

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Оренбургский государственный университет»

Л. Р. Аптикиева

# **ДИСТАНЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

Часть 1  
Учебное пособие

Рекомендовано ученым советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Оренбургский государственный университет» для обучающихся по образовательным программам высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология и специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности

Оренбург  
2019

УДК 159.98 (075.8)  
ББК 88.929я73  
А77

Рецензенты:

доктор психологических наук, профессор Л.В.Зубова

доктор психологических наук, профессор Г.А.Епанчинцева

**Аптикиева Л.Р.**

А77 Дистанционные методы психологического консультирования. В 2 ч. Ч 1 [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л. Р. Аптикиева; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2019. – 155 с.  
ISBN 978-5-7410-2375-4

Учебное пособие адресовано студентам с целью расширения представления об особенностях дистанционного консультирования. В пособии, в общем, раскрываются вопросы о теоретических и практических основах дистанционного консультирования. В частности, рассматривается понятие психологического консультирования, его современное состояние в отечественной и зарубежной психологии; основные направления, виды психологического консультирования; особенности, задачи, принципы, структура, этапы, уровни дистанционного консультирования; процедура организации дистанционного консультирования и этические принципы оказания психологических услуг на дистанции. Пособие содержит практические задания, кейсы, тесты для проверки психологических знаний, таблицы с методиками, которые рекомендуется применять, осуществляя психологическое консультирование.

Учебное пособие предназначено для обучающихся по образовательным программам высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология и специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности

УДК 159.98 (075.8)  
ББК 88.929я73

ISBN 978-5-7410-2375-4

©Аптикиева Л.Р., 2019  
© ОГУ, 2019

## Содержание

|   |     |
|---|-----|
| Введение.....   | 4   |
| 1. Теоретические и практические основы дистанционного консультирования....  | 6   |
| 1.1 Введение в дистанционное психологическое консультирование, современное состояние в отечественной и зарубежной психологии..... | 6   |
| 1.2 Основные направления, виды психологического консультирования.....   | 27  |
| 1.2.1 Психодинамические основы дистанционного консультирования.....   | 28  |
| 1.2.2 Когнитивно-поведенческие основы дистанционного консультирования...54  |     |
| 1.2.3 Экзистенциально-гуманистические основы дистанционного консультирования.....   | 59  |
| 1.3 Процессуальная модель дистанционного консультирования: особенности, задачи, принципы, структура, этапы, уровни.....           | 80  |
| 2 Методики, практические задания, кейсы, тесты на проверку психологических знаний.....  | 98  |
| 2.1 Практические задания, кейсы.....  | 98  |
| 2.2 Методики, рекомендуемые для применения в работе с клиентами.....  | 117 |
| 2.3 Тестовые задания для проверки знаний по соответствующим темам.....  | 118 |
| Список рекомендуемой литературы.....  | 152 |

## Введение

В учебном пособии «Дистанционные методы психологического консультирования» (Часть 1) подробно раскрываются следующие вопросы о теоретических и практических основах дистанционного консультирования: понятие психологического консультирования, современное состояние в отечественной и зарубежной психологии; основные направления психологического консультирования, виды консультирования; особенности, задачи, принципы, структура, этапы, уровни дистанционного консультирования; процедура организации дистанционного консультирования и этические принципы оказания психологических услуг на дистанции.

Дистанционное консультирование представляет собой модель психологического консультирования, которая осуществляется методами удаленной связи (телефон, интернет), что представляет несомненный интерес в связи с развитием информационных технологий. Наряду с положительными моментами можно выделить ряд негативных моментов. К позитивным отнесем: полную анонимность, когда включается режим «невидимки»; клиенту не нужно выходить из дома (преимущество для людей с ограниченными физическими возможностями); оперативность связи (возможность выйти на связь в удобное время для клиента и консультанта); возможность для консультанта работать с различными клиентами, в разных городах, проводя консультирование по типу конференций; доступность для клиентов и возможность выбора консультанта независимо от места нахождения, места проживания; финансовый аспект (как правило, дистанционное консультирование дешевле). Негативные моменты: психолог-консультант не видит клиента, или не находится с ним в непосредственной близости, что мешает видеть эмоции клиента, степень их проявления; отсутствие визуального контакта (при осуществлении телефонного и интернет – консультирования, за исключением консультирования по скайпу, когда возможно осуществление не только текстовой связи, но и голосовой и

видеосвязи); ниже скорость консультирования и скорость реакций консультанта на эмоции клиента из-за текстового общения (интернет консультирование, смс – консультирование); ограниченность психолога в выборе подходов и методиках работы с клиентом. Поскольку дистанционное консультирование представляет собой модель психологического консультирования, то оно также способствует: осознанному выбору личности действовать согласно собственному усмотрению; обучению новому поведению, развитию личности.

Помимо раскрытия теоретических вопросов, в пособии содержится практический материал: практические задания, кейсы, невербальные задачи, тесты для проверки психологических знаний, таблицы с методиками, которые рекомендуется применять, осуществляя психологическое консультирование. Учебное пособие предназначено для обучающихся по образовательным программам высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология и специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности.

Цель освоения дисциплины: изучить теорию и практику психологического консультирования с использованием дистанционных методов; познакомиться с основными практическими приемами дистанционного психологического консультирования; создать условия для роста профессионального самосознания студентов. Задачи: усвоить теоретические положения дистанционного психологического консультирования; знать основные принципы, структуру и задачи дистанционного психологического консультирования; сформировать у студентов умение давать психологическую характеристику участников дистанционного психологического консультирования; а также сформировать базовые приемы и техники, применяемые в дистанционном психологическом консультировании.

# **1 Теоретические и практические основы дистанционного консультирования**

## **1.1 Введение в дистанционное психологическое консультирование, современное состояние в отечественной и зарубежной психологии**

Одним из самых распространённых видов работы психолога в различных сферах жизни и деятельности людей является психологическое консультирование (далее ПК). Психологическая помощь, в совокупности проблем, является востребованной. Проблемная зона захватывает область не только межличностных отношений, но и эмоциональные и внутриличностные конфликты и переживания.

ПК, как одно из направлений практической психологии, появилось недавно, в связи с этим не существует единого понимания термина «психологическое консультирование». На наполнение термина смыслом влияют не только научные предпочтения консультанта, но и специфика полученного образования.

Б. Д. Карвасарский предпочитает в самом общем виде понимать ПК, как профпомощь человеку или группе людей в поиске решения определённой трудной, проблемной ситуации. Так же Б. Д. Карвасарский указывает, что ПК вбирает в себя, как и психологические аспекты, так и социально - психологические, связанные с мотивацией, межличностным взаимодействием и групповой динамикой.

Р. Нельсон-Джоунс опирается на основные научные направления в теории консультирования и определяет ПК - как особый вид отношений помощи, как некий репертуар возможных воздействий, как психологический процесс.

Ю.Е. Алешина считает, что ПК - это работа с людьми, которая направлена на решение различных психологических проблем, связанных с трудностями в межличностных отношениях.

Р.С. Немов же говорит, что ПК - это особая область практической

психологии, связанная с оказанием непосредственной психопомощи людям, которые в ней нуждаются, в виде советов и рекомендаций, со стороны психолога консультанта.

Таким образом, ПК - это особый вид деятельности (далее по тексту - деятельности) практического психолога. Р.С. Немов, Ю.Е. Алешина, Г.С. Абрамова считают, что ПК очень сильно отличается от групповой и индивидуальной психотерапии, психокоррекции, но при этом связано со многими видами деятельности практического психолога.

Объектом изучения ПК является человек или группа как субъект психопомощи.

Предметом исследования ПК являются :

1) Социально - психологические характеристики (далее по тексту – характеристики). Свойства, состояния и процессы индивида как субъекта психопомощи.

2) Феномен общения и взаимодействия. Отношения индивида с окружающей средой, которые могут быть причиной психопомощи.

3) Социально - психологические характеристики. Свойства, состояния и процессы групп людей как целостных систем в контексте оказания психопомощи.

4) Психологические механизмы. Воздействия и взаимодействия людей друг на друга.

5) Психотехнологии оказания психопомощи и её сравнительная эффективность.

6) Психология профподготовки и деятельности психолога консультанта. Особенность формирования личности профессионала.

Суть ПК состоит в том, что специалист - психолог, используя свои специальные профзнания, предоставляет психопомощь, создавая условия, при наличии которых клиент может открыться для осознания новых возможностей в решении проблем.

Р. Мэй говорит, что суть современного ПК состоит в помощи клиенту советом, руководством, консультацией, одобрением, как неформально, так и

профессионально.

