия тревожности при консультировании тревожных клиентов:
 - 1) регрессия
 - 2) отрицание
 - 3) реактивное формирование
 - 4) все ответы верны
2. Представление себя в качестве бессильного и зависимого существа, жаждущего заботы и внимания со стороны сильной отеческой фигуры свойственно ... личностям
3. Поведение истерической личности может провоцировать у консультанта:
 - 1) агрессию
 - 2) перенос
 - 3) контрперенос
 - 4) все ответы верны
4. Постоянное повторение нежелательной, навязчивой мысли, от которой невозможно избавиться волевым усилием - это...
5. Алекситимическая личность:
 - 1) шизоидная
 - 2) obsessивная
 - 3) психосоматическая
 - 4) истерическая

Рекомендуемая литература.

Основная литература:

Забродин, Ю.М. Психологическое консультирование Электронный ресурс : учебное пособие / В.Э. Пахальян / Ю.М. Забродин ; ред. Ю.М. Забродин. - Психологическое консультирование, 2023-05-22. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 286 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-4486-0385-3, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Якиманская, И. С. Психологическое консультирование / И.С. Якиманская ; Н.Н. Биктина. - Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2015. - 230 с. - ISBN 978-5-7410-1253-6, экземпляров неограничено

Балашова, С.В. Основы психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии Электронный ресурс : учебное пособие / Г.И. Дереча / С.В. Балашова. - Оренбург : Оренбургская государственная медицинская академия, 2013. - 234 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено

Методическая литература:

Методические указания по выполнению практических работ, методические указания по выполнению лабораторных работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Интернет-ресурсы:

1. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека
2. [www URL: http://www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/) - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. www.iprbookshop.ru - Электронно-библиотечная система IPRbooks

Практическое занятие № 9

Тема: Методы кризисного консультирования

Цель: изучить приемы работы с различными психологическими состояниями клиента, связанными с кризисными ситуациями; ознакомить студентов с методами и методиками, по оказанию консультативной помощи таким людям.

Знания и умения, приобретаемые в результате освоения темы, формируемые компетенции: ПК-3, ПК-4.

Актуальность темы занятия: знания об особенностях консультирования различных групп клиентов имеют практическое значение для успешного профессионального становления.

Ключевые понятия: кризис, кризисное консультирование, стадии кризисного консультирования, развод, утрата, смерть, метод, стадия, прием, депрессия, виды депрессивных расстройств, симптомы депрессии, вина, гнев, горе, неуверенность, стыд, обида, особенности депрессивной личности, депрессивный клиент, прощение, суицид, признаки суицида, консультативная помощь.

Теоретическая часть:

Консультативная помощь при утрате или горе

Зарубежные психологические (кризисные) службы выделили некоторые клише, которых рекомендуется избегать в работе с людьми, переживающими горе:

«На все воля Божья». Не настолько всеведущ человек, чтобы определять Божью волю, к тому же это не слишком утешительно.

«Мне знакомы ваши чувства». Каждый человек уникален, и каждое взаимоотношение единственное в мире. Мы не можем знать, что чувствует другой человек, столкнувшись со смертью, поскольку никогда не сможем пережить его чувства.

«Уже прошло три недели с его (ее) смерти. Вы еще не успокоились?».

Не существует лимита времени, отпущенного страданию. Принято считать, что переживание горя может длиться от шести месяцев до двух лет, хотя не исключены отклонения и в ту, и в другую сторону.

«Благодарите Бога, что у вас есть еще дети (ребенок)». Даже если в семье есть другие дети, родители тяжело переносят смерть ребенка. Это не уменьшает их любовь к оставшимся детям, а просто отражает потерю того конкретного взаимоотношения.

«Бог выбирает лучших». Это означает, что все живущие на земле, включая и этого конкретного человека, не столь хороши в глазах Бога, кроме того, получается, что Бог не заботится о страданиях, которые причиняет близким.

«Он (она) прожил долгую и честную жизнь, и вот пробил его час». Не существует времени, подходящего для того, чтобы умереть. Сколько бы лет ни прожил человек, смерть – это всегда горе. Несмотря на то, что смерть часто несет с собой избавление от страданий, физических или душевных, близкие люди переживают это также сильно.

«Мне очень жаль». Это очень распространенная автоматическая реакция на сообщение о чьей-то смерти. Мы просим прощения за то, что жизнь закончена, что люди переживают горе, за то, что нам напомнили о том, что все мы смертны. Однако от человека, переживающего утрату близкого, эти слова требуют ответа, который прозвучал бы неуместно. Что может он сказать в ответ – «благодарю», «все в порядке», «понимаю»? В этой ситуации нет адекватного ответа, и когда человек снова и снова слышит подобные соболезнования, эти слова быстро становятся пустыми и бессмысленными.

«Позвоните мне, если что-то понадобится». Если мы выбираем этот вариант, то должны быть готовы ответить на телефонный звонок в любое время дня и ночи. Несправедливо сделать такое заявление, а затем посчитать неуместным звонок, прозвучавший в 3 часа утра. Страдания не регулируются боем настенных часов, и часто самое тяжелое время – между полуночью и шестью утра. Весь мир спит; не спят лишь скорбь и горе.

«Вы должны быть сильными ради своих детей, жены (мужа) и др. ...»

Страдающему человеку нет необходимости быть сильным ради кого бы то ни было, не исключая и самого себя. Убеждая людей быть сильными, мы тем самым уговариваем их отречься от реальных эмоций. Это может привести к другим проблемам.

Различными консультативными службами также отмечено, что желания клиентов, переживающих горе, и соответствующая помощь им, как правило, касается следующих тем: «Позвольте мне просто поговорить». Эти люди хотят говорить об умершем, причине смерти, и о своих чувствах в связи с произошедшим.

Им хочется проводить долгие часы в воспоминаниях, смеясь и плача. Они хотят рассказать о его жизни – все равно кому, только бы слушали. В случае насильственной смерти им необходимо еще раз перебрать все мельчайшие подробности до тех пор, пока те не перестанут пугать их и не оставят их в покое, и тогда они смогут оплакивать свою потерю.

«Спросите меня о нем (ней)». Мы часто избегаем разговоров об умершем, но близкие интерпретируют такое поведение как забвение или нежелание обсуждать саму смерть. Это демонстрирует уровень нашего дискомфорта, но не нашей заботы о близких умершего. «На кого он (она) был (а) похож (а)?», «Есть ли у вас фотография?», «Что он (она) любил делать?», «Какие самые приятные ваши воспоминания связаны с ним (ней)?». Это только некоторые из вопросов, задав которые, мы можем проявить свой интерес к прожитой жизни.

«Поддержите меня и позвольте мне выплакаться». Нет большего подарка, который мы можем сделать убитому горем человеку, чем сила наших рук, обхвативших его за плечи.

Прикосновение – это чудо терапии; так мы выражаем свою заботу и внимание, когда слова нам неподвластны. Даже просто поддержка за локоть лучше, чем холодная изоляция. Люди плачут, им необходимо плакать, и намного лучше делать это в теплой обстановке понимания, нежели в одиночку. Страдающий человек всегда вправе не принять нашу руку, что не мешает нам, по меньшей мере, предложить ее.

«Не пугайтесь моего молчания». Бывают случаи, когда перенесшие

утрату люди как бы замирают, беззвучно глядя в пространство. Нет нужды заполнять тишину словами. Мы должны позволить им погрузиться в свои воспоминания, сколь бы болезненными они ни были, и быть готовы продолжить разговор, когда они возвратятся в состояние «здесь-и-сейчас».

Нам не нужно знать, где они были и о чем думали; о чем мы должны беспокоиться, так это чтобы человеку было комфортно. Большую часть времени они, вряд ли смогут облечь свои воспоминания в подходящие слова и будут благодарны за то, что вы просто были с ними рядом в этой тишине.

Для «выздоровления» от горя приемлемы также следующие рекомендации:

1. Примите свое горе. Примите с готовностью телесные и эмоциональные последствия смерти любимого человека. Скорбь является ценой, которую вы платите за любовь. На принятие может уйти много времени, но будьте настойчивы в стараниях.

2. Проявляйте свои чувства. Не скрывайте отчаяния. Плачьте, если хочется; смейтесь, если можете. Не игнорируйте своих эмоциональных потребностей.

3. Следите за своим здоровьем. По возможности, хорошо питайтесь, ибо ваше тело после истощающего переживания горя нуждается в подкреплении. Депрессия может уменьшиться при соответствующей подвижности.

4. Уравновесьте работу и отдых. Пройдите медицинское обследование и расскажите врачу о пережитой потере. Вы и так достаточно пострадали. Не причиняйте еще больший вред себе и окружающим, пренебрегая здоровьем.

5. Проявите к себе терпение. Вашему уму, телу и душе потребуется время и усилия для восстановления после перенесенной трагедии.

6. Поделитесь болью утраты с друзьями. Став на путь молчания, вы отказываете друзьям в возможности выслушать вас и разделить ваши чувства, и обрекаете себя на еще большую изоляцию и одиночество.

7. Посетите людей, находящихся в горе. Знания о сходных переживаниях других могут привести к новому пониманию собственных чувств, а также дать вам их поддержку и дружбу.

8. Можно искать утешения в религии. Даже если вы спрашиваете с укором: «Как Бог мог допустить это?» – скорбь является духовным поиском. Религия может стать вам опорой в переживании горя.

9. Помогайте другим. Направляя усилия на помощь другим людям, вы учитесь лучше относиться к ним, поворачиваясь лицом к реальности, становитесь более независимыми и, живя в настоящем, отходите от прошлого.

10. Делайте сегодня то, что необходимо, но отложите важные решения. Начните с малого – справьтесь с повседневными домашними делами. Это поможет вам восстановить чувство уверенности, однако воздержитесь от немедленных решений продать дом или поменять работу.

11. Примите решение вновь начать жизнь. Восстановление не наступает в течение одной ночи. Держитесь за надежду и продолжайте стараться адаптироваться вновь.

Психолог-консультант, естественно, не выступает лишь в качестве транслятора вышеперечисленных или подобных рекомендаций. Скорее их стоит знать для того, чтобы развивать диалог с клиентом в нужном ключе.

При этом следует помнить, что гораздо важнее сопереживание, проживание с клиентом его потери, а не механический свод правил поведения. В большинстве случаев потеря проживается, наступают другие времена, и другие чувства приходят на смену горю, однако помочь клиенту в наиболее острые моменты пути «проживания» необходимо.

Методики:

Опросник суицидального риска (ОСР)

Цель измерения суицидального риска – в своевременном выявлении уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения серьезных попыток самоубийства. Если в ходе работы с клиентом (обычно на самых первых шагах знакомства)

складывается впечатление о том, что у клиента настолько ослаблены ресурсы психологической адаптации к своей жизненной ситуации, что для него под вопросом стоит смысл своего существования, то в этом случае вполне оправданно рекомендовать клиенту выполнить методику на суицидальный риск.

В ОСР предпринята попытка качественной квалификации симптоматики – выявления индивидуального стиля и содержания суицидальных намерений данного человека. В опроснике раскрыты содержание субшкальных диагностических концептов – с тем, чтобы на этом материале прояснить концепцию ОСР в целом.

1. Демонстративность (Д). Желание привлечь внимание окружающих к своим несчастьям, добиться сочувствия и понимания. Оценивание из внешних позиций порой как «шантаж», «истероидное выпячивание трудностей», демонстративное суицидальное поведение переживается изнутри как «крик о помощи». Наиболее суицидоопасно сочетание с эмоциональной ригидностью, когда «диалог с миром» может зайти слишком далеко.

К этой субшкале относятся пункты №№ 12, 14, 20, 22, 27.

2. Аффективность (А). Доминирование эмоций над эмоциональным контролем в оценке ситуации. Готовность реагировать на психотравмирующую ситуацию непосредственно, эмоционально. В крайнем варианте – блокада интеллекта. Пункты №№ 1, 10, 20, 23, 28, 29.

3. Уникальность (У). Восприятие себя, ситуации и, возможно, собственной жизни в целом как явления исключительного, не похожего на другие, и следовательно, подразумевающего исключительные варианты выхода, в частности суицид. Данная шкала тесно связана с феноменом «непроницаемости» для опыта, т.е. с недостаточным умением использовать свой и чужой жизненный опыт. Пункты №№ 1, 12, 14, 22, 27.

4. Несостоятельность (Н). Отрицательная концепция собственной личности. Представление о своей несостоятельности, некомпетентности, ненужности, «выключенности» из мира. Данная субшкала может быть связана с представлениями о физической, интеллектуальной, моральной и прочей несостоятельности. Несостоятельность выражает интрапунитивный радикал. Формула внутреннего монолога – «Я плох». Пункты №№ 2, 3, 6, 7, 17.

5. Социальный пессимизм (СП). Отрицательная концепция окружающего мира. Восприятие мира как враждебного, не соответствующего представлениям о нормальных удовлетворительных для человека отношениях с окружением. СП тесно связан с экстрапунитивным стилем каузальной атрибуции. Экстрапунитивность определяется по формуле внутреннего монолога «Вы все недостойны меня». Пункты №№ 5, 11, 13, 15, 17, 22, 25.

6. Слом культурных барьеров (СКБ). Культ самоубийства. Поиск культурных ценностей и нормативов, оправдывающих суицидальное поведение или даже делающих его в какой-то мере привлекательным. Заимствование суицидальных моделей поведения из литературы и кино. В крайнем варианте – инверсия ценности жизни и смерти. В отсутствие выраженных пиков по другим шкалам это может говорить только об «эстетизации смерти». Одна из возможных внутренних причин культа смерти – доведенная до патологического максимализма смысловая установка на самостоятельность: «Вершитель собственной судьбы сам определяет конец своего существования». Пункты №№ 8, 9, 18.

7. Максимализм (М). Инфантильный максимализм ценностных установок. Максимализация ценностей значимости малейшей потери с одновременной минимализацией ценностей значимости имеющихся достижений. Распространение на все эти сферы жизни содержания локального конфликта из какой-то одной жизненной сферы. Невозможность компенсации. Аффективная фиксация на неудачах. Пункты №№ 4, 16.

8. Временная перспектива (ВП). Невозможность конструктивного планирования будущего. Это может быть следствием сильной погруженности в настоящую ситуацию, трансформацией чувства неразрешимости текущей проблемы, глобальный страх неудач и поражений в будущем. Пункты №№ 2, 3, 12, 24, 26, 27.

9. Антисуицидальный фактор (АФ). Даже при высокой выраженности всех остальных факторов есть фактор, который снижает глобальный суицидальный риск. Это глубокое понимание чувства ответственности за близких, чувство долга. Это представление о греховности самоубийства, антиэстетичности его, боязнь боли и физических страданий. В определенном смысле это показатель наличного уровня предпосылок для психокоррекционной работы. Пункты №№ 19, 21.

Данная методика применяется в случае, когда психолог на основе предшествующего исследования выявил высокую вероятность суицидального поведения. Тестированию должна предшествовать беседа, в ходе которой психолог должен проявить максимум внимания и сочувствия.

Баллы подсчитываются отдельно по каждому фактору. Ответу «да» –

1 балл. Количество утверждений по каждому из факторов принимается за 100. Количество баллов переводится в проценты. По процентному соотношению определяется индивидуальный стиль суицидальной динамики.

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1. Вы все чувствуете острее, чем большинство людей.
2. Вас часто одолевают мрачные мысли.
3. Теперь Вы уже не надеетесь добиться желаемого положения в жизни.
4. В случае неудачи Вам трудно начать новое дело.
5. Вам определенно не везет в жизни.
6. Работать Вам стало труднее, чем раньше.
7. Большинство людей довольны жизнью более, чем Вы.
8. Вы считаете, что смерть является искуплением.
9. Только зрелый человек может принять решение уйти из жизни.
10. Временами у Вас бывают приступы неудержимого смеха или плача.
11. Обычно Вы осторожны с людьми, которые относятся к Вам дружелюбнее, чем Вы ожидали.
12. Вы считаете себя обреченным человеком.
13. Мало кто искренне пытается помочь другим, если это связано с неудобствами.
14. У Вас такое впечатление, что Вас никто не понимает.
15. Человек, который вводит других в соблазн, оставляя без присмотра ценное имущество, виноват примерно столько же, сколько и тот, кто это имущество похищает.
16. В Вашей жизни не было таких неудач, когда казалось, что все кончено.
17. Обычно Вы удовлетворены своей судьбой.
18. Вы считаете, что всегда нужно вовремя ставить точку.
19. В Вашей жизни есть люди, привязанность к которым может очень повлиять на Ваши решения и даже изменить их.
20. Когда Вас обижают, Вы стремитесь во что бы то ни стало доказать обидчику, что он поступил несправедливо.
21. Часто Вы так переживаете, что это мешает Вам говорить.
22. Вам часто кажется, что обстоятельства, в которых Вы оказались, отличаются особой несправедливостью.
23. Иногда Вам кажется, что Вы вдруг сделали что-то скверное или даже хуже.
24. Будущее представляется Вам довольно беспросветным.
25. Большинство людей способны добиваться выгоды не совсем честным путем.
26. Будущее слишком расплывчато, чтобы строить серьезные планы.
27. Мало кому в жизни пришлось испытать то, что пережили Вы.
28. Вы склонны так остро переживать неприятности, что не можете мысли об этом выкинуть из головы.
29. Часто Вы действуете необдуманно, повинаясь первому порыву.

Методика определения степени риска совершения суицида

Предлагаемая методика призвана способствовать психологам, социологам, врачам в установлении степени риска совершения суицида людьми, оказавшимися в тяжелых жизненных ситуациях. Вместе с тем ее могут использовать педагоги, работники социальных и правоохранительных органов для подтверждения своих выводов о людях, которые по своим поведенческим и другим признакам находятся в условиях жизненного кризиса или в пресуицидальном состоянии.

Основу методики составляют специальная карта, в которую включен 31 фактор риска суицида. Наличие и степень выраженности каждого из этих факторов необходимо установить у обследуемого индивида. Сбор необходимой информации осуществляется традиционными методами, которые широко используются психологами: наблюдение, индивидуальные беседы, изучение и анализ документов. Лучше узнать человека помогает обобщение мнений о нем знакомых с ним людей, сопоставление результатов наблюдений и выводов, сделанных из бесед с его окружением.

Квалифицированную помощь в более глубоком изучении человека могут оказать медицинские работники. Проводя амбулаторные приемы, постоянно общаясь с пациентами, врач имеет возможность систематически наблюдать за их поведением, определять психологические особенности и выявлять причины тех или иных отклонений в поведении. Многие нужные сведения можно получить из общения с родителями, близкими и друзьями, одноклассниками и сослуживцами потенциального суицидента.

Достоверность методики повышается с расширением источников информации и способов изучения личности. На основании материала, предшествующего изучению личности исследуемого, а также по результатам свободной беседы с ним постарайтесь отметить наличие выраженности у него перечисленных в карте факторов.

При этом напротив каждого фактора поставьте его условный «вес» в соответствии с таблицей 1. Так, например, при наличии факторов 8, 9, П-31 напротив них ставится «вес» +1; если они слабо выражены - +0,5; если невыявлены - 0; если фактор отсутствует – ставится -0,5. «Вес» факторов 5–7 оценивается баллами от -0,5 до +2, а факторов 1-4; 10 от -0,5 до +3.

Нулем оцениваются также характеристики факторов 7–10 у лиц, не достигших среднего возраста начала половой жизни (19 лет) и вступления в брак (21 год). Затем вычисляется алгебраическая сумма «веса» всех факторов. Если полученная величина меньше чем 8,80 – риск суицида незначителен. Если эта величина колеблется от 8,80 до 15,40, то имеется риск

совершения суицидальной попытки. В случае, когда сумма «весов» превышает 15,40, риск суицида исследуемого лица велик, а в случае наличия в анамнезе попытки самоубийства значителен риск ее повтора. При наличии

цифр, превышающих критические значения риска суицида, необходимо немедленно обратиться к врачам и провести клинико-психологическое обследование этого индивида.

Для правильного определения степени риска

суицида необходимо точно соблюдать все указанные условия. Результаты изучения целесообразно записывать в рабочую тетрадь, блокнот по определенной системе. Важно систематически накапливать факты и анализировать их, придать этой работе целенаправленный характер. При самой хорошей организации не рассчитывайте на быстрый успех. Несомненно одно: хорошее знание человека позволит сразу распознать неладное в его поведении, найти приемлемые формы душевного контакта, оказать профилактическое воздействие и помощь.

КАРТА РИСКА СУИЦИДАЛЬНОСТИ

Изучаемые факторы:

I. Данные анамнеза:

1. Возраст первой суицидальной попытки – до 18 лет.
2. Ранее имела место суицидальная попытка.
3. Суицидальные попытки у родственников.

4. Развод или смерть одного из родителей (до 18 лет).
5. Недостаток тепла в семье в детстве или юношестве.
6. Полная или частичная безнадзорность в детстве.
7. Начало половой жизни – 16 лет и ранее.
8. Ведущее место в системе ценностей принадлежит любовным отношениям.
9. Производственная сфера не играет важной роли в системе ценностей.
10. В анамнезе имел место развод.

II. Актуальная конфликтная ситуация:

1. Ситуация неопределенности, ожидания.
2. Конфликт в области любовных или супружеских отношений.
3. Продолжительный служебный конфликт.
4. Подобный конфликт имел место ранее.
5. Конфликт, отягощенный неприятностями в других сферах жизни.
6. Субъективное чувство непреодолимости конфликтной ситуации.
7. Чувство обиды, жалости к себе.
8. Чувство усталости, бессилия.
9. Высказывания с угрозой суицида.

III. Характеристика личности:

1. Эмоциональная неустойчивость.
2. Импульсивность.
3. Эмоциональная зависимость, необходимость близких эмоциональных контактов.
4. Доверчивость.
5. Эмоциональная вязкость, неподвижность.
6. Болезненное самолюбие.
7. Самостоятельность, отсутствие зависимости в принятии решений.
8. Напряженность потребностей (сильно выраженное желание достичь своей цели, высокая интенсивность данной потребности).
9. Настойчивость.
10. Решительность.
11. Бескомпромиссность.
12. Низкая способность к образованию компенсаторных механизмов, вытеснению фрустрирующих факторов.

Таблица 1

«Вес» факторов риска суицида в зависимости от его наличия, выраженности и значимости

Характеристика наличия факторов	Номера факторов		
	8; 9; 11–31	5-7	1–4; 10
Отсутствует (фактор)	-0,5	-0,5	-0,5
Слабо выражен	+0,5	+ 1,0	+ 1,5
Присутствует	+ 1,0	+2,0	+3,0
Наличие не выявлено	0	0	0

Задания

1. Выпишите стадии переживания горя и распишите действия психолога-консультанта, адекватные для оказания помощи таким клиентам, в соответствии с выделенными вами стадиями (см. теоретическую часть).

2. Выпишите факторы, определяющие реальный суицидальный риск и этапы развития суицидального поведения, а также изучите методики, позволяющие выявить суицидальные тенденции человека (см. методики).

3. Опишите основные методы и приемы оказания консультативной помощи человеку, переживающему депрессию.

4. Составьте список рекомендаций для друзей и близких депрессивного человека.
5. Подготовьте для демонстрации на занятии наиболее понравившиеся методы работы в кризисном консультировании.

Рекомендуемая литература.

Основная литература:

Забродин, Ю.М. Психологическое консультирование Электронный ресурс : учебное пособие / В.Э. Пахальян / Ю.М. Забродин ; ред. Ю.М. Забродин. - Психологическое консультирование, 2023-05-22. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 286 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-4486-0385-3, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Якиманская, И. С. Психологическое консультирование / И.С. Якиманская ; Н.Н. Биктина. - Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2015. - 230 с. - ISBN 978-5-7410-1253-6, экземпляров неограничено

Балашова, С.В. Основы психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии Электронный ресурс : учебное пособие / Г.И. Дереча / С.В. Балашова. - Оренбург : Оренбургская государственная медицинская академия, 2013. - 234 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено

Методическая литература:

Методические указания по выполнению практических работ, методические указания по выполнению лабораторных работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Интернет-ресурсы:

1. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека
2. [www URL: http://www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/) - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. www.iprbookshop.ru - Электронно-библиотечная система IPRbooks

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Методические указания
по выполнению лабораторных работ по дисциплине
«Основы психологического консультирования в конфликтологии»
для студентов направления подготовки
37.03.02 «Конфликтология»
Направленность (профиль)
«Конфликт-менеджмент»**

Ставрополь
2026

Содержание

Введение
Тема №1 История становления консультативной психологии.
Тема №2 Определение и цели психологического консультирования.
Тема №3 Роль и место консультанта в консультировании
Тема №4 Самоанализ психолога-консультанта Отработка навыков Фокус мыслях клиента активного слушания и техники постановки уточняющих вопросов; развитие внимания в слуховой модальности
Тема №5 Консультативный контакт как существенная составляющая психологического консультирования.
Тема №6 Процесс психологического консультирования
Тема №7 Технология консультативного взаимодействия. Консультативное взаимодействие с клиентами в поддержании общения (вербальных и невербальных), распознавание чувств и эмоций клиента в процессе взаимодействия.
Тема №8 Специальные проблемы в психологическом консультировании
Тема №9 Методы кризисного консультирования

ВВЕДЕНИЕ

Цель освоения дисциплины «Основы психологического консультирования в конфликтологии» - формирование у студентов представлений о важнейших теоретических положениях и понятиях, основных моделях психологического консультирования, их видах, целях, задачах, а также эффективных техниках психологического консультирования, разработанных к настоящему времени различными психологическими школами.

Задачи дисциплины:

- ознакомление с конкретным содержанием моделей психологического консультирования;
- расширение представлений о теоретических основах психологического консультирования;
- демонстрация на конкретных примерах из практики современных отечественных и зарубежных программ психологического консультирования.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Способен разрабатывать и реализовывать технологии урегулирования конфликтов и поддержания мира, определять эффективные коммуникативные тактики и стратегии конструктивного поведения в конфликте (ПК-3)	ИД-1 _{ПК-3} – выбирает способ работы с конфликтом, планирует и разрабатывает стратегию и тактику вмешательства, реализовывает ее, используя конфликтологические процедуры коррекции неконструктивных способов взаимодействия ИД-2 _{ПК-3} – определяет методы, принципы и технологии урегулирования конфликтов
Способен использовать конфликто разрешающие консультативные и миротворческие технологии в урегулировании конфликтов, обучении навыкам эффективного взаимодействия в конфликтных ситуациях, поддержании мира и безопасности в различных сферах жизнедеятельности человека и общества (ПК-4)	ИД-1 _{ПК-4} – применяет техники конфликтологического консультирования и других технологий профессиональной интервенции в конфликт ИД-2 _{ПК-4} – анализирует закономерности конфликтного и мирного взаимодействия в различных сферах жизнедеятельности общества и применяет конфликто разрешающие консультативные и миротворческие технологии в урегулировании конфликтов, обучении навыкам эффективного взаимодействия в конфликтных ситуациях, поддержании мира и безопасности в различных сферах жизнедеятельности человека и общества

Лабораторное занятие № 1

Тема: История становления консультативной психологии

Цель: Ознакомление с историей становления консультативной психологии

Формируемые компетенции: ПК-3, ПК-4.

Оборудование и материалы:

Оборудование, закрепленное за лабораторией комплексного психологического исследования личности: Антистрессовая психофизиологическая аудио-визуально-вибротактильная система Сенсориум «SENSORIUM»; оборудование, закрепленное за лабораторией конфликтологии и медиации: Телевизор 48 Samsung UE48JU7000U.

Задания:

1. Знакомство участников с видами профессиональной и не-профессиональной психологической помощи. Мини-дискуссия «Оказание помощи людям».

Цель. Знакомство участников с видами профессиональной и не-профессиональной психологической помощи.

Дискуссия проходит в кругу. В начале беседы ведущий задает участникам ряд вопросов. В каких видах помощи мы чаще всего нуждаемся как личности? (психологическая, педагогическая, медицинская и т. д.) Кто оказывает нам такую помощь? Всегда ли мы обращаемся к специалистам или мы прибегаем к помощи других людей? Кто эти люди? (друзья, преподаватели, знакомые, начальник, родители или родственники и т. д.) Какой вид помощи для нас наиболее важен и актуален: профессиональный или непрофессиональный? Насколько эффективной может быть непрофессиональная помощь?

2. Упражнение на предоставление участникам возможности с помощью метода мозгового штурма выявить основные моменты, присущие психологическому консультированию и противоречащие принципам психологического консультирования (Упражнение «Консультирование — это..., консультирование — это не...»)

Цель. Предоставление участникам возможности с помощью метода мозгового штурма выявить основные моменты, присущие психологическому консультированию и противоречащие принципам психологического консультирования.

Содержание. Группа делится на подгруппы по 3—6 человек в зависимости от общего числа участников. Желательно, чтобы в результате деления образовалось не более четырех подгрупп. Участникам подгрупп методом мозгового штурма предлагается придумать как можно больше синонимов к термину «Психологическое консультирование» и записать их на одном из листов бумаге. На другом листе записать те моменты, которые, по их мнению, противоречат принципам психологического консультирования.

После того как подгруппы подготовят свои плакаты, все возвращаются в круг. Представитель одной из подгрупп вывешивает свои плакаты перед аудиторией и объясняет, содержание каждого из них. Ведущий комментирует записи участников. Затем выступает представитель второй подгруппы и т. д.

Обсуждение. После того как участники получили первое представление о понятии «психологическое консультирование», ведущий просит их высказаться в свободной форме о том, насколько изменилось их представление о психологическом консультировании теперь и что нового они узнали.

3. Упражнение «Невербальные средства общения»

Цель. Знакомство участников с эффективными невербальными средствами общения в процессе консультирования.

Содержание. Каждый участник группы получает карточку со списком различных невербальных проявлений:

Ведущий просит участников решить, какие из этих средств эффективны для консультанта в процессе работы с клиентом, а -какие — нет. Каждый участник самостоятельно делает пометки в своей карточке. Можно использовать единые условные обозначения, которые даны в нижней части карточки. Если участник считает, что какой-

либо важный паттерн невербального языка пропущен, он может дописать его на специально оставленной пустой строчке.

Затем группа делится на несколько подгрупп по 4—5 человек в каждой, и в них происходит обмен мнениями. После этого следует провести общую групповую дискуссию о целесообразности использования перечисленных в карточке паттернов при общении консультанта с клиентом.

Если участники не пришли к единому мнению по поводу эффективности тех или иных невербальных паттернов, ведущий может предложить участникам использовать данные паттерны на практике и отследить реакцию клиента, после чего поделиться своим опытом с группой.

Комментарии для ведущий. Данное упражнение часто вызывает много споров, которые иногда не прекращаются даже в кулуарах. Поэтому ведущий может сделать акцент на том, что нельзя читать жесты других людей однозначно. Мы рассматриваем эту важную тему не для того, чтобы определять состояния других людей по их жестам, а для того, чтобы следить за своими невербальными проявлениями, чтобы достичь желаемой атмосферы в ходе беседы. .