Общими стратегиями в ПК являются: помощь в принятии своих чувств, передача ответственности клиенту за события жизни и т.д. При этом профессиональное ПК имеет типы стратегий, направленных на работу со взрослыми людьми и на работу с детьми и подростками.

ПК в отличие от других видов деятельности практического психолога имеет ряд особенностей: ПК носит кратковременный и эпизодический характер личных связей самого психолога и его клиента, тогда как разные методики психотерапии могут быть рассчитаны на более длительное время.

Если же ПК ориентировано на помощь клиенту в реорганизации его каких-либо межличностных отношений, то психотерапия будет направлена на решение более глубоких проблем личности человека.

При проведении ПК психолог может давать советы своему клиенту, но принимать эти советы и реализовывать в своей жизни их будет сам клиент по своему усмотрению. При психотерапии дело выглядит иначе, все активные действия осуществляются психологом, а клиент лишь реагирует и воспринимает. При психокоррекции, которая непосредственно связана с ПК, клиент самостоятельно выполняет основную часть работы без взаимодействия с психологом.

Составляющей ПК является психодиагностика, она опирается на конечные результаты наблюдения психолога за своим клиентом, обобщает полученные данные и может сделать определённые выводы по этому поводу для решения поставленной проблемы, при этом затратив значительно меньше времени.

В общем смысле целью ПК будет являться исправление, коррекция, преодоление психозатруднений клиентом с помощью психолога консультанта. Сложно сказать о целостности и универсальности целей ПК, так как каждый автор даёт своё определение и вкладывает свой смысл.

Р. Кочюнас целью ПК определяет континуум, на одном полюсе которого

находятся специфические, краткосрочные и конкретные цели, а на другом общие, перспективные и глобальные цели.

Р. Нельсон - Джоунс считает, что цель ПК связана с обеспечением личностного роста и развитием клиента.

Г. С. Абрамова целью ПК определяет - консультирование культурно - продуктивной личности клиента, чтобы человек имел чувство перспективы, был способным разрабатывать разного рода стратегии поведения, мог действовать осознано и анализировать ситуации с разных точек зрения. Таким образом, Г. С. Абрамова говорит о том, что цель - создать для нормального, психически здорового человека условия, в которых бы он начал создавать осознанные нешаблонные способы действия, руководствуясь возможностями культуры.

По мнению Р.С. Немова основная цель ПК - помощь клиенту в исследовании своей личности, в понимании собственных отношений с миром, оценке проблем и в поиске разных вариантов их решения.

Но помимо основной цели Р. С. Немов выделяет ещё несколько:

1) Оперативная помощь оказывается клиенту в решении возникших у него психопроблем, которые требуют срочного вмешательства.

2) Психопомощь клиенту в решении тех вопросов, с которыми он может справиться самостоятельно.

3) Временная помощь клиенту, которому требуется длительное психотерапевтическое воздействие.

4) Оказать моральную и профподдержку, когда клиент понимает свою проблему и готов её решить, но имеет сомнения.

5) Если кроме получения консультации, нет никакой другой помощи, оказать помощь клиенту.

6) Когда ПК применяется совместно с другими способами оказания психопомощи клиенту.

7) Психолог консультант должен оказать клиенту помощь не смотря на

то, что ситуация выходит за рамки его компетенции.

Р. С. Немов считает, что эти цели ПК могут быть достигнуты через решение основных задач ПК:

1) Конкретизация - задача в выслушивании клиента, наблюдении за ним. Консультант должен выяснить проблему, с которой встретился клиент, используя приёмы выслушивания.

2) Информирование - задача консультанта состоит в том, что он должен аргументировано объяснить клиенту сущность возникшей проблемы, рассказать о степени её серьёзности и о возможных вариантах решения.

3) Личность клиента - задача психолога консультанта изучить личность клиента, что позволит ему выявить - насколько клиент понимает проблему и готов к её решению.

4) Формулировка советов и рекомендаций - задача консультанта чётко сформулировать советы и рекомендации для клиента, при этом учесть его индивидуальные особенности. Советы и рекомендации должны быть простыми и понятными для клиента и чтобы он мог выполнять их в жизни.

5) Дополнительные практические советы - задача психолога оказать помощь клиенту в виде дополнительных практических советов, когда он начал решать свою проблему.

6) Как избежать проблем в будущем - задача консультанта научить клиента тому, как в будущем избежать похожих проблем и предупреждать их повторное возникновение.

7) Передача психологических знаний - задача состоит в том, чтобы клиент смог получить элементарные, жизненные психознания и употребить без психоподготовки.

Основной же задачей психолога консультанта, по мнению Ю.Е. Алешиной, является помощь клиенту в рассмотрении своих проблем и жизненных сложностей со стороны, продемонстрировать и обсудить те стороны взаимоотношений, которые не осознаются и не контролируются.

Но помимо этого существуют современные представления о целях ПК. Несмотря на некую общность целей ПК, основные школы значительно отличаются в их понимании.

1) Психоаналитическое направление - цель ПК: перевести в сознание вытесненный в бессознательное материал. Помочь клиенту воспроизвести ранний опыт и проанализировать вытесненные конфликты. А так же реконструировать базисную личность.

2) Адлеровское направление - цель ПК - трансформация цели жизни клиента. Помочь сформировать социально значимые цели и скорректировать ошибочную мотивацию посредством обретения чувства равенства с другими людьми.

3) Терапия поведения (бихевиористическое направление) - цель ПК - исправление неадекватного поведения и обучение эффективному поведению.

4) Рационально - эмоциональная терапия (А. Эллис) - целью ПК является устранение «саморазрушающего» подхода клиента к жизни и оказание психопомощи в формировании толерантного и рационального подхода. Научить применять научный метод при решении поведенческих и эмоциональных проблем.

5) Ориентированная на клиента терапия (К. Роджерс) - цель ПК направлена на создание благоприятного климата консультирования, подходящего для самоисследования и распознавания факторов, мешающих росту личности. Нужно поощрять открытость клиента опыту, уверенность в себе и спонтанность.

6) Экзистенциальная терапия - цель ПК - помочь клиенту осознать свою свободу и собственные возможности. Побуждать к принятию ответственности за то, что происходит с ним. Идентифицировать блокирующие свободу факторы.

В ПК нуждаются разные люди и обращаются они тоже за разной помощью, поэтому имеет место быть разделение на виды ПК в зависимости от

проблем.

Р. С. Немов выделяет четыре вида ПК в зависимости от психопроблем:

1) Интимно - личностное ПК. К этому виду можно отнести ПК по таким вопросам, которые глубоко затрагивают человека как личность, вызывая у него сильные переживания, зачастую старательно скрываемые от окружающих людей.

2) Семейное психологическое ПК: относятся вопросы, возникающие у человека в собственной семье или в семьях других, близких для клиента людей.

3) Деловое ПК: имеет столько разновидностей, сколько существует разнообразных дел и видов деятельности у людей. Деловое консультирование связано с решением людьми деловых проблем.

4) Психолого - педагогическое консультирование. Этот вид решает вопросы, связанные с обучением и воспитанием детей, научению чему - либо и повышению педквалификации.

По мнению Г. С. Абрамовой, появление у клиента новых переживаний по поводу своей проблемы, является критерием эффективности ПК.

В действительности нужно соблюдать определённые принципы, для обеспечения результативности и эффективности ПК.

Первым и важным является принцип доброжелательного и безоценочного отношения психолога к своему клиенту, который должен предусматривать выражение эмоциональной теплоты и уважения, умение принять своего клиента таким, каким он является, при этом не оценивая и ни в коем случае не осуждая его нормы и ценности в жизни, а так же стиль жизни клиента и его поведение.

Следующим принципом является принцип обеспечения полной конфиденциальности встречи психолога и клиента. Это означает, что психолог должен хранить все в тайне, что может хоть как-то касаться его клиента, так же его личные проблемы в жизни и какие-либо жизненные обстоятельства.

Немаловажным является принцип о добровольности, подразумевающий

под собой, что клиент сам обращается к услугам психолога. Поскольку субъективно испытывает трудности в жизни и мотивирован к восприятию психопомощи от специалиста.

Наряду с этим принципом выявляется принцип профмотивированности консультанта, означающий, что психолог должен защищать интересы своего клиента, а не других каких-либо людей, не должен так же принимать сторону ни одного из участников возникшей проблемы, избегая при этом предвзятого отношения к клиенту.

Существует принцип отказа психолога от советов и рецептов. Главной задачей в этом принципе является усиление ответственности клиента за то, что с ним происходит за всё время, побуждение его к какой-либо активности в ходе анализа проблемы, в поиске выхода из полученного кризиса.

Так же есть принцип разграничения личных и профотношений в работе. Психолог ни в коем случае не должен вступать в какие-либо отношения со своим клиентом, ни в дружеские, ни в любовные, а так же оказывать какую-либо помощь его друзьям или родственникам.

Р. С. Немов считает, что реализация принципов ПК возможна при следующих условиях :

1) Клиент, обратившийся к психологу, должен иметь реальную проблему именно психологического характера и, как правило, осознавать собственное желание поскорее решить её.

2) Психолог, к которому обратился клиент за психопомощью, должен обязательно иметь опыт в ПК и профподготовку в данном направлении.

3) Затраты определённого количества времени на ПК должны быть достаточными для всеобщего понимания и оптимального решения возникшей проблемы, которая в первую очередь, волнует самого клиента, а так же для успешного и продуктивного её преодоления совместно с клиентом.

4) Так же, клиент должен достаточно точно соблюдать те рекомендации и советы, которые дал ему его психолог.

5) Немаловажным фактом здесь является создание благоприятной и соответствующей психоатмосферы между психологом и клиентом.

У Немова Р. С. и Алешиной Ю. Е. основным методом ПК является беседа, которая должна быть построена определённым образом. В ходе этой беседы клиент рассказывает о себе и о своей проблеме. Консультант, в свою очередь, внимательно слушает клиента, стараясь проникнуть в суть проблемы, прояснить её, как для себя, так и для клиента. Во время такой беседы консультант должен оценить личность клиента, и учтя его индивидуальные особенности дать аргументированные, научно обоснованные рекомендации и советы, по поводу того, как лучше решить проблему. На протяжении ПК специалист использует спецприёмы и методы работы, направленные на лучшее понимание проблем клиента и его личностных особенностей. Беседа рассчитана на то, чтобы за короткий срок найти проблему и сформулировать способ её решения.

Советы и рекомендации рассчитаны на то, чтобы клиент самостоятельно воспользовавшись ими, смог справиться со своей проблемой без помощи консультанта со стороны. Однако важно отметить, что психолог не должен давать прямых советов и рекомендаций клиенту в том, как он должен поступить.

По Г. С. Абрамовой к основному методу ПК относятся интервью. Это метод, который является ситуацией принятия психологом профрешений по определённой проблеме клиента. Оно, как правило, направлено на то, чтобы в процессе обсуждения разных тем, сделать более динамичными отношения клиента к различным свойствам психореальности. Этот метод предлагает реализацию влияния с помощью специально подготовленных вопросов и задач, которые помогут раскрыть активные и потенциальные возможности другого человека.

В данном процессе, то есть в процессе ПК, консультант может занимать разные позиции по отношению к своему клиенту. Позиции так же могут быть

сменены в ходе самой консультации.

1) Позиция «сверху». Данная позиция представляет собой консультанта в роли «гуру» - учителя жизни, классификация которого, по его мнению, ставит его выше клиента. Он воздействует на клиента, заставляя принять своё мнение.

Оценивает действия клиента на «правильные» и «неправильные». Клиент в этом случае пассивен, зависит от психолога и слепо выполняет его рекомендации. ПК в этом случае не имеет никакого смысла.

2) Позиция «снизу». Здесь, по сравнению с первой позицией, обратная сторона. Консультант идёт за клиентом. Клиент манипулирует консультантом, подводит его к выгодным для него советам и оценкам, чтобы избавиться от ответственности за свои проблемы. По сути, клиент за счёт консультанта удовлетворяет свои корыстные цели, а не стремится решить проблему. Эта позиция так же разрушает весь процесс ПК.

3) Позиция «на равных» Эта позиция является правильной. В случае этой позиции клиент и консультант находятся в диалогическом общении, они сотрудничают в решении проблемы. Причём каждый несёт свою долю ответственности за происходящее.

Существует и другая классификация позиций консультанта. Выделяют три основных:

1) Консультант как советчик - даёт конкретные практические советы, снабжает клиент интересующей его информацией.

2) Консультант как помощник - помогает клиенту активизировать свои внутренние ресурсы, дать возможность почувствовать клиенту ответственность за происходящее с ним, помочь принять адекватное решение. Здесь задача консультанта не давать практических советов.

3) Консультант как эксперт - показывает варианты решения проблем, оценивает их эффективность вместе с клиентом и помогает выбрать наилучший.

По Т. М. Титаренко существует классификация типов ПК:

1) По длительности проведения: бывает разовая консультация. Это, прежде всего ПК, которая длится около 40-60 минут, она может проводиться в случаях, когда клиент обратился за помощью по поводу определённой проблемы, с которой ему нужна помощь определённо других специалистов. Когда психолог будет информировать клиента по определенным вопросам, входящие, в первую очередь, в его компетентность, тогда клиент обращается к психологу за поддержкой решения, которое он хочет принять.

Существует так же и краткосрочное ПК, оно состоит из трёх или четырёх встреч или сеансов. Такие консультации проводятся с диагностической целью или в просветительско - рекомендательном характере.

Наряду с этими видами существует среднесрочное ПК. Длительность определяется в диапазоне 10-15 встреч. Заключается в основном она в психокоррекционной работе с клиентом.

Длительное ПК - специалист работает и преодолевает проблемы клиента около года или даже свыше этого срока.

2) По степени религиозности. Проповедники, пастыри, священники, которые с помощью Слова Божьего, осуществляют религиозное консультирование. Они объясняют моральные и жизненные ценности, нацеливают на терпеливое и сознательное отношение к трудностям, активизируют потребность в самосовершенствовании, а так же просто выслушивают и дают советы, проверенные опытом.

Светское или же внеконфессиональное ПК не отражает позиции какого - либо религиозного направления. Оно ориентировано на принципы, способы и методики оказания помощи, производимые обычными людьми. Светское ПК может опираться на религиозные позиции, но они будут в чём - то более широкими или узкими и обусловлены мнением учёных.

3) По степени научности. Парапсихологическое ПК - осуществляют специалисты с необычными паранормальными возможностями, то есть маги, экстрасенсы, астрологи, гадалки. Здесь с клиентом происходят изменения

личностного, эмоционального и психофизиологического характера под воздействием самовнушения. Вера клиента в силу парапсихолога, влияет на систему отношений, ценностные ориентации, уверенность в себе, эти механизмы становятся определяющей для появления радикальных изменений личности и воспринимаются человеком как положительное воздействие парапсихологического ПК.

ПК, осуществляемое специалистом психологом с помощью научно обоснованных и экспериментально проверенных технологий и методик, очень сильно отличается от парапсихологического ПК, например особенно организованным общением, поддержкой, которая направлена на работу клиента с его эмоциональной составляющей, с его переживаниями, проблемами, отношениями и конфликтами.

Р. С. Немов написал рекомендацию для проведения оптимального ПК: желательно, чтобы консультант или его ассистент встречали клиента у входа в кабинет и, по необходимости, проводили клиента на место, где он должен сидеть. Условия для проведения ПК: отдельный изолированный кабинет, отсутствие различных предметов, которые могут отвлекать. В кабинете могут висеть часы напротив консультанта за клиентом; обстановка должна успокаивать и создавать комфортное настроение. Должно учитываться пространственное размещение, то есть консультант и клиент должны сидеть рядом или напротив друг друга по небольшим углом, расстояние между консультантом и клиентом должно быть от 60-70 см до 100-110 см. Необходимо, чтобы во время беседы клиент мог отвести взгляд и повернуться вполборота или боком от консультанта. ПК должна проводиться в такое время, когда клиенту не надо куда-то спешить и он здоров. Время начала и окончания ПК должны быть четко обозначены заранее. Встречающий должен представиться первым и начать беседу со знакомства. Затем инициатива передается клиенту и ему предлагается рассказать о том, с чем он пришел на психологическую консультацию. Консультант внимательно и терпеливо

выслушивает его и время от времени задаёт вопросы, уточняя что-то для себя. Необходимо быть аккуратным при задавании вопроса, чтобы и не сбить и не расстроить клиента.

Консультант во время слушания запоминает все важные для клиента имена, даты, события, факты и т.д., чтобы понять ситуацию и личность клиента, для оптимального решения проблемы. Лучше ничего не записывать, однако с разрешения клиента можно делать краткие пометки. После первоначального знакомства с проблемой в виде рассказа клиента ПК продолжается как диалог. В результате у консультанта складывается представление о сути проблемы, предположения о её возникновении и возможных способах решения

К психологу - консультанту может быть выдвинут ряд требований в проведении ПК. Например, человек, занимающийся этим делом, должен иметь высшее психообразование, что немаловажно для работы с клиентами в разных сферах, так же иметь достаточный опыт работы в этой сфере услуг, подтверждение соответствующих сертификатов обязательно.