4. Подготовить доклад на тему:

1. Этические принципы в психологическом консультировании.
2. Влияние профессиональной деятельности на личность консультанта.
3. Особенности проведения групповой формы консультирования.
4. Модель психологической проблемы.
5. Основные причины обращения к психологу-консультанту.
6. Классификация клиентов по характеру запроса на психологическую помощь.
7. Условия эффективности консультативной помощи.

Контрольные вопросы:

1. Сущность и специфика психологического консультирования.
2. Отличие психологического консультирования от психотерапии.
3. Принципы психологического консультирования.
4. Отношение к советам в психологическом консультировании.
5. Проблема разграничения личных и профессиональных отношений.
6. Этические аспекты психологического консультирования.
7. Виды психологического консультирования.

Литература:

Основная литература:

Забродин, Ю.М. Психологическое консультирование Электронный ресурс : учебное пособие / В.Э. Пахальян / Ю.М. Забродин ; ред. Ю.М. Забродин. - Психологическое консультирование, 2023-05-22. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 286 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-4486-0385-3, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Якиманская, И. С. Психологическое консультирование / И.С. Якиманская ; Н.Н. Биктина. - Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2015. - 230 с. - ISBN 978-5-7410-1253-6, экземпляров неограничено

Балашова, С.В. Основы психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии Электронный ресурс : учебное пособие / Г.И. Дереча / С.В. Балашова. - Оренбург : Оренбургская государственная медицинская академия, 2013. - 234 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено

Методическая литература:

Методические указания по выполнению практических работ, методические указания по выполнению лабораторных работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Интернет-ресурсы:

1. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

2. [www URL: http://www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/) - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. www.iprbookshop.ru - Электронно-библиотечная система IPRbooks

Лабораторное занятие № 2

Тема: Определение и цели психологического консультирования.

Цель: Ознакомление с содержанием, целями, видами психологического консультирования.

Формируемые компетенции: ПК-3, ПК-4.

Оборудование и материалы:

Оборудование, закрепленное за лабораторией комплексного психологического исследования личности: Антистрессовая психофизиологическая аудио-визуально-вибротактильная система Сенсориум «SENSORIUM»; оборудование, закрепленное за лабораторией конфликтологии и медиации: Телевизор 48 Samsung UE48JU7000U.

Задания:

1. Упражнение «Испорченный видеотелефон».

Цель. Демонстрация участникам тренинга на практике невозможности однозначной интерпретации жестов.

Содержание. Группа садится так, чтобы образовался большой полукруг. Ведущий, объясняя правила, просит участников вспомнить детскую игру «Испорченный телефон». В данной ситуации им придется иметь дело с видеотелефоном, который сломался: изображение есть, а звука нет.

По команде ведущий всем участникам необходимо будет закрыть глаза. Участник, сидящий с краю полукруга, получает карточку с текстом, который он должен с помощью жестов передать своему соседу. Когда первый участник ознакомится с текстом, он дотрагивается до плеча соседа, и тот открывает глаза. С помощью мимики и жестов первый участник передает второму сообщение, указанное в карточке. Второй участник молча смотрит от начала до конца и, не задавая никаких вопросов, дотрагивается рукой до плеча третьего участника и передает ему сообщение. Третий участник передает четвертому, четвертый — пятому и т. д. Упражнение проходит без слов. Участники, которые передали сообщение, сидят с открытыми глазами и наблюдают за тем, как проходит упражнение.

Последний участник пытается объяснить группе словами, что он понял из сообщения своего соседа. Затем его сосед объясняет словами свою версию и т. д. Когда очередь дойдет до первого участника, он зачитывает группе текст, написанный в карточке.

2. Упражнение «Оставь за дверью трудности»

Цель. Ознакомление участников тренинга с одной из техник саморегуляции, которая в дальнейшем поможет им быстро настроиться на рабочий лад.

Содержание. Ведущий объясняет группе, что от состояния, эмоций и рабочего настроения консультанта во многом зависит успех проведения сессии. Для того чтобы научиться забывать о своих проблемах на время проведения сессии, многие консультанты-профессионалы используют различные техники, помогающие им поддерживать себя в рабочем состоянии.

После краткой беседы ведущий предлагает всем участникам начать поиск способов поддержания себя в рабочей форме. Для начала можно познакомиться со следующим упражнением, которое, может быть, кто-то возьмет на вооружение. Но это не обязательно; если после тренировки упражнение не получится, следует попробовать какой-либо другой способ. Данное упражнение — это легкий самогипноз. Перед его началом следует придумать какую-либо словесную формулу-заклинание, которая бы помогла настроиться на рабочий лад.

Основные правила составления заклинаний:

- Использовать только позитив, то есть стараться избегать частицы «не»
- заклинание должно быть кратким и четким (желательно от трех до

двенадцати слов).

Когда подготовительный этап закончится, участники выходят за дверь. Каждый из них по очереди встает перед закрытой дверью, закрывает глаза и повторяет про себя свое «заклинание», после чего открывает глаза и заходит в аудиторию. Когда все участники окажутся в аудитории, ведущий проводит обсуждение.

В качестве домашнего задания каждому участнику предлагается улучшить его собственное заклинание и испробовать его еще раз перед началом занятия.

3. Мини-дискуссия «Обратная связь»

Цель. Подготовка участников к освоению практических навыков получения и предоставления обратной связи.

Содержание. Ведущий знакомит участников с психологическим понятием «Обратная связь». Приглашая всех к свободному обсуждению, он может задать следующие вопросы: где и когда в жизни мы получаем и даем обратную связь (например, учитель, оценивая работу ученика; гости, покидая дом хозяина; посетители выставки, которые оставляют записи в книге отзывов и т. д.)? в каких жизненных ситуациях нам особенно нужна обратная связь? с какой целью мы даем и получаем обратную связь? как использование техник подачи и получения обратной связи может помочь консультанту в повышении своего профессионального уровня? от кого особенно важно получать обратную связь в процессе обучения консультантов?

Подводя итог дискуссии, ведущий объясняет участникам, что одной из эффективных форм обратной связи в психологическом консультировании является обратная связь по типу «сэндвича» — положительные стороны отмечаются в начале и в конце высказывания, а в середине дается конструктивная критика.

4. Упражнение. Отработка навыков подачи положительной обратной связи.

Тема. Одна из предложенных или любая по выбору клиента, например: «Как я провел вчерашний день», «Как я провел выходные», «Мои увлечения».

Содержание. Группа делится на тройки, организуя пространство так, чтобы участники не мешали друг другу. Один из участников тройки — консультант. Клиент садится либо напротив консультанта, либо сбоку от него, а супервизор немного поодаль, но так, чтобы хорошо видеть лицо консультанта.

По сигналу ведущий клиент начинает говорить на выбранную им тему. Консультант внимательно слушает, не перебивая и не задавая никаких вопросов. При этом он может с помощью невербальных средств общения показать клиенту свою заинтересованность. Так, разрешается кивать головой, улыбаться, менять положение тела, выражение лица, позу и т. д.

Супервизор молча наблюдает за консультантом, за его жестами, позой, выражением лица, при этом не делая никаких комментариев и не прерывая клиента. После окончания сессии супервизор дает положительную обратную связь о том, как консультант слушал клиента, то есть говорит о тех моментах, которые ему понравились в работе консультанта.

Обсуждение. После проведения упражнения участники делятся трудностями, которые возникли у них в процессе совместной работы и в свободной форме отвечают на следующие вопросы: что хотелось сделать, чтобы помочь клиенту? какие вопросы хотелось ему задать? что хотелось сказать ему? насколько было легко или трудно просто слушать?

5. Упражнение «Как не надо слушать клиента» (работа в парах)

Цель. Демонстрация участникам на примере важности внимательного слушания клиента, отработка навыков получения консультантом отрицательной обратной связи.

Время. Пять минут на каждую сессию: три минуты говорит клиент, две минуты — обратная связь клиента консультанту.

Тема. Одна из предложенных ниже или любая по выбору клиента.

Содержание. Группа делится на пары. Один участник пары — консультант, другой — клиент.

Ведущий предлагает темы на выбор «клиента»:

1. «Моя первая учительница».
2. «Книга, которая меня увлекла».
3. «Мой любимый сериал».
4. «Мое любимое время года» ит. д.

Один из участников пары — консультант, он получает карточку с заданием: «В ходе консультации всячески демонстрируйте свое неуважение к клиенту, свое нежелание слушать: например, вы можете задать вопрос, перебить его, смотреть в потолок, зевать, рыться в карманах и т. д. При этом, пожалуйста, будьте серьезны и делайте умный вид». По окончании сессии клиент дает консультанту обратную связь о том, как консультант его слушал и какие эмоции и чувства возникли у клиента в процессе совместной работы. Консультант выслушивает молча, не делая никаких комментариев и не оправдываясь.

После этого участники меняются ролями. Участник, который играл роль клиента, получает карточку с аналогичным заданием: «В ходе консультации продемонстрируйте, что вам совсем неинтересно: зевайте, задавайте вопросы на интересующие вас темы, смотрите на часы и т. д. Постарайтесь сохранять умное выражение лица».

Обратная связь между клиентом и консультантом проходит по той же схеме.

Обсуждение. Ведущий зачитывает участникам оба варианта заданий, которые были даны на карточках, после этого он просит участников по очереди или в свободной форме поделиться своими впечатлениями от проведенного упражнения и ответить на вопросы: какой опыт они получили, находясь в роли клиента? какие эмоции у них возникли в ходе упражнения? почему необходимо научиться внимательно слушать клиента?

Затем, преподаватель просит участников поделиться своими эмоциями, которые возникли у них при получении обратной связи от клиента: что хотелось сказать клиенту, когда он давал обратную связь? нужна ли нам в профессиональной практике отрицательная обратная связь? что мы получаем от отрицательной обратной связи? как нам следует принимать отрицательную обратную связь: игнорировать ее или воспринимать предельно серьезно?

6. Упражнение «Сессия втроем»

Цель. Развитие распределения внимания в слуховой модальности и навыков активного слушания.

Содержание. Участники делятся на тройки. Один представитель каждой тройки — консультант, а остальные — клиенты. Консультант садится напротив клиентов так, чтобы видеть и слышать каждого. Клиентам следует находиться поодаль друг от друга, насколько это возможно. По команде ведущий каждый клиент начинает рассказывать консультанту какую-либо историю, которая произошла либо с ним, либо с любым другим человеком (как во время сессии). Продолжительность рассказа ограничивается тремя минутами. Все клиенты говорят одновременно, а консультант молча слушает обоих, стараясь извлечь как можно больше информации из рассказа каждого. Задача клиентов — говорить в течение трех минут в свободной манере и форме, при этом разрешается повторять одно и то же по замкнутому кругу, делать паузы, использовать невербальные средства общения и т. д.

Вводится только два ограничения:

- 1) нельзя задавать вопросы консультанту;
- 2) нельзя взаимодействовать с другими клиентами (каждый сам по себе).

По истечении трех минут консультант по очереди пересказывает каждому из клиентов то, что он уловил из его истории. Клиент слушает и по необходимости поправляет консультанта или добавляет ту важную информацию, которую консультант упустил из виду. После этого происходит смена консультантов в каждой тройке. Каждый участник должен побывать в роли консультанта.

Обсуждение. Участники возвращаются в круг и делятся приобретенным опытом.

В процессе обсуждения ведущий может задать следующие вопросы:

- Легко ли было слушать сразу несколько клиентов одновременно?
- Какие техники и приемы использовали консультанты, чтобы услышать

каждого?

- Много ли было пропущено важной информации?

Комментарии для ведущийа. Данное упражнение требует высокой концентрации внимания, поэтому, если ведущий заметит, что участники устали, можно сделать небольшую паузу в виде подвижной игры, релаксационного упражнения и т. д., а затем продолжить работу.

7. **Упражнение** на развитие навыков рефлексивного слушания и умения анализировать результаты своей профессиональной деятельности.

Время. По пять минут на рассказ клиента и по две минуты на резюмирование консультанта.

Тема. «Как я слушаю других людей».

Содержание. Работа проходит в парах (консультант—клиент). Клиент рассказывает консультанту о том, как он слушает других людей, в свободной форме освещая следующие пункты:

- Что мне больше нравится: слушать или говорить? Что удается лучше?
- С какими трудностями я сталкиваюсь, когда слушаю других людей?
- Как мои личностные качества помогают и мешают мне слушать других людей?
- Чему мне следует еще научиться, чтобы улучшить процесс слушания?
- Насколько для меня важно уметь хорошо слушать других людей в процессе консультирования и в жизни?

Консультант использует навыки нерефлексивного слушания, эхо-технику и навыки эмпатического понимания клиента. По окончании рассказа клиента консультант кратко пересказывает содержание услышанного. Клиент внимательно слушает и при необходимости поправляет консультанта. Затем участники меняются ролями.

Обсуждение. Участники в свободной форме делятся своими впечатлениями от упражнения и рассказывают о том, удалось ли им использовать эхо-технику и обратную связь, чтобы продемонстрировать эмпатическое понимание клиента.

Будучи в роли клиента, что они чувствовали, когда консультант использовал эти техники? Насколько удачным было использование этих техник? Что мешало и что помогало успешно выполнять упражнение?

8. Подготовить доклад на тему:

1. Эмоциональные техники в психологическом консультировании
2. Защитные механизмы личности.
3. Психологическое здоровье.
4. Классификация клиентов по особенностям восприятия психических явлений
5. Классификация клиентов по способу работы со своими проблемами
6. Основные поведенческие ориентации клиентов по Столину В.В.

Контрольные вопросы:

1. Доброжелательное и безоценочное отношение к клиенту и способы его достижения.
2. Черты личности, присущие эффективному психологу-консультанту.
3. Особенности личностной идентичности и успешность работы психолога-консультанта.
4. Трудные клиенты и работа с ними.

Литература:

Основная литература:

Забродин, Ю.М. Психологическое консультирование Электронный ресурс : учебное пособие / В.Э. Пахальян / Ю.М. Забродин ; ред. Ю.М. Забродин. - Психологическое консультирование, 2023-05-22. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 286 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-4486-0385-3, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Якиманская, И. С. Психологическое консультирование / И.С. Якиманская ; Н.Н.

Биктина. - Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2015. - 230 с. - ISBN 978-5-7410-1253-6, экземпляров неограничено

Балашова, С.В. Основы психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии Электронный ресурс : учебное пособие / Г.И. Дереча / С.В. Балашова. - Оренбург : Оренбургская государственная медицинская академия, 2013. - 234 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено

Методическая литература:

Методические указания по выполнению практических работ, методические указания по выполнению лабораторных работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Интернет-ресурсы:

1. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека
2. [www URL: http://www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/) - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. www.iprbookshop.ru - Электронно-библиотечная система IPRbooks

Лабораторное занятие № 3

Тема: Роль и место консультанта в консультировании.

Цель: Ознакомление со спецификой работы психолога-консультанта, с общими требованиями, предъявляемыми к личности консультанта.

Формируемые компетенции: ПК-3, ПК-4.

Оборудование и материалы:

Оборудование, закрепленное за лабораторией комплексного психологического исследования личности: Антистрессовая психофизиологическая аудио-визуально-вибротактильная система Сенсориум «SENSORIUM»; оборудование, закрепленное за лабораторией конфликтологии и медиации: Телевизор 48 Samsung UE48JU7000U.

Задания:

1. Упражнение «Скандал в парикмахерской»

Цель. Обобщение полученного материала, предоставление участникам возможности на примере почувствовать, как можно заменить неэффективные вопросы техниками активного слушания.