Конечно, кроме умений и знаний, психолог должен иметь ряд специальных личностных качеств, например, любить людей, в независимости от их принадлежности в национальности, сексуальной ориентацией и т.д. Быть, в свою очередь, проницательным, хорошим и терпеливым, и конечно же ответственным, без неё не обойтись в этой сфере профессии.

В ПК так же рассматриваются теории психоанализа З. Фрейда, индивидуальная психология А. Адлера и аналитическая психология К. Юнга.

Психоанализ З.Фрейда в консультативной психологии рассматривался всегда как ограниченный по своим возможностям метод, в силу ряда таких причин как акцент на сексуальность, проблемы детского возраста, отвлечённость от проблемы клиента, слишком большая временная длительность работы.

В психоанализе выделяют две основных цели ПК:

1) Осознание неосознаваемого, то есть мотивов, защитных механизмов, фиксаций, способов поведения и принятие реалистичной и адекватной интерпретации.

2) Усиление Эго для построения реалистичного поведения.

Роль психолога консультанта в психоанализе ПК достаточно сильно фиксированна, так как консультант должен соблюдать такие требования: невмешательство, нейтралитет, отстранённость, личностная закрытость. Так же одним из важных требований к консультанту выступает осознание своих собственных проблем и их возможное влияние на клиента.

Существуют требования от клиента, где, во-первых, он должен принять саму концепцию психоанализа., во-вторых, его полная открытость и готовность к длительной работе и, в-третьих, клиент должен воздерживаться от перемен в личной жизни на протяжении всего курса психоанализа, а это примерно от нескольких месяцев до многих лет.

В психоанализе существует пять базисных техник используемых в ПК: метод свободных ассоциаций, толкование сновидений, интерпретация, анализ сопротивления, анализ переноса.

Прежде чем объяснять клиенту то или иное переживание, которое выискивается при помощи техник, ему нужно указать на защитный механизм лежащий в основе переживания.

Индивидуальная психология А. Адлера в ПК. А. Адлер разделял одну из позиций З. Фреда о том, что личность складывается в первые шесть лет. По А. Адлеру человек - это сознательное существо и определяет свою жизнь посредством выбора, а смысл жизни человека состоит в самореализации. Препятствие, которое мешает самореализации, является базисным чувством неполноценности, поэтому главным подходом в этой концепции будет значимость внутренних переменных и экзистенциальных ценностей.

Цели в адлерианской модели ПК выходят из основных положений концепции:

- 1) Снижение чувства неполноценности.
- 2) Развитие социального интереса.
- 3) Коррекция мотивов и целей с перспективой изменения стиля жизни.

Роль психолога консультанта состоит в том, что он должен найти ошибку в картине мира клиента, из-за которой возникают психопроблемы. Существует четыре вида ошибок: недоверие, нереалистические амбиции, себялюбие, недостаток уверенности. Таким образом, позиция консультанта будет диагностической. Для этой позиции важна информация о семье и ранних годах. В центр деятельности адлеровской концепции выдвигаются когнитивные аспекты.

Интерпретация информации формирует отправной пункт для психологической консультации. Отношения с клиентом строятся по принципу соглашения.

Желательно, чтобы клиент занял партнерскую позицию, таким образом отношения между клиентом и консультантом должны быть на равных. От клиента, в свою очередь, ожидается активность, стремление к сотрудничеству, ответственность, взаимное доверие. Главным направлением совместного поиска это нахождение базисных ошибок в мышлении о мире и способов их коррекции. Так же нужно обращаться к личностным ресурсам клиента, это является важным условием совместной работы.

Соблюдаются и техники проведения ПК, такие как установление правильных отношений между клиентом и консультантом, поощрение развития самопонимания, анализ и обработка личной позиции клиента и помощь в переориентации.

Аналитическая психология К. Юнга. Основные теоретические положения этой концепции исходят из идей о преодолении односторонности в развитии личности и идеи о индивидуации как полного сознательного и бессознательного в развитие самости. Цели психопомощи будут формулироваться в терминах обучения постижению собственного внутреннего

мира и самопознанию посредством переживания своего бытия, что ведёт к индивидуации, то есть к полноте гармоничного существования.

Роль психолога в отличие от психоанализа не так фиксированна, однако своё терапевтическое отношение с клиентом консультант строит либо похоже, либо противоположно психоанализу. Важным моментом является психопомощь клиенту в разделении неосознаваемых и осознаваемых инстанций и установлении коммуникации между ними. Спецификой позиции и активности клиента выступает наличие мотивации.

Существует три основные техники аналитической психологии, которые используются в ПК: ассоциативный эксперимент, анализ сновидений и активное воображение.

Рассмотрим современное состояние ПК в отечественной и зарубежной психологии. В начале 21 века ПК начало набирать обороты в своём развитии и формироваться в самостоятельную область знаний.

Цель ПК заключается в профпомощи человеку и поддержке психологического здоровья личности.

Нужно отметить, что ПК внедряется не только в инфраструктуру, но и в образовательную деятельность, решая такие вопросы, которые связаны с обучением, воспитанием и самореализацией.

Безусловно множество современников занимались вопросом психологического консультирования такие как, Р. С. Немов, Ю. Е. Алешина, Г. С. Абрамова, Е. Е. Сапогова, А. Н. Лысенко, В.Ю. Меновщиков, Т.А. Молодиченко, Р.С. Как, В.Е. Пахальян, О.В. Хухлаева и т.д.и их работы и различные монографии стали предпосылкой к формированию ПК в России.

Конечно же, с таким большим числом подходов сложно создать единую и целостную систему понимания ПК, однако современной отечественной психологии не мешает это, она также усердно работает над развитием консультативной психологии. Есть и ещё несколько «но» по отношению к современному ПК, например, это то, что на данный момент не существует

нормативно - правовой базы, которая бы не только служила основой профподготовки психолога, но и обеспечила бы безопасное ПК для клиента и для консультанта.

В зарубежной психологии все дело обстоит иначе, так как ПК начало формироваться намного раньше и оказывать влияние на других, например в случае с отечественной консультативной психологией.

Благодаря работам К. Роджерса, З. Фреда, А. Адлера, С. Глэддинга, К. Юнга и т.д. ПК не только стало самостоятельной отраслью, но и имеет множество подходов в своей практической деятельности.

На сегодняшний день ПК имеет широкую потребность, так как в силу своих возможностей охватывает большой круг решаемых проблем.

Прежде чем обсуждать проблему соотношения науки и практики, следует пояснить, что на сегодняшний день официально специальность с названием «Практический психолог» существует в России только в рамках системы дообразования - высшего профобразования. Это то звено высшего профобразования, где поступающие обучаются по данной специальности люди уже имеют как минимум одно высшее профобразование по другой специальности, но собираются получить ещё одно – психологическое, которое будет «дополнительным» к основному, и поэтому они обучаются не 5 лет, а всего примерно 2 года. Данный факт накладывает существенный отпечаток на весь образовательный процесс и его результаты.

В то же время существующие на сегодняшний день некоторые психологические специальности в системе основного высшего профобразования, относятся к тому, что мы связываем с понятием «практическая психология», которые изначально задумывались как практические:

Проблема отношений науки и практики возникла не вчера и существует не только в психологии. В этом пособии мы её затрагиваем в связи с необходимостью решения вопроса о соотношении теоретических и

практических аспектов ПК.

Анализ различных зарубежных и отечественных источников показывает, что в отношении ПК сложилась достаточно своеобразная ситуация.

В большинстве зарубежных стран ПК – это профессия, отдельный род занятий, суть которого в оказании психопомощи людям в осуществлении выбора и действий в соответствии с ним, освоении способов поведения, которые приведут к решению проблем клиента. Поэтому собственно предметом обсуждения в выделенном выше аспекте являются, как правило, теоретические основания особой профессии и её разновидностей.

На нынешнем этапе развития отечественной психопрактики ПК – это не профессия, а только часть функциональных обязанностей, одна из разновидностей работы в профдеятельности психолога. Поэтому при обсуждении ПК здесь невозможно обойти вопросы методологических оснований современной психологии. В силу этих причин приём прямого сравнения зарубежного и отечественного опыта здесь некорректен. В то же время, при рассмотрении ряда вопросов использование материалов зарубежных источников вполне правомерно, так как в них обсуждаются вопросы, аналогичные тем, что относят к общему пониманию сути ПК.