Содержание. Группа делится на три подгруппы. Каждая подгруппа получает карточку с записью отрывка из сессии начинающего консультанта, который после каждой реплики клиента задает ей вопрос. Задача участников каждой подгруппы — внимательно прочитать отрывок, выявить неэффективные и неуместные вопросы и исключить их, заменив их техниками нерефлексивного и рефлексивного слушания или при необходимости эффективными вопросами.

После того как подгруппы готовы, первая подгруппа зачитывает первоначальный вариант текста и разыгрывает в ролях исправленный вариант. В это время остальные участники внимательно слушают, а по окончании инсценировки делают свои комментарии, выражая согласие или не согласие с исправленным вариантом. Затем слово предоставляется следующей подгруппе и т. д.

Обсуждение. Когда все подгруппы продемонстрируют свои варианты, участники возвращаются в круг и делятся своими впечатлениями от проделанной работы.

2. Упражнение «Распознавание эмоций»

Цель. Развитие наблюдательности участников тренинга и умения распознавать сигналы невербального языка, расширение профессионального словаря по теме «Эмоции».

Содержание. Упражнение проходит в кругу и включает в себя три этапа. Перед началом упражнения группа делится на две равные части по территориальному признаку, образуя два полукруга. Между полукругами ставится по одному пустому стулу с каждой стороны, ,

Этап 1. Каждый участник первого полукруга получает по одной карточке с названием эмоционального состояния (из списка состояний «А», который приводится

ниже) и большой чистый пустой конверт, который он кладет на пол перед собой. Каждый участник второго полукруга получает набор карточек с названием всех эмоциональных состояний из этого же списка.

По команде ведущийа каждый участник первого полукруга с помощью жестов и мимики изображает то состояние, которое обозначено в его карточке. В это время участники второго полукруга по очереди подходят к каждому участнику первого полукруга и кладут в конверт, лежащий перед ним, карточку с тем состоянием, которое он изображает. Если участник второго полукруга затрудняется в названии нескольких состояний, он может положить карточки с названием этих состояний в пустой конверт, лежащий на свободном стуле. Упражнение проводится молча.

Участники, изображающие различные состояния, могут осуществлять незначительные движения, при этом не вставая со своих мест и не издавая никаких звуков. По истечении определенного времени (5-10 минут) ведущий подает любой звуковой сигнал и участники садятся на свои места.

Список состояний «А»:

- агрессия;
- раздражение;
- печаль;
- радость;
- тревога;
- умиротворение;
- апатия;
- вдохновение;
- удивление;
- расслабленность;
- интерес;
- гордость.

Этап 2. Группы меняются ролями: каждый участник первого полукруга получает по одной карточке с названием эмоционального состояния (из списка состояний «Б») и большой чистый пустой конверт, который он кладет на пол перед собой. Один пустой конверт кладется на другой пустой стул. Каждый участник первого полукруга получает набор карточек с названием всех эмоциональных состояний из списка № 2 и упражнение продолжается по той же схеме.

Список состояний «Б»:

- злость;
- нервозность;
- грусть;
- веселье;
- страх;
- удовлетворенность;
- безразличие;
- творческий порыв;
- недоумение;
- вялость;
- любопытство;
- приподнятость.

Этап 3. После того как все участники вернулись на свои места, ведущий просит каждого из них взять свой конверт и крупными буквами написать то состояние, которое он изображал, затем подсчитать по карточкам правильно угаданные варианты и написать на конверте. Затем участники по кругу называют состояния, которые они изображали, и количество правильно угаданных ответов.

После этого все конверты раскладываются на полу внутри круга по трем группам: «Состояния, которые отгадало большое число человек», «Состояния, которые отгадало небольшое число человек или никто» и третья группа — промежуточная.

Пока представители подгрупп классифицируют «состояния», ведущий открывает конверты, лежащие на пустых стульях, и на полу раскладывает все карточки, которые были положены в эти два пустых конверта. Эти карточки отражают те состояния, которые было трудно отгадать в процессе упражнения. После этого проходит обсуждение.

Обсуждение. Участники садятся на свои места, и когда группа готова продолжать работу, ведущий задает вопросы. Прежде всего, он спрашивает: насколько легко или трудно было изображать те или иные состояния; какие состояния было изображать легче, а какие труднее; с чем это может быть связано; с помощью каких невербальных паттернов участники изображали то или иное состояние, и как еще можно было изобразить то же самое состояние.

Затем ведущий спрашивает участников о том, насколько легко или трудно было определять различные состояния; какие состояния было определять легче, а какие труднее; с чем это связано; какие состояния попали в разряд легко определяемых, а какие — в разряд трудно определяемых,

Можно ли научиться распознавать состояния других людей безошибочно и что можно сделать, чтобы научиться лучше понимать состояния других людей? (давать обратную связь собеседнику, задавать вопросы).

3. Упражнение «И что вы чувствуете?»

Цель. Отработка техники постановки вопросов эмоционального характера.

Содержание. Упражнение включает в себя два этапа.

Этап 1. Ведущий просит каждого участника вспомнить ситуации, которые вызывали раньше или вызывают у них сейчас различные эмоции. Затем необходимо составить и записать на листе бумаги по одному-два предложения на каждую ситуацию. Причем первое предложение должно начинаться с определенной фразы.

Список начальных фраз:

- «Раньше мне очень нравилось...»
- «В детстве я ненавидел...»
- «Раньше я выходил из себя, когда...»
- «Меня часто пугают...»
- «Мне нравится, когда...»
- «Я прихожу в ярость, если...»
- «Я начинаю плакать, когда...»
- «Я расстраиваюсь, если...»
- «Я прихожу в восторг при...»

Количество описанных ситуаций для каждого участника не ограничено, но для данного упражнения достаточно описать по две-три ситуации. ,

После того как ситуации кратко описаны, ведущий просит участников составить список вопросов эмоционального характера, которые можно было бы задавать к данным и другим похожим ситуациям во время консультирования.

Список может быть примерно следующим:

Рассказывая о том, что было в детстве, что вы чувствуете сей час?

- Какие чувства у вас вызывают эти события?

Какие чувства возникают у вас сейчас, когда вы вспоминаете об этом?

- Что вы чувствуете сейчас, когда говорите об этом?
- Как проявляется ваше чувство ярости (злости, страха и т. д.)?
- Какие эмоции возникли у вас в процессе вашего рассказа? Этап

После того как участники кратко описали различные ситуации и составили список вопросов

эмоционального характера, группа делится на три-четыре подгруппы. Каждая подгруппа образует свой маленький круг, организует рабочее пространство так, чтобы подгруппы не мешали друг другу (участники подгрупп могут либо сидеть на стульях, либо стоять, по их усмотрению).

Далее работа проходит в подгруппах. Первый участник каждой подгруппы читает одну из описанных им ситуаций, второй участник (сидящий слева от него) задает ему вопрос эмоционального характера, обращаясь к составленному списку, но не обязательно копируя вопрос слово в слово. Первый участник отвечает второму. Затем второй участник зачитывает одну из описанных им ситуаций, а третий участник (участник, сидящий слева от второго) задает ему вопрос эмоционального характера и т. д.

Упражнение может пройти два-три круга, после чего участники возвращаются в общий круг для обсуждения.

Обсуждение. Участники делятся своими трудностями и находками, задают ведущему или друг другу вопросы. В конце обсуждения группа делает обобщение о том, как и когда необходимо задавать вопросы эмоционального характера.

4. Упражнение «Умение следовать за клиентом»

Цель. Демонстрация участникам тренинга значимости умения следовать за клиентом, задавая вопросы содержательного характера.

Содержание. Группа делится на тройки. Ведущий зачитывает участникам начало сессии, описанной в разделе «Умение следовать за клиентом», и просит их дать ответ, какой может быть реакция консультанта на слова клиента. После того как каждая тройка составит и зачитает свой вариант ответа, ведущий приводит вариант ответа начинающего консультанта и просит каждую подгруппу прокомментировать, насколько удачен данный ответ и почему.

Далее ведущий рассказывает участникам, почему клиент так долго описывал праздничный стол, после чего дает некоторые сведения о том, насколько важно умение следовать за клиентом в процессе сессии.

Упражнение «Создание доверительной атмосферы»

Цель. Осознание участниками условий, необходимых для создания доверительной атмосферы в начале сессии.

Содержание. Участники тренинга делятся на подгруппы по 5—7 человек в каждой. Подгруппы получают список действий консультанта на начальном этапе сессии. Задача участников подгрупп состоит в том, чтобы рассортировать все предложенные действия консультанта по двум колонкам: способствующие созданию доверительной атмосферы на начальном этапе сессии и препятствующие ему. После того как подгруппы закончат свою работу, все участники возвращаются в круг. Каждая подгруппа по очереди представляет свою классификацию.

Упражнение «Начало сессии»

Цель. Подготовка участников тренинга к освоению практических навыков по организации начального этапа первой сессии. Овладение навыками составления контракта с клиентом.

Время. Продолжительность каждой сессии десять минут, обратная связь супервизора 2—2,5 минуты.

Тема. Любая по усмотрению клиента.

Содержание. Группа делится на тройки: консультант, клиент и супервизор. Разыгрывается первая встреча консультанта с клиентом.

Клиент никогда раньше не был на консультировании и не знает о том, какие услуги он может получить. Он выслушивает консультанта, задает ему вопросы по поводу психологического консультирования в целом и по поводу организации сессий, затем начинает говорить на любую тему, например о том, что произошло с ним недавно.

Консультант составляет контракт с клиентом, отвечает на его вопросы, проводя сессию, демонстрирует навыки активного слушания и эмпатического понимания, умение следовать за клиентом, а в конце сессии делает резюмирование.

Супервизор наблюдает за консультантом и обращает особое внимание на то, как был составлен контракт с клиентом:

- насколько внимателен был консультант к клиенту;
- насколько доходчиво он осветил отдельные пункты контракта;
- все ли основные пункты контракта были освещены;
- какие техники были использованы консультантом и насколько удачно.

По окончании сессии и выступления супервизора участники меняются ролями. Каждый участник тройки должен побывать в роли консультанта, клиента и супервизора.

Обсуждение. Проходит в кругу. Участники делятся своим опытом составления контракта с клиентом и трудностями, с которыми кто-то из них мог столкнуться.

Упражнение «Слушая и прерывая паузы...»

Цель. Отработка техники прерывания затянувшихся пауз.

Содержание. Перед началом упражнения группа составляет список фраз, выражений и вопросов, с помощью которых можно было бы прервать затянувшуюся паузу во время консультирования. Затем группа делится на две подгруппы, которые садятся на стулья в две линии друг напротив друга: одна линия — консультанты, другая — клиенты. Клиент говорит консультанту любую фразу и замолкает; после небольшой паузы консультант просит клиента продолжить рассказ, используя фразы из составленного списка. Затем каждый участник, играющий роль клиента, смещается на один стул вправо (а первый участник становится последним) и упражнение продолжается снова, после чего опять происходит смена партнеров до тех пор, пока все участники не вернуться на свои места. Фразы клиентов могут быть любыми, вплоть до абсурдных.

Обсуждение. Обсуждение проходит в кругу. Ведущий просит участников выступить сначала от имени клиентов и ответить на вопрос о том, какие фразы и выражения, прерывающие их молчание, показались им наиболее удобными и хорошо работающими, то есть побуждающими к продолжению разговора. Затем ведущий предлагает участникам высказать свою точку зрения от имени профессионалов о том, какие фразы и выражения показались им наиболее удачными. Если кто-то из участников в ходе выполнения упражнения нашел другие способы прерывания пауз, он может поделиться с группой своими выражениями.

Упражнение Отработка навыков ведения консультативной беседы на ее начальных этапах, слушания и понимания

1. Работа в тройках клиент-психолог-наблюдатель на установление контакта, используя техники активного слушания, резюме, парафраз. Преподаватель предлагает одному из студентов разыграть перед группой роль клиента, предложив некоторую реальную или гипотетическую проблему для анализа. Другому студенту предлагается осуществлять роль консультанта. Остальные члены группы выполняют роли супервизоров. Однако на протяжении занятия студент, осуществляющий роль консультанта, может неоднократно меняться. В некоторых случаях роль клиента может взять на себя преподаватель.

По ходу развертывания процесса консультирования преподаватель может комментировать действия консультанта или клиента, предлагать им занять ту или иную позицию, предлагать другим членам группы включиться в работу, помочь консультанту.

Прежде всего, отрабатываются навыки знакомства с клиентом. Обращается внимание на необходимость наличия стандартной фразы, с которой начинается процесс консультирования. Например: «Что Вас привело ко мне?»

При отработке у студентов навыков слушания особое внимание уделяется тому, чтобы студенты внешне демонстрировали свою включенность в беседу: кивали головой,

произносили местоимения, свидетельствующие о том, что они слушают, смотрели в глаза клиенту, при этом были доброжелательны и безоценочны.

Одной из основных ошибок студентов на этом этапе работы является переход к этапу коррекции, когда этап диагностики, по сути, еще не завершен. Преподаватель обращает внимание студентов на подобные ошибки.

Преподаватель требует от студентов, чтобы после каждого более или менее продолжительного высказывания клиента они делали резюме и только после этого говорили то, что хотели сказать. Необходимо кратко, но точно пересказать мысли и чувства, недавно выраженные клиентом, пытаться делать это до тех пор, пока клиент не выразит свое согласие с пересказом. Это формирует навыки понимания в процессе слушания.

В резюме не следует делать акцент на том отрицательном, что сказал клиент, скорее следует выделить и подчеркнуть положительные аспекты сказанного. Резюме консультанта должно быть направлено на повышение самооценки клиента, на увеличение осознания им собственных сил и возможностей. Резюме консультанта должно вселять новые силы в клиента, а не укреплять его в позиции безнадежности. У студентов формируются навыки подведения подобного рода резюме.

Те же самые требования предъявляются и к формулировкам вопросов, которые консультант задает клиенту. Преподаватель также следит за тем, чтобы вопросы не были слишком длинными или непонятными, перегруженными научными психологическими терминами, ставящими клиента в тупик. У студентов отрабатываются навыки конструктивной постановки вопросов.

1. Подготовить доклад на тему:

1. Механизмы и приемы коррекционного воздействия
2. Активация ресурсов клиента в процессе работы с ним.
3. Основные ориентации психологов относительно структуры консультативного процесса.
4. Понятие «субъективное» и его значение в работе с клиентом.
5. Продуктивное слушание в процессе консультативной беседы и его разновидности.

Контрольные вопросы:

1. Содержание взаимодействия консультанта с клиентом на этапе установления контакта.
2. Содержание взаимодействия консультанта с клиентом на этапе сбора информации о клиенте.
3. Содержание взаимодействия консультанта с клиентом на этапе осознания клиентом желаемого результата.
4. Содержание взаимодействия консультанта с клиентом на этапе выработке альтернативных решений и формулирования терапевтической задачи.

Литература:

Основная литература:

Забродин, Ю.М. Психологическое консультирование Электронный ресурс : учебное пособие / В.Э. Пахальян / Ю.М. Забродин ; ред. Ю.М. Забродин. - Психологическое консультирование, 2023-05-22. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 286 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-4486-0385-3, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Якиманская, И. С. Психологическое консультирование / И.С. Якиманская ; Н.Н. Биктина. - Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2015. - 230 с. - ISBN 978-5-7410-1253-6, экземпляров неограничено

Балашова, С.В. Основы психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии Электронный ресурс : учебное пособие / Г.И. Дереча / С.В. Балашова. - Оренбург : Оренбургская государственная медицинская академия, 2013. - 234 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено

Методическая литература:

Методические указания по выполнению практических работ, методические указания

по выполнению лабораторных работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Интернет-ресурсы:

1. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека
2. [www URL: http://www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/) - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. www.iprbookshop.ru - Электронно-библиотечная система IPRbooks

Лабораторное занятие № 4

Тема: Самоанализ психолога-консультанта

Цель: посредством самоанализа, осуществить познание студентами себя; научить понимать свои личностные и профессиональные возможности, строить свою профессиональную деятельность в соответствии с моделью личности эффективного консультанта.

Формируемые компетенции: ПК-3, ПК-4.

Оборудование и материалы:

Оборудование, закрепленное за лабораторией комплексного психологического исследования личности: Антистрессовая психофизиологическая аудио-визуально-вибротактильная система Сенсориум «SENSORIUM»; оборудование, закрепленное за лабораторией конфликтологии и медиации: Телевизор 48 Samsung UE48JU7000U.

Задания:

1. Упражнение «Повторяющееся слово»

Цель. Отработка навыков Фокус мыслях клиента активного слушания и техники постановки уточняющих вопросов; развитие внимания в слуховой модальности.

Содержание. Группа делится на пары, организуя пространство как для психологического консультирования. Один участник пары — клиент — получает карточку с каким-либо словом. В процессе консультирования он должен придумать историю на тему «Сон, который мне приснился» и при этом включить в свой рассказ слово, обозначенное в карточке не менее трех раз.

В процессе повествования клиент вкладывает в данное слово определенный эмоциональный смысл:

- агрессию;
- раздражение;
- ненависть;
- благодарность;
- признательность;
- обиду;
- разочарование и т. д.

Рассказ продолжается в течение трех минут. Консультант внимательно слушает, используя нереплексивное и рефлексивное слушание и эмпатическое понимание, стараясь выявить повторяющееся слово. При этом не разрешается задавать вопросы и называть это слово раньше времени. Через три минуты, когда клиент закончит свою историю, консультант спрашивает его о том, какой смысл он вкладывает в это слово.

Сначала консультант называет клиенту повторяющееся слово, используя одно из следующих выражений:

— «В своем рассказе вы несколько раз произнесли слово...»

— «Вы несколько раз упомянули...»

Затем он задает вопрос:

— «Какие эмоции вызывает у вас (повторяющееся слово)?»

— «Какой личностный смысл вы вкладываете в понятие (в слово)...?»

— «Что значит для вас...?» и т.д.

Клиент дает свой ответ, а затем обратную связь консультанту о том, как тот его слушал, и о том, что он чувствовал в тот момент, когда услышал вопрос о «повторяющемся

слове». После этого участники пары меняются ролями и упражнение продолжается по той же схеме.

Обсуждение. Проходит в свободной форме. Комментарии для ведущийа. При желании данное упражнение можно повторить еще раз, попросив участников поменять своих партнеров.

2. **Упражнения** на развитие навыков, необходимых на этапе уточнения проблемы клиента.

Упражнение А

Время. По 15 минут на каждую сессию (12 минут говорит клиент, 3 минуты — супервизор).

Темы для консультирования:

- «Ссоры с соседями».
- «Ссоры с друзьями».
- «Ссоры с родителями».
- «Конфликты на работе».

(Ситуация может быть либо полностью смоделированной, либо частично, но в учебных целях желательно не затрагивать реальных серьезных конфликтов участников, исполняющих роль клиента.)

Содержание. Группа делится на тройки — консультант, клиент, супервизор. Разыгрывается первая встреча, середина сессии.

Консультант приглашает клиента к разговору, внимательно слушает его, работает с его эмоциями, приглашает клиента перейти к фазе уточнения проблемы, наблюдает за невербальными и вербальными паттернами клиента, направляет клиента от разговора о других к разговору о себе, задает уточняющие вопросы, делает резюмирование, предупреждает клиента об окончании сессии за три минуты, затем отвечает на вопросы клиента (если таковые имеются) и снова делает резюмирование.

Клиент пришел на сессию под впечатлением недавней ссоры и делится с консультантом своими эмоциями. После того как он почувствовал облегчение, он начинает рассказывать о людях, с которыми поссорился (друге, соседях, родственниках, коллегах). Клиент во всем обвиняет других. Но его реальная проблема состоит в том, что он легко втягивается в любой конфликт. При удачном проведении сессии клиент осознает это.

Обсуждение. Проходит в кругу в свободной форме. Участники рассказывают о том, как им удалось поработать с эмоциями клиента, с какими трудностями они столкнулись и как их преодолели, удалось ли осуществить плавный переход к следующей фазе консультирования и помочь клиенту сконцентрировать внимание на его проблеме. Что мешало и помогало быть успешным в процессе консультирования?

Упражнение Б

Время. По десять минут на каждого участника в роли клиента и по две минуты на обратную связь клиента консультанту.

Тема.

- «Недавний случай, который меня возмутил».
- «Недавний случай, который меня разозлил».
- «Недавний случай, который меня огорчил».

Содержание. Клиент выбирает одну из предложенных тем и в свободной форме начинает свой рассказ. Для данного практикума мы рекомендуем использовать реальные ситуации, которые произошли с клиентом, но если клиент не чувствует себя в полной безопасности, ведя разговор о своих истинных чувствах, он вправе смоделировать ситуацию.

Консультант внимательно слушает, а затем начинает работать с эмоциями клиента, задавая вопросы, обеспечивая обратную связь, используя техники нормализации и самораскрытия (если предоставляется такая возможность), затем осуществляет переход к

следующей фазе. За две минуты он предупреждает клиента об окончании сессии и делает резюмирование.

2. Упражнение «Советы тети Клавы и дяди Коли»

Цель. Предоставление участникам возможности осознать и понять, насколько неэффективными бывают советы, которые мы даем другим людям.

Содержание. Перед началом упражнения ведущий рассказывает участникам примерно следующее: «Давайте представим, что у нас с вами есть знакомая тетя Клава. Это положительная со всех сторон женщина, душа всех компаний, умный и проникательный человек. Одним из ее недостатков (а может быть, и достоинств) является то, что она любит давать другим советы. Ее советы носят глубокомысленный характер, и люди прислушиваются к ним и стараются их выполнять. Дядя Коля — ее муж. Он тоже любит давать советы другим людям, но, в отличие от тети Клавы, он не является положительным человеком, и его советы, как правило, неконструктивны. Люди предпочитают либо не слушать его, либо игнорировать все, что он им посоветует».

После рассказа ведущий группа делится на несколько подгрупп по 2-3 человека. Каждой подгруппе дается задание составить по три совета. Это будут советы от тети Клавы и от дяди Коли, то есть «умные и конструктивные» и «бесполезные» советы. Каждая подгруппа получает карточку, на которой написано, какие именно советы надо придумать: сколько советов от тети Клавы, а сколько от дяди Коли.

Когда советы придуманы, все участники, кроме участников первой подгруппы, закрывают глаза. Один из участников первой подгруппы читает первый совет. Остальные должны определить, чей это совет — тети Клавы или дяди Коли. Если это совет от тети Клавы, они должны поднять правую руку, если совет от дяди Коли — левую. Затем зачитываются остальные советы. Участник первой подгруппы записывает количество правильно отгаданных ответов по каждому вопросу, но не называет это число для остальных участников, а также не разглашает тайну о том, чьи советы были прочитаны. Упражнение проходит с закрытыми глазами, чтобы участники не ориентировались друг на друга.

Когда первая подгруппа прочитает все свои советы, а остальные участники молча отгадают, чьи они, можно открыть глаза. Слово передается второй подгруппе. Участники снова закрывают глаза. Один из представителей второй подгруппы по очереди читает советы, участники остальных подгрупп определяют, чей это совет (тети Клавы или дяди Коли), поднимая соответственно правую или левую руку, в это время другой представитель второй подгруппы записывает число правильно отгаданных ответов и т. д., пока все подгруппы не закончат свои представления.

После этого ведущий просит участников в свободной форме высказать свое мнение о тех советах, которые были зачитаны:

- какие из них были наиболее жизненно важными;
- какие из них были бесполезными.

После окончания обсуждения ведущий просит представителей каждой подгруппы объявить число правильно отгаданных ответов и зачитать задание на карточке (число советов от тети Клавы и от дяди Коли).

На всех карточках дано одно и то же задание: «Придумать три совета от тети Клавы».

Обсуждение. Как правило, обсуждение данного упражнения перерастает в дискуссию. Участники в свободной форме говорят о своих эмоциях, которые у них возникли в ходе упражнения, и о том, почему часть советов тети Клавы не была воспринята на должном уровне. Насколько трудно давать универсальные советы, которые были бы одинаково хороши для каждого отдельно взятого человека.

Комментарии для ведущий. Если в ходе проведения упражнения участники не придут к единому мнению о целесообразности давать советы другим людям в процессе консультирования, можно оставить дискуссию открытой и вернуться к ее продолжению позже.

3. Упражнение: «Вся сила в том...»

Цель. Подготовка участников к освоению практических навыков, необходимых на стадии «Новый взгляд на проблему», развитие избирательности внимания участников.

Содержание. Ведущий выдает каждому участнику по листу бумаги формата А4 и просит сверху листа написать свое имя и фамилию, затем оставить этот лист на стуле, а самому передвинуться на два стула влево и взять в руки лист, лежащий на этом стуле. После того как будет проделана данная процедура, ведущий объясняет участникам условия проведения упражнения.

Каждый участник держит в руках лист одного из своих коллег. Его задача состоит в том, чтобы вспомнить какие-либо позитивные паттерны поведения, черты характера, привычки и т. д. своего коллеги, о которых он упоминал либо во время обратной связи, либо в любой другой день, и записать на листе бумаги одну или две из них. Ничего не добавлять от своего имени. Написать только то, что когда-либо говорил о себе коллега. И все это должно носить положительную окраску.

Затем каждый участник встает с места, оставляя лист на стуле. В течение нескольких минут участники подходят к другим стульям, читают то, что уже написано, и добавляют что-либо от себя (если, конечно, есть что добавить).

4. Упражнение на отработку навыков анализа проблемных зон клиентов.

Преподаватель предлагает одному из студентов разыграть перед группой роль клиента, предложив некоторую реальную или гипотетическую проблему для анализа. Другому студенту предлагается осуществлять роль консультанта. Остальные члены группы выполняют роли супервизоров. На протяжении занятия студент, осуществляющий роль консультанта, может неоднократно меняться. В некоторых случаях роль клиента может взять на себя преподаватель.

По ходу развертывания процесса консультирования преподаватель может комментировать действия консультанта или клиента, предлагать им занять ту или иную позицию, предлагать другим членам группы включиться в работу, помочь консультанту.

Анализ осуществляется по следующей схеме:

Инструкция: проанализировать предложенные ситуации по следующей схеме:

Уяснение проблемы клиента

а) Анализ жалобы клиента:

- Анализ локуса жалобы (объектный, субъектный);
- Анализ самодиагноза клиента;
- Анализ психологического запроса клиента;
- Анализ скрытого содержания жалобы и подтекста.

б) Анализ психологической ситуации:

- Определение обстоятельств, способствующих психологическому развитию проблемы;
- Определение круга лиц, нуждающихся в психологической помощи;
- Прогнозирование возможного развития ситуации и нежелательных психологических последствий.

в) Анализ реальных психологических проблем:

- Выдвижение первоначальных гипотез относительно содержания психологических проблем, их причин и механизмов возникновения и развития;
- Уяснение внутреннего мира клиента, его возможностей в решении проблемы (при необходимости – проведение мероприятий углубленной психодиагностики)
- Проверка сделанных предположений, формулирование психологического диагноза и интерпретация его клиенту

Далее необходимо систематизировать и структурировать эту информацию, и, на основе имеющихся у студентов и преподавателя психологических знаний, сформулировать проблему клиента уже психологическим языком, то есть в виде психологической проблемы. Студенты пытаются это делать в процессе групповой дискуссии.

Литература:

Основная литература:

Забродин, Ю.М. Психологическое консультирование Электронный ресурс : учебное пособие / В.Э. Пахальян / Ю.М. Забродин ; ред. Ю.М. Забродин. - Психологическое консультирование, 2023-05-22. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 286 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-4486-0385-3, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Якиманская, И. С. Психологическое консультирование / И.С. Якиманская ; Н.Н. Биктина. - Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2015. - 230 с. - ISBN 978-5-7410-1253-6, экземпляров неограничено

Балашова, С.В. Основы психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии Электронный ресурс : учебное пособие / Г.И. Дереча / С.В. Балашова. - Оренбург : Оренбургская государственная медицинская академия, 2013. - 234 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено

Методическая литература:

Методические указания по выполнению практических работ, методические указания по выполнению лабораторных работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Интернет-ресурсы:

1. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека
2. [www URL: http://www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/) - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. www.iprbookshop.ru - Электронно-библиотечная система IPRbooks

Лабораторное занятие № 5

Тема: Консультативный контакт как существенная составляющая психологического консультирования.

Цель: Ознакомиться с современными представлениями о специфике консультативного контакта, овладеть навыками создания терапевтического климата и поддержания консультативного контакта.

Формируемые компетенции: ПК-3, ПК-4.

Оборудование и материалы:

Оборудование, закрепленное за лабораторией комплексного психологического исследования личности: Антистрессовая психофизиологическая аудио-визуально-вибротактильная система Сенсориум «SENSORIUM»; оборудование, закрепленное за лабораторией конфликтологии и медиации: Телевизор 48 Samsung UE48JU7000U.

Задания:

Упражнение «И что вы чувствуете?»

Цель. Отработка техники постановки вопросов эмоционального характера.

Содержание. Упражнение включает в себя два этапа.

Этап 1. Тренер просит каждого участника вспомнить ситуации, которые вызывали раньше или вызывают у них сейчас различные эмоции. Затем необходимо составить и записать на листе бумаги по одному-два предложения на каждую ситуацию. Причем первое предложение должно начинаться с определенной фразы.

Список начальных фраз:

- «Раньше мне очень нравилось...»
- «В детстве я ненавидел...»
- «Раньше я выходил из себя, когда...»
- «Меня часто пугают...»
- «Мне нравится, когда...»
- «Я прихожу в ярость, если...»
- «Я начинаю плакать, когда...»

- «Я расстраиваюсь, если...»
- «Я прихожу в восторг при...»

Количество описанных ситуаций для каждого участника не ограничено, но для данного упражнения достаточно описать по две-три ситуации. ,

После того как ситуации кратко описаны, тренер просит участников составить список вопросов эмоционального характера, которые можно было бы задавать к данным и другим похожим ситуациям во время консультирования.

Список может быть примерно следующим:

Рассказывая о том, что было в детстве, что вы чувствуете сей час?

- Какие чувства у вас вызывают эти события?
- Какие чувства возникают у вас сейчас, когда вы вспоминаете об этом?
- Что вы чувствуете сейчас, когда говорите об этом?
- Как проявляется ваше чувство ярости (злости, страха и т. д.)?
- Какие эмоции возникли у вас в процессе вашего рассказа? Этап 2. После

того как участники кратко описали различные ситуации и составили список вопросов эмоционального характера, группа делится на три-четыре подгруппы. Каждая подгруппа образует свой маленький круг, организует рабочее пространство так, чтобы подгруппы не мешали друг другу (участники подгрупп могут либо сидеть на стульях, либо стоять, по их усмотрению).

Далее работа проходит в подгруппах. Первый участник каждой подгруппы читает одну из описанных им ситуаций, второй участник (сидящий слева от него) задает ему вопрос эмоционального характера, обращаясь к составленному списку, но не обязательно копируя вопрос слово в слово. Первый участник отвечает второму. Затем второй участник зачитывает одну из описанных им ситуаций, а третий участник (участник, сидящий слева от второго) задает ему вопрос эмоционального характера и т. д.