Решение выделенной здесь проблемы имеет важнейшее значение, так как от этого во многом зависит не только дальнейшее развитие всей психологии, но и то, как будут решаться вопросы о подготовке специалистов, требованиях, предъявляемых к ним при аттестации и лицензировании и т. п. Последнее время эта тема обсуждается во многих современных работах. Специалисты различных отраслей психонауки и практики обеспокоены последствиями того хода развития событий, при котором научная и практическая психология станут не просто двумя различными направлениями внутри одной дисциплины, а двумя разными дисциплинами.

В последние десятилетия в отечественной психологии происходят именно такие изменения, которые связаны с интенсивным развитием практики. Ещё в

конце XX в., когда психопрактика стремительно завоёвывала своё место на пьедестале психологии, многие отечественные специалисты пытались показать, как они понимают основные тенденции в развитии психологии, её отношений с психопрактикой, определить способы, которые, по их мнению, могут обеспечить её продуктивное продвижение вперёд.

В частности, ещё в 1980 г. Ю. М. Забродин выделил данную проблему как одну из актуальнейших в отечественной психологии, показал общее и специфическое в отношениях между психологической наукой и практикой, неразрывный характер связи между ними. В нач. 1990-х гг. эту тему поднимают Е. А. Климов и Ф. Е. Василюк. Климов Е. А., рассматривая особенности развития профессии психолога, обращает внимание на то, что в недрах того, что мы называем «советской психологией», зарождался другой тип профессионала-психолога - этот новый тип существенно отличен от того, который составлял основной костяк специалистов данного периода развития психологии.

Ф. Е. Василюк в ряде публикаций отмечает существенные изменения в отечественной психологии и показывает своё понимание проблемы соотношения науки и практики. В частности, он определяет психопрактику как источник и венец психологии, с которой должно начинаться и ею завершаться любое психоисследование. Автор показывает отличие психопрактики от практической психологии, которое видит в том, что «...первая – «своя» для психологии практика, а вторая – «чужая». Цели деят-ти психолога, подвизающегося в «чужой» социальной сфере, диктуются ценностями и задачами этой сферы; непосредственно практическое воздействие на объект оказывает не психолог, а врач, педагог или другой специалист; и ответственность за рез-ты, естественно, несёт этот другой. Психолог оказывается отчуждённым от реальной практики, и это ведёт к его отчуждению от собственно психологического мышления». Факт перехода, если воспользоваться его же метафорой, на границу, т. е. на принципиально другие

отношения между наукой и практикой, стал реальностью с появлением различных психослужб. Это означало собственно появление психопрактики как таковой, в которой принципиально меняется социальная позиция психолога. Здесь он сам формирует цели и ценности своей профессиональной деятельности, осуществляет необходимые действия, несёт ответственность за результаты своей работы. Естественно, что в этой позиции резко изменяется и его отношение к людям, к самому себе, к другим специалистам. Но главное, по мнению автора, заключается в изменении самого стиля и типа его профвидения реальности.

Выход из сложившейся ситуации, по мнению Ф. Е. Василюка, может быть найден в смене той теории, на которой может строиться современная психологическая практика. Такое основание он видит в психотехнической теории. Отмечая принципиальное различие традиционного и нового подхода, автор пишет, что в психотехническом познании происходит парадоксальный для классической науки методологический переворот: метод здесь объединяет участников взаимодействия (субъекта и объект познания, – в неадекватной старой терминологии).

Благодаря вышеперечисленным авторам психология в России стала активно развиваться в образовании, так как исторически данная сфера одна из первых притягивала внимание тех учёных, которые стремились реализовать научный потенциал в практике. Именно здесь существуют оптимальные возможности для предупреждения развивающейся личности от возможных психологических проблем, оказания своевременной психопомощи в решении возникающих внутренних трудностей, психологической поддержки в наиболее важные для становления личности периоды её жизни.

В этих работах было обращено внимание на необходимость создания в системе образования специальной психослужбы, которая рассматривалась как:

1) одно из направлений педагогической и возрастной психологии, то есть теоретико - прикладное направление;

- 2) психообеспечение всего процесса обучения и воспитания;
- 3) непосредственная работа психологов в школе или ином детском учреждении.

В основе такого понимания психослужбы образования лежит представление о единстве основных аспектов, каждый из которых имеет свои задачи и требует определённой профподготовки.

Опыт работы в этом направлении привёл к выводу о том, что все содержание работы практического психолога в условиях образовательного пространства является важной частью психологии развития, а целью деятельности психолога практика является психоздоровье личности.

Мы видим, что уже в 90-х гг. XX в. в отечественной психологии сложилась ситуация, в которой существует, по крайней мере, две линии, два пространства профстановления специалиста-психолога:

- 1) практическая психология как прикладная отрасль, т.е. такая профдеятельность, которая связана с применением психознаний к различным сферам человеческой жизни, деят-ти, где они являются востребованными;

- 2) психопрактика как непосредственная помощь человеку в решении тех внутренних проблем, которые рождаются из контекста его личной жизни, а не из задач какой-либо социальной сферы.

В частности, М. Р. Битянова, анализируя трудности взаимодействия психолога и других специалистов, пришедших в школу в последние десятилетия, считает, что, внедрив в школу специалистов, ориентированных на развитие, мы изначально поставили их в объективное противоречие с целями и задачами системы и с теми, кто должен по долгу службы эти цели и задачи воплощать в жизнь.

Рассматривая эту проблему в более широком контексте, можно отметить, что во многом такое положение дел связано с объективными причинами, среди которых следует особо выделить:

- 1) несоответствие между принципами философии и психологии

гуманизма, духом «Закона об образовании», декларациями о переходе от «школоцентрического» к «детоцентрическому» подходу в образовании и практикой их внедрения в образование;

2) нескоординированность организационных и содержательных аспектов межпрофессиональной деятельности специалистов учреждений образования;

3) несоответствие компетенций, развивающихся в процессе профобучения и реальных требований практики к специалистам учреждений образования.

В другом контексте видит эту проблему И. В. Дубровина. В частности, она обращает внимание не только на проблему психологической культуры специалиста, но и на проблему психообразования в школе, которое, по её мнению, направлено на овладение школьниками основами психокультуры. Психокультура, это психознания, оплодотворённые общечеловеческими гуманистическими ценностями. Автор констатирует, что сейчас в нашем обществе в большей степени востребованы психознания, чем культура. Это создаёт благоприятную почву для всевозможного манипулирования людьми. Большую популярность приобретают методики управления человеческим поведением и мышлением, основанные на знании психологии человека.

## **1.2 Основные направления, виды психологического консультирования**

В параграфе по пунктам рассмотрим психодинамические основы дистанционного консультирования - далее ДК (классический психоанализ З. Фрейда и его техники в ДК; психоанализ А. Адлера, К.Г. Юнга в ДК; неопсихоанализ Э. Фромма, К. Хорни); когнитивно-поведенческие основы ДК (поведенческая терапия и ее техники в ДК; когнитивная терапия А. Бека и ее техники; рационально-эмотивная терапия А. Эллиса и ее техники в ДК); экзистенциально-гуманистические основы ДК (клиент-центрированная терапия К. Роджерса и ее техники; экзистенциальная терапия И. Ялома; логотерапия В.

Франкла; гештальт-терапия Ф. Перлза и ее техники в ДК).

### **1.2.1 Психодинамические основы дистанционного консультирования**

Психологическое консультирование (ПК) появилось и обозначилось отдельно от психотерапии, как профессия, относительно недавно. Это произошло не просто так, а в соответствии с запросами людей, у которых нет клинических заболеваний, но которые все же нуждаются в психопомощи. Поэтому рабочее пространство ПК это, прежде всего проблемы, возникающие в повседневной жизни обычных людей. И нужно сказать, что это пространство весьма широко, так как охватывает все сферы жизни людей: сложности в работе (отсутствие удовлетворения от своей работы, конфликтные ситуации с коллегами и начальством, вероятность увольнения), неорганизованность личной жизни и проблемы в семье, плохая работоспособность в школе, неуверенность в себе и недостаток чувства самоуважения, нерешительность в исполнении своих намерений, трудности в межличностных отношениях и т.д. Но поскольку ПК, как психологическая практика еще весьма молода, она не имеет четких границ, и в его поле входят очень разные проблемы.