Упражнение может пройти два-три круга, после чего участники возвращаются в общий круг для обсуждения.

Обсуждение. Участники делятся своими трудностями и находками, задают тренеру или друг другу вопросы. В конце обсуждения группа делает обобщение о том, как и когда необходимо задавать вопросы эмоционального характера.

Упражнение «Микромимика»

(модификация упражнения С. В. Гиппиуса [2001])

Цель. Развитие профессиональной интуиции и умения эффективно использовать невербальные средства общения в процессе консультирования (микромимику), умения наблюдать за клиентом.

Содержание. Перед началом упражнения тренер объясняет участникам, что такое микромимика.

После краткого вступления тренера группа делится на две подгруппы. Участники первой подгруппы — консультанты, участники второй подгруппы — клиенты. Каждый клиент прикрепляет к одежде бейдж со своим именем, причем имена не должны повторяться. Если в подгруппе несколько участников с одинаковым именем, они по общей договоренности могут либо приписать к своему имени первую букву фамилии, либо придумать псевдоним. После этого клиенты пишут это же имя на небольшом листе бумаги, сворачивают его и кладут в коробку. Консультанты подходят к коробке, и каждый из них вытаскивает один сложенный лист бумаги. Имя, которое в нем значится, должно быть сохранено в тайне от всех остальных участников. Это имя того клиента, которого консультант как будто бы выбрал для бесплатного консультирования.

Участники выстраиваются в две линии лицом друг к другу. Первая линия состоит только из консультантов, вторая — только из клиентов. На протяжении всего упражнения консультанты стоят на месте, а клиенты медленно передвигаются вправо, останавливаясь на 2—3 секунды перед каждым консультантом и встречаясь с ним взглядом. Клиент,

который стоял правее всех и в процессе движения оказался без пары, встает назад (напротив консультанта, который тоже оказался без пары) и продолжает движение и т. д. Таким образом, каждый клиент должен остановиться напротив каждого консультанта и посмотреть ему в глаза.

Консультант, глядя в глаза клиентам и не произнося ни слова, дает понять каждому клиенту, выбрал ли он его или нет.

Выполняя данную процедуру, запрещается:

- улыбаться клиентам;
- подмигивать;
- двигать бровями;
- выполнять любые движения руками и корпусом;
- издавать любые звуки.

Разрешается:

- смотреть в глаза;
- общаться с помощью микромимики.

После того как каждый консультант встретится взглядом с каждым клиентом, клиенты отходят в сторону, тренер считает до «трех», и на счет «три» каждый клиент подходит к тому консультанту, который, по его мнению, его выбрал. После этого проходит обсуждение.

Обсуждение. Проводится по кругу. Каждый участник делится своими эмоциями. Каждый консультант рассказывает о том, как он использовал свою микромимику, чтобы показать клиенту свое намерение, и насколько ему это удалось. Каждый клиент рассказывает о том, насколько легко или трудно было понимать консультантов. Что они чувствовали при выполнении данного упражнения?

Упражнение «Повторяющееся слово»

Цель. Отработка навыков Фокус мыслях клиента активного слушания и техники постановки уточняющих вопросов; развитие внимания в слуховой модальности.

Содержание. Группа делится на пары, организуя пространство как для психологического консультирования. Один участник пары — клиент — получает карточку с каким-либо словом. В процессе консультирования он должен придумать историю на тему «Сон, который мне приснился» и при этом включить в свой рассказ слово, обозначенное в карточке не менее трех раз.

В процессе повествования клиент вкладывает в данное слово определенный эмоциональный смысл:

- агрессию;
- раздражение;
- ненависть;
- благодарность;
- признательность;
- обиду;
- разочарование и т. д.

Рассказ продолжается в течение трех минут. Консультант внимательно слушает, используя нереплексивное и рефлексивное слушание и эмпатическое понимание, стараясь выявить повторяющееся слово. При этом не разрешается задавать вопросы и называть это слово раньше времени. Через три минуты, когда клиент закончит свою историю, консультант спрашивает его о том, какой смысл он вкладывает в это слово.

Сначала консультант называет клиенту повторяющееся слово, используя одно из следующих выражений:

— «В своем рассказе вы несколько раз произнесли слово...»

— «Вы несколько раз упомянули...»

Затем он задает вопрос:

- «Какие эмоции вызывает у вас (повторяющееся слово)?»
- «Какой личностный смысл вы вкладываете в понятие (в слово)...?»
- «Что значит для вас...?» и т.д.

Клиент дает свой ответ, а затем обратную связь консультанту о том, как тот его слушал, и о том, что он чувствовал в тот момент, когда услышал вопрос о «повторяющемся слове». После этого участники пары меняются ролями и упражнение продолжается по той же схеме.

Обсуждение. Проходит в свободной форме. Комментарии для тренера. При желании данное упражнение можно повторить еще раз, попросив участников поменять своих партнеров.

Литература:

Основная литература:

Забродин, Ю.М. Психологическое консультирование Электронный ресурс : учебное пособие / В.Э. Пахальян / Ю.М. Забродин ; ред. Ю.М. Забродин. - Психологическое консультирование, 2023-05-22. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 286 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-4486-0385-3, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Якиманская, И. С. Психологическое консультирование / И.С. Якиманская ; Н.Н. Биктина. - Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2015. - 230 с. - ISBN 978-5-7410-1253-6, экземпляров неограничено

Балашова, С.В. Основы психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии Электронный ресурс : учебное пособие / Г.И. Дереча / С.В. Балашова. - Оренбург : Оренбургская государственная медицинская академия, 2013. - 234 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено

Методическая литература:

Методические указания по выполнению практических работ, методические указания по выполнению лабораторных работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Интернет-ресурсы:

1. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека
2. [www URL: http://www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/) - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. www.iprbookshop.ru - Электронно-библиотечная система IPRbooks

Лабораторное занятие № 6

Тема: Процесс психологического консультирования.

Цель: Изучить последовательность постановки и проведения психологического консультирования. Ознакомиться с процедурами и техниками, правилами и ошибками, наиболее часто встречающимися в консультировании.

Формируемые компетенции: ПК-3, ПК-4.

Оборудование и материалы:

Оборудование, закрепленное за лабораторией комплексного психологического исследования личности: Антистрессовая психофизиологическая аудио-визуально-вибротактильная система Сенсориум «SENSORIUM»; оборудование, закрепленное за лабораторией конфликтологии и медиации: Телевизор 48 Samsung UE48JU7000U.

Задания:

Упражнение «Создание доверительной атмосферы»

Цель. Осознание участниками условий, необходимых для создания доверительной атмосферы в начале сессии.

Содержание. Участники тренинга делятся на подгруппы по 5—7 человек в каждой. Подгруппы получают список действий консультанта на начальном этапе сессии. Задача участников подгрупп состоит в том, чтобы рассортировать все предложенные действия

консультанта по двум колонкам: способствующие созданию доверительной атмосферы на начальном этапе сессии и препятствующие ему. После того как подгруппы закончат свою работу, все участники возвращаются в круг. Каждая подгруппа по очереди представляет свою классификацию.

Упражнение Развитие навыков слушания и умения анализировать свои эмоциональные состояния.

Время. По десять минут на каждого участника.

Тема. «Как я контролирую свои эмоции: гнев, тревогу, ненависть и др.»

Содержание. Группа делится на пары. Один из участников пары — клиент рассказывает консультанту в свободной форме о том:

- какие эмоции он испытывает чаще всего;
- с какими эмоциями ему легко справиться, а с какими трудно;
- как он контролирует себя тогда, когда необходимо сдерживать свои эмоции;
- насколько это ему удастся;
- какие навыки он бы хотел приобрести, чтобы лучше контролировать свои отрицательные эмоции.

Консультант использует нерефлексивное и рефлексивное слушание и задает уточняющие вопросы. Когда до окончания сессии останется 2—3 минуты, он предупреждает клиента об этом и делает резюмирование. По сигналу тренера участники меняются местами (консультант садится лицом к часам) и ролями.

Упражнение «Самораскрытие»

Цель. Отработка навыков использования техники самораскрытия, закрепление знаний, полученных в ходе мини-лекции.

Содержание. Упражнение состоит из двух этапов.

Этап 1. Тренер зачитывает участникам вариант из сессии начинающего консультанта, который попытался использовать самораскрытие, и просит участников сначала прокомментировать действия консультанта, а затем дать обратную связь по типу «сэндвича». Отрывок из сессии для данного упражнения и примерные комментарии к нему находятся в приложении 14.

Этап 2. Тренер просит группу разделиться на три-четыре подгруппы. Каждой подгруппе выдается карточка с отрывком из сессии и четыре варианта самораскрытия. Участникам необходимо внимательно прочитать свой отрывок и выбрать приемлемые и неприемлемые варианты самораскрытия консультанта, прокомментировав каждый вариант. Образцы карточек даны в приложении 15.

Затем подгруппы возвращаются в круг (третий этап) и по очереди зачитывают свои отрывки из сессии и комментарии к ним, которые были сделаны в ходе групповой работы. В это время остальные участники слушают и делятся своими мнениями.

Обсуждение. В процессе обсуждения тренер просит участников поделиться тем опытом, который они приобрели в ходе данного упражнения. Сделали ли они какие-либо выводы для себя о том, насколько данная техника сочетается с их персональным стилем ведения консультации, насколько она подходит каждому из них? Как часто и в каких ситуациях они могут использовать эту технику?

Комментарии для тренера. Критикуя неудачные варианты примеров, не следует забывать и о положительных моментах. На любых этапах обучения, а особенно на начальных, очень просто допускать неточности. Мы рекомендуем с уважением относиться к любым ошибкам начинающих консультантов, давая конструктивную критику, без сарказма и насмешек. Только в этом случае участники тренинга будут чувствовать себя защищенными от насмешек других. Именно поэтому мы советуем давать обратную связь по типу «сэндвича».

Упражнение «Нормализация и самораскрытие»

Цель. Отработка техник «Самораскрытие» и «Нормализация» на практике.

Содержание. Перед началом упражнения каждый участник вспоминает и кратко записывает на листе бумаги следующее:

- какую-либо ситуацию или явление, которое вызывает у него сильные отрицательные эмоции;
- желание или стремление, которое у него иногда возникает, но кажется ему не совсем этичным.

Затем группа делится на две подгруппы. Одна подгруппа играет роль консультантов, другая — роль клиентов. Консультанты, организовав пространство для себя и своего клиента, ставят два стула, как для консультирования, и садятся на один из них. Каждый клиент находит себе консультанта и рассказывает ему одну из подготовленных им историй. После того как он закончит, консультант использует в ответ одну из техник: либо нормализации, либо самораскрытия в зависимости от его личного опыта.

Далее клиент находит себе нового консультанта и снова рассказывает одну (любую) из двух подготовленных им историй и так несколько раз.

По команде тренера консультанты и клиенты меняются ролями. Консультанты садятся на стулья и приглашают к себе клиентов.

Обсуждение. Обсуждение проходит по кругу, участники делятся своими находками и трудностями, с которыми они встретились при использовании новых техник.

Литература:

Основная литература:

Забродин, Ю.М. Психологическое консультирование Электронный ресурс : учебное пособие / В.Э. Пахальян / Ю.М. Забродин ; ред. Ю.М. Забродин. - Психологическое консультирование, 2023-05-22. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 286 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-4486-0385-3, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Якиманская, И. С. Психологическое консультирование / И.С. Якиманская ; Н.Н. Биктина. - Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2015. - 230 с. - ISBN 978-5-7410-1253-6, экземпляров неограничено

Балашова, С.В. Основы психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии Электронный ресурс : учебное пособие / Г.И. Дереча / С.В. Балашова. - Оренбург : Оренбургская государственная медицинская академия, 2013. - 234 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено

Методическая литература:

Методические указания по выполнению практических работ, методические указания по выполнению лабораторных работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Интернет-ресурсы:

1. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека
2. [www URL: http://www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/) - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. www.iprbookshop.ru - Электронно-библиотечная система IPRbooks

Лабораторное занятие № 7

Тема: Технология консультативного взаимодействия

Цель: развивать у студентов навыки консультативного взаимодействия с клиентами в поддержании общения (вербальных и невербальных), научить распознавать чувства и эмоции клиента в процессе взаимодействия.

Формируемые компетенции: ПК-3, ПК-4.

Оборудование и материалы:

Оборудование, закрепленное за лабораторией комплексного психологического исследования личности: Антистрессовая психофизиологическая аудио-визуально-

вибротактильная система Сенсориум «SENSORIUM»; оборудование, закрепленное за лабораторией конфликтологии и медиации: Телевизор 48 Samsung UE48JU7000U.

Задания:

Упражнение. Развитие навыков работы с эмоциями клиента.
Время. По 15 минут на каждую сессию (12 минут говорит клиент, 3 минуты отводится на обратную связь супервизора).

Темы для консультирования:

- ситуация, в которой я плакал;
- случай, который сильно расстроил меня;
- случай, когда я сильно разозлился.

(Ситуация или случай могут быть как реальными, так и вымышленными или происшедшими с кем-либо.)

Содержание. Группа делится на тройки — консультант, клиент, супервизор. Каждая тройка разыгрывает первую встречу.

Консультант кратко напоминает клиенту об условиях контракта, приглашает клиента к разговору, внимательно слушает его, используя техники активного слушания, технику нормализации и самораскрытия (если предоставляется возможность для их использования), демонстрирует эмпатическое понимание, задает вопросы эмоционального характера, предупреждает клиента об окончании сессии за три минуты, затем отвечает на вопросы клиента (если таковые имеются) и делает резюмирование.

Клиент слушает условия контракта, при необходимости задает вопросы, но так, чтобы на это не уходило много времени. После того как консультант пригласит его к разговору, начинает свой рассказ, максимально проявляя эмоции в зависимости от выбранной темы.

Супервизор наблюдает за консультантом. По окончании сессии дает ему обратную связь, обращая особое внимание на то, как консультант работал с эмоциями клиента.

Упражнение «Большой контейнер» (модификация упражнения Э. Клиэр и Д. Кара)

Цель. Повторение и закрепление участниками пройденного материала. Предоставление возможности работы в одной большой команде.

Содержание. Для данного упражнения потребуется пять больших столов или пространство на полу, разделенное на пять секторов. В середину каждого сектора (или на каждый стол) тренер кладет большую карточку с названием одной из стадий сессии. Чуть поодаль ставится большой, но невысокий контейнер с карточками меньшего размера. На каждой карточке обозначена одна из техник, стратегий или один из основных навыков консультанта. Некоторые обозначения написаны на карточках несколько раз, так как одни и те же стратегии могут повторяться на разных стадиях.

Тренер объявляет участникам, что пришло время подводить итоги и сейчас будет необходимо всем вместе подумать над тем, какие основные техники, стратегии, типы вопросов и навыки использует консультант на каждом этапе сессии. Для этого участники все вместе подходят к большому контейнеру, каждый берет по 1—2 карточке и кладет их в соответствующем секторе (или на определенном столе), затем возвращается к контейнеру и снова берет карточки из оставшихся и т. д. При этом участники могут совещаться друг с другом, обсуждать, спорить и т. д.

Это групповая работа, в ходе которой вводятся только два запрета:

- 1) нельзя просматривать свои записи;
- 2) нельзя совещаться с тренером.

Все остальное можно!

В конце упражнения все карточки должны быть распределены по секторам (по столам). Следует помнить, что на каждом этапе сессии мы выделяем не все используемые стратегии, а только самые основные.