Такая неопределенность предмета ПК влияет и на определение его понятий. Например, лицензионная комиссия Ассоциации служащих и менеджеров США, выдающая разрешения на частную практику, даёт такое определение: «ПК - это совокупность процедур, направленных на психопомощь человеку в разрешении проблем и принятии решений относительно профессиональной карьеры, брака, семьи, совершенствования личности и межличностных отношений». Большой психологический словарь говорит нам, что «ПК форма оказания практической психопомощи в виде советов и рекомендаций - на базе предварительного изучения проблем, беспокоящих клиентов, а также изучения самих клиентов и их взаимоотношений с окружающими людьми».

Баркс и Стеффаер предложили несколько более широкое определение

ПК: «ПК - это профотношение квалифицированного консультанта к клиенту, которое обычно представляется как "личность-личность", хотя иногда в нем участвуют более двух человек. Цель ПК - помочь клиентам понять происходящее в их жизненном пространстве и осмысленно достичь поставленной цели на основе осознанного выбора при разрешении проблем эмоционального и межличностного характера».

Существует много похожих определений, но все они включают в себя несколько необходимых компонентов:

1) ПК должно помогать человеку делать свой собственный выбор и действовать, опираясь на него.

2) ПК должно помогать изучать и принимать новые способы поведения

3) ПК должно помогать развитию личности.

4) В ПК делается акцент на ответственности клиента, т.е. признается, что независимый, ответственный индивид способен в соответствующих обстоятельствах принимать самостоятельные решения, а консультант создает условия, которые поощряют волевое поведение клиента.

5) Стержнем ПК является взаимодействие консультанта и клиента, базирующееся на принципах «клиент-центрированной терапии».

Её основоположник американский психотерапевт Роджерс выделял три обязательных пункта этого направления:

1) каждая личность обладает безусловной ценностью и заслуживает уважения как таковая;

2) каждая личность в состоянии быть ответственной за себя;

3) каждая личность имеет право выбирать ценности и цели, принимать самостоятельные решения.

Таким образом, все определения ПК говорят об основных положениях в консультанта в отношениях с клиентами. Клиент принимается как уникальный, самостоятельный индивид, имеющий право свободного выбора и самоопределения. А также необходимо указать, что так как клиент имеет право

жить своей собственной жизнью, то любое давление или внушение окажет негативное влияние на самостоятельность и ответственность клиента.

Из вышеперечисленных определений уже можно сделать некоторые выводы о целях ПК, однако этот вопрос не так прост. Цели ПК напрямую зависят от потребностей клиента и теоретической базы самого консультанта, следовательно, они будут индивидуальны в каждом отдельном случае.

Однако существует несколько универсальных целей, которые присущи в той или иной степени каждой теоретической школе:

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

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

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

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

5) Облегчить реализацию и повышение потенциала личности. По мнению Blocher (1966), в ПК необходимо стремиться к максимальной свободе клиента (учитывая естественные социальные ограничения), а также к развитию

способности клиента контролировать свое окружение и собственные реакции, провоцируемые окружением.

Но даже, несмотря на множество общих целей ПК, основные психологические школы очень сильно расходятся в их понимании.

Ниже представлена таблица, иллюстрирующая основные направления ПК и цели, которые они стремятся достичь.

Таблица 1 – Основные направления ПК и цели консультирования

| Направление                                 | Цели консультирования  |
|---|--|
| Психоаналитическое направление              | Вытащить из бессознательного прошлый опыт, переживания, личностные конфликты клиента.<br>Переделать базисную личность  |
| Адлеровское направление                     | Перестроить жизненные цели клиента. Составить вместе с клиентом социально значимые цели, и избавить его от ошибочных мотивов, строящихся на чувстве неравенства с окружающими людьми |
| Терапия поведения                           | Исправить неадекватное поведение и обучить эффективному поведению  |
| Рационально-эмоциональная терапия (А.Еllis) | Устранить иррациональные убеждения клиента и избавить его от последствий их влияния. Научить рациональным взглядам на мир  |
| Ориентированная на клиента терапия          | Помочь клиенту самосовершенствоваться и самому находить причины задержки личностного роста; помочь клиенту стать открытой личностью  |
| Экзистенциальная терапия                    | Помочь клиенту осознать свою свободу и собственные возможности; побуждать к принятию ответственности за то, что происходит с ним; идентифицировать блокирующие свободу факторы       |

Исходя из вышесказанного можно сделать вывод, что не существует каких-то универсальных целей ПК. Однако возможен такой взгляд на эту проблему: цели ПК составляют некоторое поле, на одном краю которого – общие, глобальные, перспективные цели, а на другом – специфические, конкретные, краткосрочные цели. Цели ПК не находятся в противоречии друг с другом. Другими словами, школы, направленные на изменение личности, делают акцент на долгосрочных, перспективных целях, а школы, ориентированные на перестройку поведения, более важными считают

конкретные, краткосрочные цели.

Схожими являются цели консультанта и клиента. Даже, несмотря на то, у каждого консультанта существует своя система общих целей, базирующаяся на теориях его психошколы, а у каждого клиента свои собственные цели, которые и привели его к специалисту. Изменение целей и приобретение ими своей конечной формы происходит в процессе ПК при взаимодействии двух сторон. И для того чтобы ПК было успешным в плане решения общих задач и достижения конкретных целей, консультанту необходимо с самого начала задавать важные вопросы. Специалист должен спрашивать о том, чего клиент ожидает от общения, каковы его желания. Большинство клиентов имеют самые общие представления о процессе ПК. Следовательно, если клиент будет проинформирован о длительности, форме и структуре прохождения бесед, ему будет легче понять возможности и ограничения ПК.

**Рассмотрим расхождение ПК и психотерапии.** Достаточно сложно обозначить, в чем расходятся эти две сферы психопомощи. И очень часто даже профессионалам непросто сказать, чем конкретно он занимается. Так как: что и в ПК, что и в психотерапии используются похожие профессиональные навыки, требования и процедуры. А также помощь клиенту в обеих сферах заключается в одном и том же – во взаимодействии между консультантом или психотерапевтом и клиентом. Именно поэтому в реальной жизни некоторые психологи-практики заменяют одно понятие другим, или же используют их в качестве синонимов, приводя в аргументы то, что деятельность профессионалов обеих сфер схожа.

Во многих странах эти профессии существуют как отдельные, важно найти основания, по которым их можно различить. Брамер и Шостром рассуждают о соотношении ПК и психотерапии, как о двух границах одного поля. На одной стороне затрагиваются ситуационные проблемы, которые можно решить на уровне сознания, и которые возникают у клиентов без клинических отклонений. Эта сфера деятельности ПК. На другой же стороне –

глубокий анализ проблем и работа с бессознательным клиента. Здесь располагается область психотерапии. Также помимо этих границ существует некая средняя область, работу в которой можно назвать как ПК, так и психотерапией.

Ученые Гельзо, Фретц и Блошер выделяют специфические черты ПК, отличающие его от психотерапии:

- ПК ориентировано на клинически здоровую личность; это люди, имеющие в повседневной жизни психотрудности и проблемы, жалобы невротического хар-ра, а также люди, чувствующие себя хорошо, однако ставящие перед собой цель дальнейшего развития личности;

- ПК сориентировано на здоровые стороны личности независимо от степени нарушения; эта ориентация основана на вере, что "человек может изменяться, выбирать удовлетворяющую его жизнь, находить способы использования своих задатков, даже если они невелики из-за неадекватных установок и чувств, замедленного созревания, культурной депривации, недостатка финансов, болезни, инвалидности, преклонного возраста";

- ПК чаще ориентируется на настоящее и будущее клиентов;

- ПК обычно ориентируется на краткосрочную помощь (до 15 встреч);

- ПК ориентируется на проблемы, возникающие во взаимодействии личности и среды;

- в ПК акцентируется ценностное участие консультанта, хотя отклоняется навязывание ценностей клиентам;

- ПК направлено на изменение поведения и развитие личности клиента.

**Теория личности и практика ПК.** Теория в практике ПК важна так же, как и в других областях психпомощи. Другими словами, помощь клиенту без надлежащего уровня знаний можно с уверенностью назвать «медвежьей услугой». И подобная услуга не только не принесёт пользы, но, более того, может очень сильно навредить. В ПК одну из самых важных ролей выполняет теория личности, открывающая широкую перспективу понимания проблем

клиента и указывающая эффективные методы их разрешения.

Теория помогает консультанту создавать способные к адаптации гипотезы, которые могут разъяснить проблемы клиента. А также она помогает не потеряться и комфортно чувствовать себя в хаотичном и дезорганизованном внутреннем мире клиента. Многие ученые подчеркивают, что консультант без теоретических знаний своей профессии не сможет сделать свою работу с клиентами хоть сколько-нибудь эффективной и успешной.