Когда все карточки разложены, тренер предлагает участникам подойти к первому сектору (столу): «Активное слушание» и обсудить, насколько правильно подобраны карточки, все ли согласны с данным раскладом. Какие еще техники могут быть использованы на этой стадии с меньшей вероятностью? Затем группа перемещается к следующему сектору (столу) и т. д.

Обсуждение. Обсуждение может быть проведено в свободной форме. Подводя итог, тренер обращает внимание участников на то, что группа составила макет того, чему научилась за время совместной работы.

Упражнение на отработку навыков анализа проблемных зон клиентов.

Преподаватель предлагает одному из студентов разыграть перед группой роль клиента, предложив некоторую реальную или гипотетическую проблему для анализа. Другому студенту предлагается осуществлять роль консультанта. Остальные члены группы выполняют роли супервизоров. На протяжении занятия студент, осуществляющий роль консультанта, может неоднократно меняться. В некоторых случаях роль клиента может взять на себя преподаватель.

По ходу развертывания процесса консультирования преподаватель может комментировать действия консультанта или клиента, предлагать им занять ту или иную позицию, предлагать другим членам группы включиться в работу, помочь консультанту.

Анализ осуществляется по следующей схеме:

Инструкция: проанализировать предложенные ситуации по следующей схеме:

Уяснение проблемы клиента

а) Анализ жалобы клиента:

- Анализ локуса жалобы (объектный, субъектный);
- Анализ самодиагноза клиента;
- Анализ психологического запроса клиента;
- Анализ скрытого содержания жалобы и подтекста.

б) Анализ психологической ситуации:

- Определение обстоятельств, способствующих психологическому развитию проблемы;
- Определение круга лиц, нуждающихся в психологической помощи;
- Прогнозирование возможного развития ситуации и нежелательных психологических последствий.

в) Анализ реальных психологических проблем:

- Выдвижение первоначальных гипотез относительно содержания психологических проблем, их причин и механизмов возникновения и развития;
- Уяснение внутреннего мира клиента, его возможностей в решении проблемы (при необходимости – проведение мероприятий углубленной психодиагностики)
- Проверка сделанных предположений, формулирование психологического диагноза и интерпретация его клиенту

Далее необходимо систематизировать и структурировать эту информацию, и, на основе имеющихся у студентов и преподавателя психологических знаний, сформулировать проблему клиента уже психологическим языком, то есть в виде психологической проблемы. Студенты пытаются это делать в процессе групповой дискуссии.

Литература:

Основная литература:

Забродин, Ю.М. Психологическое консультирование Электронный ресурс : учебное пособие / В.Э. Пахальян / Ю.М. Забродин ; ред. Ю.М. Забродин. - Психологическое консультирование, 2023-05-22. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 286 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-4486-0385-3, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Якиманская, И. С. Психологическое консультирование / И.С. Якиманская ; Н.Н.

Биктина. - Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2015. - 230 с. - ISBN 978-5-7410-1253-6, экземпляров неограничено

Балашова, С.В. Основы психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии Электронный ресурс : учебное пособие / Г.И. Дереча / С.В. Балашова. - Оренбург : Оренбургская государственная медицинская академия, 2013. - 234 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено

Методическая литература:

Методические указания по выполнению практических работ, методические указания по выполнению лабораторных работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Интернет-ресурсы:

1. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека
2. [www URL: http://www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/) - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. www.iprbookshop.ru - Электронно-библиотечная система IPRbooks

Лабораторное занятие № 8

Тема: Специальные проблемы психологического консультирования. Психологическое консультирование в особых случаях.

Цель: ознакомить студентов с методами и методиками, по оказанию консультативной помощи людям с различными проблемами

Формируемые компетенции: ПК-3, ПК-4.

Оборудование и материалы:

Оборудование, закрепленное за лабораторией комплексного психологического исследования личности: Антистрессовая психофизиологическая аудио-визуально-вибротактильная система Сенсориум «SENSORIUM»; оборудование, закрепленное за лабораторией конфликтологии и медиации: Телевизор 48 Samsung UE48JU7000U.

Задания:

1. Привести примеры игр по Берну, в которые могут играть психологи-консультанты. Примеры «Я всего лишь пытаюсь помочь вам», «Психиатрия».

_____ **Упражнение** на отработку навыков проведения заключительной сессии с клиентом.

Время. По десять минут на каждую сессию (восемь минут говорит клиент, две минуты — обратная связь супервизора).

Тема для ролевой игры. Заключительная сессия. Клиент выбирает любую тему по своему усмотрению.

Содержание. Работа проходит в тройках. Каждая тройка разыгрывает последнюю встречу.

Клиент должен представить, что это его последняя сессия по какой-либо проблеме, которая была разрешена в ходе общения с консультантом. Клиент говорит о том, какие изменения произошли в его жизни, как он использует стратегии, выработанные в ходе совместных сессий с консультантом, и с какими трудностями он еще продолжает сталкиваться.

Консультант слушает клиента, задает ему вопросы, с тем чтобы удостовериться в результативности выработанных стратегий, а за три

минуты до окончания сессии предупреждает клиента, делает резюмирование, дает обратную связь и прощается с клиентом.

Супервизор наблюдает за консультантом, а по окончании сессии дает ему обратную связь по типу «сэндвича».

Обсуждение. В кругу участники делятся своими трудностями и находками, сделанными в процессе консультирования и наблюдения. Далее тренер может предложить участникам поразмыслить над тем, какой могла бы быть последняя сессия в случае, если клиент не удовлетворен совместной работой.

Упражнение «Развитие умений анализировать сессии своих коллег и распознавать различные техники, используемые консультантом».

Содержание. Тренер раздает участникам бланки для проведения практикума по консультированию и просит внимательно ознакомиться с ними. После этого он читает отрывок из сессии начинающего консультанта, прошедшего аналогичный тренинг. В процессе слушания каждый участник заполняет свой бланк. Затем участники в подгруппах (2-4 человека) обсуждают, какую информацию следует записать.

Далее работа продолжается в кругу. Тренер просит участников прочитать по пунктам содержание их бланков.

Обсуждение. Тренер предлагает участникам ответить на вопросы о том, насколько легко или трудно было анализировать сессию коллеги; способствует ли такой опыт (анализ сессий других консультантов) дальнейшему профессиональному росту; чему они научились от консультанта; какие выводы по поводу проведения консультирования сделали для себя.

Подготовить доклад на тему:

1. Психологическое консультирование шизоидных, истерических личностей.
2. Особенности консультирования асоциальных клиентов. Консультирование лиц с зависимостями.
3. Консультирование клиентов с психосоматическими расстройствами.
4. Консультирование депрессивных и суицидальных личностей.
5. Особенности психологической помощи при переживании утраты и клиентов с чувством вины и стыда.
6. Консультирование при сексуальных проблемах.

Заполнить таблицу

Специальные проблемы	Особенности консультирования
Консультирование немотивированных клиентов	
Консультирование агрессивных клиентов.	
Консультирование тревожных клиентов.	
Консультирование клиентов, страдающих алкоголизмом	
Консультирование шизоидных клиентов	
Консультирование агрессивных клиентов	

Литература:

Основная литература:

Забродин, Ю.М. Психологическое консультирование Электронный ресурс : учебное пособие / В.Э. Пахальян / Ю.М. Забродин ; ред. Ю.М. Забродин. - Психологическое консультирование, 2023-05-22. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 286 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-4486-0385-3, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Якиманская, И. С. Психологическое консультирование / И.С. Якиманская ; Н.Н. Биктина. - Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2015. - 230 с. - ISBN 978-5-7410-1253-6, экземпляров неограничено

Балашова, С.В. Основы психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии Электронный ресурс : учебное пособие / Г.И. Дереча / С.В. Балашова. - Оренбург : Оренбургская государственная медицинская академия, 2013. - 234 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено

Методическая литература:

Методические указания по выполнению практических работ, методические указания по выполнению лабораторных работ, методические указания по организации

самостоятельной работы студентов

Интернет-ресурсы:

1. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека
2. [www URL: http://www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/) - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. www.iprbookshop.ru - Электронно-библиотечная система IPRbooks

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Методические указания
по организации и проведению самостоятельной работы
по дисциплине
«Основы психологического консультирования в конфликтологии»
для студентов направления подготовки
37.03.02 «Конфликтология»
Направленность (профиль)
«Конфликт-менеджмент»

Ставрополь
2026

ВВЕДЕНИЕ

Современные стандарты подготовки специалиста предусматривают значительный объем внеаудиторной работы. Освоение программы курса предполагает получение как теоретических знаний по проблемам дистанционных методов психологического консультирования, так и формирование навыков практической работы. Поэтому самостоятельная работа в рамках курса ориентирована как на теоретический, так и на практический аспект.

Самостоятельная работа студентов – это выполнение теоретических и практических заданий студентами по усвоению изучаемой дисциплины **«Основы психологического консультирования в конфликтологии»**.

Целью самостоятельной работы является закрепление и углубление знаний, полученных студентами на лекциях, подготовке к текущим лабораторным занятиям, промежуточным формам контроля знаний и к итоговому контролю.

Дидактические цели самостоятельных занятий:

- формирование профессиональных умений;
- формирование умений и навыков самостоятельного умственного труда;
- мотивирование регулярной целенаправленной работы по освоению специальности;
- развитие самостоятельности мышления;
- формирование убежденности, волевых черт характера, способности к самоорганизации;
- овладение технологическим учебным инструментом.

Самостоятельная работа включает те разделы курса, которые не получили достаточного освещения на лекциях по причине ограниченности лекционного времени и большого объема изучаемого материала.

Методическое обеспечение самостоятельной работы дисциплине состоит из:

- 1) Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно;
- 2) Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;
- 3) Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме;
- 4) Определения контрольных вопросы, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний;
- 5) Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа студента – это особым образом организованная деятельность, включающая в свою структуру такие компоненты, как:

- уяснение цели и поставленной учебной задачи;
- четкое и системное планирование самостоятельной работы;
- поиск необходимой учебной и научной информации;
- освоение собственной информации и ее логическая переработка;
- использование методов исследовательской, научно-исследовательской работы для решения поставленных задач;
- выработка собственной позиции по поводу полученной задачи;
- представление, обоснование и защита полученного решения;
- проведение самоанализа и самоконтроля

Виды самостоятельных работ по учебной дисциплине:

- работа с понятийным аппаратом;

- поисковая работа с различными источниками;
- составление аннотированного списка литературы по проблеме;
- проектирование фрагментов исследовательской деятельности;
- анализ научных исследований по психологической проблематике;
- подготовка докладов по теме.

Контроль знаний студентов включает формы текущего и итогового контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе изучения курса и включает в себя оценку работы студентов на практических занятиях (дискуссии, заполнение и анализ таблиц, подготовка и проведение мини-исследований), а также подготовку домашнего задания.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА

Комплексное изучение предлагаемой студентам учебной дисциплины «**Основы психологического консультирования в конфликтологии**» предполагает овладение материалами лекций, учебников, программы, творческую работу студентов в ходе проведения лабораторных занятий, а также систематическое выполнение заданий для самостоятельной работы студентов.

В ходе лекций раскрываются основные вопросы в рамках рассматриваемых тем, делаются акценты на наиболее сложные и интересные положения изучаемого материала, которые должны быть приняты студентами во внимание. Материалы лекций являются основой для подготовки студентов к лабораторным занятиям.

Работа с конспектом лекций

Просмотрите конспект сразу после занятий. Отметьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю.

Каждую неделю отводите время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам и тестам.

Выполнение лабораторных и практических занятий

На первом занятии получите у преподавателя задания по курсу, планы подготовки к лабораторным и практическим занятиям. Обзаведитесь всем необходимым методическим обеспечением.

Перед лабораторным занятием изучите теорию вопроса, предполагаемого к исследованию, ознакомьтесь с опытом других исследователей в этом направлении, подготовьте протокол проведения работы, в который занесите:

- название работы; цель работы; ход работы.

Оформление лабораторных работ часто требует наличия справочной литературы, которую необходимо иметь при себе на занятии.

Оформление отчетов должно производиться после окончания работы непосредственно на занятии, при наличии свободного времени или дома.

Для подготовки к защите отчета следует проанализировать экспериментальные результаты, сопоставить их с известными теоретическими положениями или эмпирическими справочными данными, обобщить результаты исследований в виде лаконичных выводов по работе.

Целью лабораторных занятий является:

- закрепление методов приложения теории к решению практических задач анализа и синтеза психологического знания;

- проверка уровня понимания студентами вопросов, рассмотренных на лекциях и по учебной литературе, степени и качества усвоения материала студентами;

- обучение навыкам освоения методики эксперимента и работы с нормативно-справочной литературой;
- восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса и оказание помощи в его усвоении.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ЛИТЕРАТУРОЙ

Изучение и анализ литературных источников является обязательным видом самостоятельной работы студентов. Изучение литературы по избранной теме имеет своей задачей проследить характер постановки и решения определенной проблемы различными авторами, аргументацию их выводов и обобщений, провести анализ и систематизировать полученный материал на основе собственного осмысления с целью выяснения современного состояния вопроса.

Проработка отобранного материала обязательно должна идти с одновременным ведением записей прочитанного и своих замечаний. Запись может иметь как форму конспекта, так и выписок, а также картотеку положений, тезисов, идей, методик, что в дальнейшем облегчит классификацию и систематизацию полученного материала. Такого рода записи являются лучшим способом накопления и первичной обработки материал, одной из обязательных форм организации умственного труда.

Планом удобно пользоваться при подготовке к устному выступлению по выбранной теме. Каждый пункт плана должен раскрывать одну из сторон избранной темы, а весь план должен охватывать ее целиком.

Тезисы предполагают сжатое изложение основных положений текста в форме утверждения или отрицания. Они являются более совершенной формой записей и представляют основу для дискуссии. К тому же их легко запомнить.

Аннотация – краткое изложение содержания – дает общее представление о работе.

Резюме кратко характеризует выводы, главные итоги произведения.

Конспект является наиболее распространенной формой ведения записей. Основную ткань конспекта составляют тезисы, дополненные доказательствами и рассуждениями. Конспект может быть текстуальным, свободным или тематическим. Текстуальный представляет собой цитатник с сохранением логики работы и структуры текста. Свободный конспект основан на изложении материала в том порядке, который более удобен автору. В этом смысле конспект представляет собирание воедино мыслей, разбросанных по всей книге. Тематический конспект может быть составлен по нескольким источникам, где за основу берется тема, интерпретируемая по-разному.

Экономия времени дает использование при записях различного рода сокращений, аббревиатуры и т.д. многие используют для регистрации исследуемых тем систему карточек. Преимущество карточек в том, что тема там излагается очень сжато, и они очень удобны в использовании, т.к. их можно разложить на столе, перегруппировать и без труда найти искомую тему.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ ДОКЛАДА

Написание доклада по дисциплине « **Основы психологического консультирования в конфликтологии** » является одним из видов самостоятельной работы студентов по изучению предмета. Данный вид работы способствует повышению качества усвоения программного материала, углубленному пониманию наиболее сложных вопросов курса, расширению круга рассматриваемых проблем, овладению научными методами анализа психологических явлений.

Работая с литературными источниками, не следует ограничиваться простым пересказом содержания прочитанного. Необходимо выделить наиболее важные теоретические положения и обосновать их, раскрыть особенности различных точек зрения

на один и тот же вопрос, оценить практическое и теоретическое значение результатов реферируемой работы, а также выразить собственное отношение к идеям и выводам автора, подкрепив его определенными аргументами (личным опытом, высказываниями других исследователей и пр.).