Каждая теория выполняет четыре основные функции: обобщает накопленную информацию; делает более понятными сложные явления; предсказывает последствия разных обстоятельств; способствует поиску новых фактов.

Каждый консультант на основе своей практики создаёт свою собственную теорию, опираясь, конечно же, на уже существующие. Чем больше опыта набирается консультант, тем корректнее, шире и крепче становится его теоретическая база.

Выбор той или иной теоретической концепции зависит прежде всего от взглядов консультанта на природу человека. Ниже в таблице мы можем увидеть, как сильно отличаются главные принципы основных психологических школ.

Таблица 2 - Теоретические принципы современных психологических направлений

| Направление                    | Основные теоретические принципы   |
|--------------------------------|---|
| Психоаналитическое направление | Сущность человеческой структуры личности составляют три компонента: ид, эго, суперэго. Жизнь человека строится на психосексуальной энергии, которая берет своё начало из базисных инстинктов: эроса и танатоса. Патологии возникают при столкновении компонентов личности, также их большинство закладывается в раннем возрасте |
| Адлеровское направление        | Человек имеет позитивную природу, ему свойственен уникальный стиль жизни, который творит сам человек. Его мотивы – достижение целей и социальный интерес.   |

Продолжение таблицы 2

| Направление                        | Основные теоретические принципы   |
|------------------------------------|---|
| Терапия поведения                  | Человек выступает и как творец среды, и как её продукт. Формирование поведения происходит в процессе обучения с помощью положительного подкрепления и имитации. Все проблемы из-за плохого обучения.  |
| Рационально-эмоциональная терапия  | Человек имеет склонность как к рациональному, так и к паралогическому мышлению. Все проблемы возникают  |
| Ориентированная на клиента терапия | Человек имеет позитивную природу и изначально стремится к самоактуализации и самореализации. Основу психического здоровья составляют соответствие идеального Я реальному Я, достигаемое реализацией потенциала собственной личности, и стремление к самопознанию, уверенности в себе, спонтанности  |
| Экзистенциальная терапия           | Основное внимание уделяется способности человека познавать свой внутренний мир, свободно выбирать свою судьбу, ответственности и экзистенциальной тревоге как основному мотивирующему фактору, поиску уникального смысла в бессмысленном мире, одиночеству и отношениям с другими, временности жизни и проблеме смерти. Нормальное развитие личности основывается на уникальности каждого индивида. |

В своей практике консультант может выбрать любую теорию, основываясь на своих взглядах и симпатиях. Также нельзя сказать, что являются истинными утверждения какой-либо одной из школ. Существуют исследования, которые показывают, что при использовании теоретической базы любой из школ, можно добиться эффективного процесса ПК. Успешность или не успешность консультативного воздействия зависит в конечном итоге лишь от высокой и умелой интеграции теоретического знания и практических навыков.

**Структура ПК.** Не существует такой теоретической школы, которая смогла бы отразить все возможные сценарии взаимодействия консультанта и

клиента. Поэтому Б.Гилланд и его сотрудники создали общую модель структуры процесса ПК, называемую эклектической.

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

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

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

**4) Планирование.** На этой стадии осуществляется критическая оценка выбранных альтернатив решения. Консультант помогает клиенту разобраться, какие альтернативы подходят и являются реалистичными с точки зрения предыдущего опыта и настоящей готовности измениться. Составление плана

реалистичного решения проблем должно также помочь клиенту понять, что не все проблемы разрешимы. Некоторые проблемы требуют слишком много времени; другие могут быть решены лишь частично посредством уменьшения их деструктивного, дезорганизирующего поведения воздействия. В плане решения проблем следует предусмотреть, какими средствами и способами клиент проверит реалистичность выбранного решения (ролевые игры, «репетиция» действий и др.).

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

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

Эта модель помогает лучше понять консультативный процесс, как именно происходит ПК. Реальный процесс является более обширным и часто даже не подчиняется этому алгоритму. Здесь следует еще раз сказать, что в ПК важны не столько схемы и модели, сколько компетенция консультанта. Ниже представлены общие правила, которые структурируют процесс консультирования и делают его более эффективным:

1) Не бывает двух одинаковых клиентов и ситуаций ПК. Человеческие проблемы только извне могут казаться схожими, однако поскольку они возникают, развиваются, существуют в контексте уникальных человеческих жизней, то и сами проблемы в действительности являются уникальными.

Поэтому каждое консультативное взаимодействие уникально и неповторимо.

2) В процессе ПК клиент и консультант постоянно изменяются соответственно их отношениям; в ПК нет статичных ситуаций.

Рассмотрим специфику ДК: является специфическим видом ПК, но в своей основе оно содержит те же правила, законы и порядки, что и консультирование с непосредственным контактом клиента и консультанта. Поэтому далее мы опишем лишь те информационные пункты, которые специфичны именно для ДК.

Формы работы ДК и его особенности менялись и развивались в соответствии с изменениями в мире, а именно с появлением и совершенствованием соответствующих технологий. Так, во второй половине XX века доминировала телефонная форма ПК (как адресного, так и «массового»), однако к концу века она начала сдавать свои позиции, уступив место последовательно видеоконференцсвязи, интернету, а в начале XXI века мобильным устройствам. Однако мы не можем утверждать, что более ранние формы взаимодействия клиентов и консультанта уходят на задний план, уступая новым. Очень часто связь по проводной телефонной линии остается более предпочтительной формой связи, нежели взаимодействие с помощью сотовых телефонов. Это происходит в силу привычности или из соображений анонимности и безопасности клиентов.

Для исторически первой формы ДК - психопомощи на расстоянии – *телефонного консультирования* – можно выделить следующие способы и примеры её применения:

1) Экстренная психологическая телефонная помощь – наиболее распространённая на данный момент форма работы.

2) Взаимодействие с клиентами из труднодоступных регионов, где возможность получения психологической помощи отсутствует или затруднительна. Может применяться как дополнительный метод при хроническом болевом синдроме и злоупотреблении психоактивными

веществами, а также при профилактике депрессивных расстройств у лиц, ухаживающих за родственниками с деменциями.

3) Краткосрочная терапия, целью которой обычно становятся тревожные и депрессивные расстройства.

4) Психологическая работа с лицами с особыми потребностями: приобретённой инвалидностью, химическими и нехимическими аддикциями и др.

Существующие способы не становятся исключительными для телефонного ДК и могут реализовываться с использованием других технологий. Несмотря на достаточно богатый опыт применения телефонного ПК, все ещё остаются нерешёнными многие вопросы, преимущественно обусловленные безличностным взаимодействием и отсутствием полноценного контроля самого процесса оказания психопомощи.

Использование *интернета* в силу специфики установления обратной связи, высокой степени интегрированности в повседневную жизнь и возможности организации работы без обязательного присутствия самого специалиста значительно расширяет число способов его использования в психопрактике. В дополнение к вышеперечисленным способам телефонного консультирования (дистанционные формы групповой, индивидуальной терапии и взаимодействия с труднодоступными клиентами) применение интернета позволяет обогатить арсенал возможностей специалиста следующими формами работы:

1) онлайн консультированием, включая профилактику аутодеструктивного поведения и экстренную интервенцию;

2) созданием информационных ресурсов для получателей психопомощи;

3) дистанционной психодиагностикой и оценкой валидности результатов;

4) организацией клиентских групп взаимопомощи: с целью успешной реабилитации после психологической травмы или продления ремиссии у лиц с зависимостями;

5) обучением и консультированием особых групп клиентов, включая родителей детей с психологическими и органическими нарушениями, переживших травматические события лиц, лиц с нарушениями сенсорных функций, заключённых и проходящих военную службу;

б) повышением уровня квалификации специалистов путём обмена опытом и создания информационных ресурсов.

Так как использование интернета как технологии, через которую реализуется ДК, является совершенно новым и необычным опытом в деятельности психологов. В ряде исследований некоторых авторов ставился вопрос о расхождении отношения к подобного рода взаимодействию у клиентов и самих консультантов. Помимо этого поднимался ряд проблем, связанных с адаптацией или созданием новых этических требований для реализации консультирования данным способом. Однако, анализ опыта применения интернет-технологий в ДК показал, что если сообщество консультантов относится к взаимодействию подобного рода с долей скепсиса и недоверия, то клиенты дают положительную оценку данному виду связи, что, вероятно связано с важной ролью социальных сетей и других сетевых ресурсов в этой проблеме.