Реферируемый источник, списки использованной литературы, а также все ссылки на литературные работы должны быть оформлены по алфавиту с указанием фамилии и инициалов автора, название источника, места и года издания; для журнальных статей необходимо указать фамилию и инициалы автора, название статьи, журнала, год издания и номер.

Доклад по дисциплине « Основы психологического консультирования в конфликтологии »

студента ... курса (фамилия, имя, отчество)

факультета, группы

Тема: ".....".

год выполнения.

1. Общие положения

1.1. Доклад, как вид самостоятельной работы в учебном процессе, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, учит критически мыслить.

1.2. При написании доклада по заданной теме студент составляет план, подбирает основные источники.

1.3. В процессе работы с источниками систематизирует полученные сведения, делает выводы и обобщения.

1.4. К докладу по крупной теме могут привлекать несколько студентов, между которыми распределяются вопросы выступления.

2. Выбор темы доклада

2.1. Тематика доклада обычно определяется преподавателем, но в определении темы инициативу может проявить и студент.

2.2. Прежде чем выбрать тему доклада, автору необходимо выявить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить.

3. Этапы работы над докладом

3.1. Формулирование темы, причем она должна быть не только актуальной по своему значению, но и оригинальной, интересной по содержанию.

3.2. Подбор и изучение основных источников по теме (как правильно, при разработке доклада используется не менее 8-10 различных источников).

3.3. Составление списка использованных источников.

3.4. Обработка и систематизация информации

3.5. Разработка плана доклада.

3.6. Написание доклада.

3.7. Публичное выступление с результатами исследования.

4. Структура доклада:

- титульный лист

- оглавление (в нем последовательно излагаются названия пунктов доклада, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт);

- введение (формулирует суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи доклада, дается характеристика используемой литературы);

- основная часть (каждый раздел ее, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из ее сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы, графики, схемы);

- заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме доклада, предлагаются рекомендации);

- список использованных источников

5. Структура и содержание доклада

5.1. Введение - это вступительная часть научно-исследовательской работы. Автор должен приложить все усилия, чтобы в этом небольшом по объему разделе показать актуальность темы, раскрыть практическую значимость ее, определить цели и задачи эксперимента или его фрагмента.

5.2. Основная часть. В ней раскрывается содержание доклада. Как правило, основная часть состоит из теоретического и практического разделов. В теоретическом разделе раскрываются история и теория исследуемой проблемы, дается критический анализ литературы и показывается позиция автора. В практическом разделе излагаются методы, ход, и результаты самостоятельно проведенного эксперимента или фрагмента.

В основной части могут быть также представлены схемы, диаграммы, таблицы, рисунки и т.д.

5.3. В заключении содержатся итоги работы, выводы, к которым пришел автор, и рекомендации. Заключение должно быть кратким, обязательным и соответствовать поставленным задачам.

5.4. Список использованных источников представляет собой перечень использованных книг, статей, фамилии авторов приводятся в алфавитном порядке, при этом все источники даются под общей нумерацией литературы. В исходных данных источника указываются фамилия и инициалы автора, название работы, место и год издания.

5.5. Приложение к докладу оформляются на отдельных листах, причем каждое должно иметь свой тематический заголовок и номер, который пишется в правом верхнем углу, например: «Приложение 1»

6. Требования к оформлению доклада

6.1. Объем доклада может колебаться в пределах 5-15 печатных страниц; все приложения к работе не входят в ее объем.

6.2. Доклад должен быть выполнен грамотно, с соблюдением культуры изложения.

6.3. Обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу.

6.4. Должна быть соблюдена последовательность написания библиографического аппарата.

7. Критерии оценки доклада

- актуальность темы исследования;

- соответствие содержания теме;

- глубина проработки материала; правильность и полнота использования источников;

- соответствие оформления доклада стандартам.

По усмотрению преподавателя доклады могут быть представлены на семинарах, научно-практических конференциях, а также использоваться как зачетные работы по пройденным темам.

Оценкой «отлично» оценивается доклад, в котором соблюдены следующие требования: полно и четко представлены основные теоретические понятия; проведен глубокий анализ по проблеме; продемонстрировано знание методологических основ изучаемой проблемы; уместно и точно использованы различные иллюстративные приемы – примеры, схемы, таблицы и т. д.; показано знание межпредметных связей; работа написана с использованием терминов современной науки, хорошим русским языком, соблюдена логическая стройность работы; соблюдены все требования к оформлению доклада.

Оценкой «хорошо» оценивается доклад, в которой: в целом раскрыта актуальность темы; в основном представлен обзор основной литературы по данной проблеме; недостаточно использованы последние публикации по данному вопросу; выводы сформулированы недостаточно полно; собственная точка зрения отсутствует или недостаточно аргументирована; в изложении преобладает описательный характер

Оценка «удовлетворительно» выставляется при условии: изложение носит исключительно описательный, компилятивный характер; библиография ограничена; изложение отличается слабой аргументацией; работа не выстроена логически; недостаточно используется научная терминология; выводы тривиальны; имеются существенные недостатки в оформлении.

Если большинство изложенных требований к докладу не соблюдено, то он не засчитывается.

Примерные темы докладов

Виды и формы психологической помощи.

Психоаналитические концепции личности в психологическом консультировании.

Бихевиоральные концепции личности в психологическом консультировании.

Гуманистические концепции личности в психологическом консультировании.

Экзистенциальные концепции личности в психологическом консультировании.

Приемы снятия психологического напряжения у клиента.

Активное слушание: определение, виды.

Стратегия поведения психолога-консультанта в ситуации несогласия или недовольства клиента.

Особенности психологического консультирования в различных образовательных учреждениях.

Семейное консультирование.

Профессиональное и организационное консультирование.

Управленческое консультирование.

Соппротивление в психологическом консультировании.

Психологическое и психическое здоровье.

Перенос и контрперенос в консультировании.

Консультирование тревожных клиентов.

Особенности психологического консультирования при обсессивно-фобических реакциях, параноидных расстройствах.

Консультирование враждебно настроенных и агрессивных клиентов.

Особенности консультирования «немотивированных» клиентов, плачущих клиентов, клиентов предъявляющих завышенные требования.

Консультирование депрессивных и суицидальных личностей.

Психологическая проблема: ее структура и уровни.

Беседа как основной метод работы консультанта: типы бесед, стадии ведения.

Ошибки, допускаемые в процессе консультирования.

Навыки консультанта.

Психологические модели психосоматических проблем.

Психологические модели депрессивных состояний.

Психологические модели чувства вины.

Виды некорректного поведения консультанта.

Определение консультативного контакта. Навыки поддержания консультативного контакта.

Типы запроса клиента.

Эффективность психологического консультирования: критерии и уровни оценивания.

Влияние профессиональной деятельности на личность консультанта.

Особенности психодиагностики в процессе консультирования.

Влияние в практике психологического консультирования.

Защитные механизмы личности.

Метафоры в психологическом консультировании.

Дистанционные методы психологического консультирования шизоидных, истерических личностей.

Особенности консультирования асоциальных клиентов.

Консультирование лиц с зависимостями.

Консультирование клиентов с психосоматическими расстройствами.

Особенности психологической помощи при переживании утраты и клиентов с чувством вины и стыда.

Консультирование при сексуальных проблемах.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОНСПЕКТИРОВАНИЮ ПЕРВОИСТОЧНИКОВ

Конспектирование – процесс мысленной переработки и письменной фиксации информации, в виде краткого изложения основного содержания, смысла какого-либо текста.

Результат конспектирования – запись, позволяющая конспектирующему немедленно или через некоторый срок с нужной полнотой восстановить полученную информацию. Конспект в переводе с латыни означает «обзор». По существу его и составлять надо как обзор, содержащий основные мысли текста без подробностей и второстепенных деталей. Конспект носит индивидуализированный характер: он рассчитан на самого автора и поэтому может оказаться малопонятным для других.

Для того чтобы осуществлять этот вид работы, в каждом конкретном случае необходимо грамотно решить следующие задачи:

1. Сориентироваться в общей композиции текста (уметь определить вступление, основную часть, заключение).

2. Увидеть логико-смысловую канву сообщения, понять систему изложения автором информации в целом, а также ход развития каждой отдельной мысли.

3. Выявить «ключевые» мысли, т. е. основные смысловые вехи, на которые «нанизано» все содержание текста.

4. Определить детализирующую информацию.

5. Лаконично сформулировать основную информацию, не перенося на письмо все целиком и дословно.

Во всяком научном тексте содержится информация 2-х видов: основная и вспомогательная. Основной является информация, имеющая наиболее существенное значение для раскрытия содержания темы или вопроса. К ней относятся: определения научных понятий, формулировки законов, теоретических принципов и т. д. Назначение вспомогательной информации – помочь читателю лучше усвоить предлагаемый материал. К этому типу информации относятся разного рода комментарии. Основную – записываем как можно полнее, вспомогательную, как правило, опускаем. Содержание конспектирования составляет переработка основной информации в целях ее обобщения и сокращения. Обобщить – значит представить ее в более общей, схематической форме, в виде тезисов, выводов, отдельных заголовков, изложения основных результатов и т. п. Читая, мы интуитивно используем некоторые слова и фразы в качестве опорных. Такие опорные слова и фразы называются ключевыми. Ключевые слова и фразы несут основную смысловую и эмоциональную нагрузку содержания текста.

Выбор ключевых слов – это первый этап смыслового свертывания, смыслового сжатия материала.

Важными требованиями к конспекту являются наглядность и обзримость записей и такое их расположение, которое давало бы возможность уяснить логические связи и иерархию понятий.

По форме конспекты подразделяются на формализованные и графические.

1. Формализованные (все записи вносятся в заранее подготовленные таблицы).

Это удобно, во-первых, при конспектировании материалов, когда перечень характеристик описываемых предметов или явлений более или менее постоянен, во-вторых, при подготовке единого конспекта по нескольким источникам. Особенно если есть необходимость сравнения отдельных данных. Разновидностью формализованного конспекта является запись, составленная в форме ответов на заранее подготовленные вопросы, обеспечивающие исчерпывающие характеристики однотипных предметов или явлений.

2. Графические (элементы конспектируемой работы располагаются в таком виде, при котором видна иерархия понятий и взаимосвязь между ними).

По каждой работе может быть не один, а несколько графических конспектов, отображающих книгу в целом и отдельные ее части. Ведение графического конспекта - наиболее совершенный способ изображения внутренней структуры книги, а сам этот процесс помогает усвоению ее содержания.

Можно выделить следующие основные типы конспектов: **плановый, текстуальный, сводный, тематический.**

Плановый – легко получить с помощью предварительно сделанного плана произведения, каждому вопросу плана отвечает определенная часть конспекта:

а) вопросно-ответный (на пункты плана, выраженные в вопросительной форме, конспект дает точные ответы);

б) схематичный плановый конспект (отражает логическую структуру и взаимосвязь отдельных положений).

Текстуальный – это конспект, созданный в основном из цитат.

Сводный конспект – сочетает выписки, цитаты, иногда тезисы; часть его текста может быть снабжена планом.

Тематический – дает более или менее исчерпывающий ответ (в зависимости из числа привлеченных источников и другого материала, например, своих же записей) на поставленный вопрос – тему: обзорный; хронологический.

Роль конспекта – чисто учебная: он помогает зафиксировать основные понятия и положения первичного текста и в нужный момент их воспроизвести, например, при написании реферата или подготовке к экзамену.

Способы конспектирования.

- **Тезисы** – это кратко сформулированные основные мысли, положения изучаемого материала. Тезисы лаконично выражают суть читаемого, дают возможность раскрыть содержание. Приступая к освоению записи в виде тезисов, полезно в самом тексте отмечать места, наиболее четко формулирующие основную мысль, которую автор доказывает (если, конечно, это не библиотечная книга). Часто такой отбор облегчается шрифтовым выделением, сделанным в самом тексте.

- **Линейно-последовательная запись текста.** При конспектировании линейно – последовательным способом целесообразно использование плакатно-оформительских средств, которые включают в себя следующие:

- сдвиг текста конспекта по горизонтали, по вертикали;
- выделение жирным (или другим) шрифтом особо значимых слов;
- использование различных цветов;
- подчеркивание;
- заключение в рамку главной информации.

- **Способ «вопросов – ответов».** Он заключается в том, что, поделив страницу тетради пополам вертикальной чертой, конспектирующий в левой части страницы самостоятельно формулирует вопросы или проблемы, затронутые в данном тексте, а в правой части дает ответы на них.

Одна из модификаций способа «вопросов – ответов» - таблица, где место вопроса занимает формулировка проблемы, поднятой автором (лектором), а место ответа – решение данной проблемы. Иногда в таблице могут появиться и дополнительные графы: например, «мое мнение» и т. п.

- **Схема с фрагментами** – способ конспектирования, позволяющий ярче выявить структуру текста, - при этом фрагменты текста (опорные слова, словосочетания, пояснения всякого рода) в сочетании с графикой помогают созданию рационально - лаконичного конспекта.

- **Простая схема** – способ конспектирования, близкий к схеме с фрагментами, объяснений к которой конспектирующий не пишет, но должен уметь давать их устно. Этот способ требует высокой квалификации конспектирующего. В противном случае такой конспект нельзя будет использовать.

- **Параллельный способ** конспектирования. Конспект оформляется на двух листах параллельно или один лист делится вертикальной чертой пополам и записи делаются в правой и в левой части листа.

Однако лучше использовать разные способы конспектирования для записи одного и того же материала.

Комбинированный конспект – вершина овладения рациональным конспектированием. При этом умело используются все перечисленные способы, сочетая их в одном конспекте (один из видов конспекта свободно перетекает в другой в зависимости от конспектируемого текста, от желания и умения конспектирующего). Именно при комбинированном конспекте более всего проявляется уровень подготовки и индивидуальность студента.

Принципы составления конспекта прочитанного.

1. Записать все выходные данные источника: автор, название, год и место издания. Если текст взят из периодического издания (газеты или журнала), то записать его название, год, месяц, номер, число, место издания.

2. Выделить поля слева или справа, можно с обеих сторон. Слева на полях отмечаются страницы оригинала, структурные разделы статьи или книги (названия параграфов, подзаголовки и т. п.), формулируются основные проблемы. Справа – способы фиксации прочитанной информации.

Один из видов чтения – углубленное – предполагает глубокое усвоение прочитанного и часто сохранение информации в целях последующего обращения к ней. Эффективность такого чтения повышается, если прочитанное зафиксировано не только в памяти, но и на бумаге. Психологи утверждают, что записанное лучше и полнее усваивается, прочнее откладывается в памяти. Установлено, что если прочитать 1000 слов и затем записать 50, подытоживающих прочитанное, то коэффициент усвоения будет выше, чем, если прочитать 10000 слов, не записав ни одного. Кроме того, при записи прочитанного формируется навык свертывания информации. И, наконец, чередование чтения и записывания уменьшает усталость, повышает работоспособность и производительность умственного труда.

1. Резюмирование.

Резюме – краткий итог прочитанного, содержащий его оценку. Резюме характеризует основные выводы книги, главные итоги.

Выбор языковых средств для построения резюме-выводов подчинен основной задаче свертывания информации: минимум языковых средств – максимум информации. Это обычно одно – три четких, кратких, выразительных предложения, раскрывающих, по мнению автора, самую суть описываемого объекта.

2. Аннотация.

Аннотация – краткая обобщенная характеристика печатной работы (книги, статьи), включающая иногда и его оценку. Это наикратчайшее изложение содержания первичного документа, дающее общее представление о теме.

работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

Интернет-ресурсы:

1. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

2. www URL: <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система
«Университетская библиотека онлайн»