По нашему мнению, от формы организации самой дистанционной психопомощи – видеосвязи, текстового диалога, разделённого по времени общения (по электронной почте) – также во многом зависит её эффективность, однако обнаружить публикации и исследования, посвящённые сопоставлению этих форм, не удалось.

К концу первого десятилетия XXI века технические возможности позволили начать активно применять ещё одну форму дистанционной психопомощи с использованием *мобильных устройств* (смартфонов, планшетов и пр.). Данная форма работы представляется на данный момент наиболее важной и перспективной, поскольку, с одной стороны, сочетает в себе возможности обеих вышеуказанных, а с другой – предоставляет гораздо

большой охват в силу большой распространённости подобных устройств.

Несмотря на схожесть использования интернета и мобильных устройств в реализации дистанционной психопомощи, у последних есть две важные отличительные особенности – гораздо большая степень индивидуализации взаимодействия и включенность в повседневную деятельность – что позволяет оперативно осуществлять терапевтическую интервенцию в период ремиссии, например, при лечении зависимости от ПАВ или расстройств пищевого поведения. Индивидуальный характер использования мобильных устройств также позволяет обеспечивать клиента необходимой информацией, что нашло своё применение в обучении социальным навыкам детей с расстройствами аутистического спектра и больных шизофренией и шизоаффективным расстройством.

Однако использование мобильных устройств вызывает справедливую критику ряда специалистов, основными аргументами которой является меньший контроль за процессом оказания дистанционной психопомощи (по сравнению с использованием телефонного и интернет ПК). Помимо этого, решение о применении подобной инновационной формы работы во многом зависит от социально-психологических и личностных характеристик самого специалиста.

Следовательно, все три формы дистанционной психопомощи сосуществуют, занимая как общие, так и индивидуальные ниши, и в зависимости от характера планируемого психовоздействия, технической оснащённости и предпочтений специалиста могут применяться на паритетных началах.

Возникает вопрос о том, существуют ли однозначно положительные эффекты внедрения ДК в практику психопомощи? Можно выделить три не вызывающих серьёзных разногласий преимущества:

- 1) *Повышение доступности психопомощи.* Помимо расширения географии оказания психослужб и повышения качества обслуживания

населения труднодоступных регионов, внедрение методов дистанционной психопомощи может осуществляться с учётом этнокультуральных факторов. При этом оценка клиентами качества дистанционной психопомощи мало отличается от оценки непосредственного взаимодействия со специалистом.

2) *Экономия ресурсов и/или их грамотное перераспределение.* Снижение затрат также в наибольшей степени будет заметно для труднодоступных регионов и особых групп испытуемых. Если со стороны местного сообщества будет интерес к организации подобных форм работы, экономический эффект будет ещё выше. Взаимодействие врача общей практики со специалистом в области ДК также будет способствовать профилактике и раннему выявлению лиц, нуждающихся в психопомощи.

3) *Возрастание роли клиента в терапевтическом процессе.* Дистанционно психологической работой могут охватываться клиенты с достаточно низкой мотивацией обращения за психопомощью или не имеющие возможности в силу определённых причин активно участвовать в традиционном процессе оказания психопомощи. ДК также предоставляет определённый уровень приватности и позволяет частично избавиться от опасений в связи с возможным социальным неодобрением и стигматизацией, вызванными самим фактом обращения за психопомощью, что может иметь значение для проживающих в малых городах или сельской местности. Однако наряду с позитивными моментами внедрение дистанционной психопомощи сопровождается рядом проблем.

Прежде всего необходимо отметить, что в целом положительный эффект от внедрения теле - психологии при работе с определёнными группами *не может быть интерполирован* в более широком масштабе: имеются свидетельства низкой экономической и функциональной эффективности дистанционной формы психологической работы при проведении скрининговых исследований, сопровождающихся негативным отношением к подобной форме работы.

Одной из важных и нерешенных проблем остаётся вопрос этичности и безопасности взаимодействия с клиентами такого специфического рода.

Другой проблемой начального этапа внедрения дистанционных технологий можно назвать юридическую и психологическую готовность специалистов к подобной форме работы. Несмотря на то, что острота данной проблемы в настоящее время несколько снизилась, она остаётся актуальной и по сей день, хотя на первый план сейчас выходят иные вопросы: соответствие нормам и стандартам, предъявляемым к традиционной психопрактике; проблема безопасности и приватности клиентов, рассматриваемая с организационной, технической и социально психологической точки зрения; проблемы стандартизации и адаптации дистанционных технологий и методов.

Подводя итог, можно заключить, что по сравнению с большинством направлений клинической медицины в психологии (и отчасти психотерапии с психиатрией) использование дистанционных технологий работы представляет меньше проблем в организационно-техническом плане и несёт в себе ряд преимуществ для специалистов и для получателей психопомощи.

Не в последнюю очередь это обусловлено тем, что в явном или неявном виде ДК, его формы успешно применяются уже много лет, занимая определённую нишу со своими собственными профзадачами, и пользуются популярностью у всех участников данного процесса. К числу подобных форм ДК можно отнести службу телефонной экстренной психопомощи («телефон доверия»), различные виды ДК и ассесмента, психологическое онлайн-консультирование, а также неспецифические для психологии формы работы: видеоконференции, вебинары и пр.

Вместе с этим, как таковой правовой основы подобных видов и форм работы практически не существует, либо она регулируется лишь локальными нормативными актами, не всегда однозначными с правовой точки зрения.

При этом обозначенные проблемы и новые потенциальные трудности считаются принципиально разрешимыми и в целом не препятствующими

дальнейшему развитию дистанционных технологий психоработы.

**Психодинамическая основа ПК.** В психодинамическую основу ПК входят самые разнообразные виды психоанализа – от психоанализа Фрейда до структурализма и школы объектных отношений. Однако во всех этих направлениях за основные психические образования берутся бессознательные психические процессы, которые рассматривают уже с точки зрения их значимости и роли в функционировании психики человека.

Уже в самом понятие «психодинамической» основы ПК можно разглядеть предмет исследования психической жизни человека. И в данном направлении им является динамика психики, взаимодействие её структур, их борьба, в общем всё, что составляет жизнь человека на психическом уровне. Представители этого подхода рассматривают личность человека как высокоорганизованную систему сил и контрсил.

В психодинамическом направлении (далее ПДН) за базисные детерминанты функционирования, динамики и изменения личности берутся бессознательные психические процессы. В структуру нашего бессознательного входят следующее: побуждения в виде инстинктов, биологические влечения, а также потребности, которые личность человека не смогла одобрить и принять (следствием этого стало явление вытеснения их в бессознательное). Но вытесняются не все побуждения и потребности. Предпочтение отдаётся, хотя, вернее сказать, не отдаётся тем влечениям, которые вступают в конфликт и противоречие с представлениями человека о себе и окружающем мире, так как именно они являются угрозой комфорту, благополучию и консонансу личности.

Приверженцы ПДН часто расходятся во взглядах на то, что именно является главенствующей силой в системе личности. Но тем не менее все они считают, что необходимость защиты личности от губительно болезненных желаний, чувств, переживаний и мыслей приуменьшить нельзя. Частным случаем такой защиты является, например, отвержение и недопущение в сознание таких аспектов собственного «Я», которые являются наиболее

болезненными.

Также, большую роль в функционировании психики человека играют инстинкты. Фрейд выделял две основные группы инстинктов: инстинкты жизни (Эрос), направленные на самосохранение, на поддержание жизненно важных процессов (голод, жажда, секс) и инстинкты смерти (Танатос) – разрушительные силы, направленные либо вовне, на окружающий мир, либо вовнутрь, на самого человека (агрессия в виде садизма или мазохизма, гомоцидов или суицидов). Психическая энергия первых инстинктов имеет собственное название в психоанализе – либидо. А вот психическая энергия инстинктов смерти собственным понятием обделена. Фрейд акцентировал своё внимание на инстинктах жизни, и самым значимым он считал сексуальные инстинкты, поэтому чаще всего именно их энергию обозначают термином «либидо».

Фрейд в своих исследованиях пришел к созданию двух моделей функционирования психического: топографической и структурной. Первая, согласно Фрейду, служит для исследования психического на разных уровнях функционирования (от низшего к высшему). Вторая же изучает психические явления с точки зрения их структурного и компонентного содержания.

Наиболее распространённой и применяемой стала структурная модель. В соответствии с топографической моделью, в психической жизни человека выделяются три уровня:

- 1) сознание, т.е. то, что в данный момент находится непосредственно в мыслях человека, явно ими осознаётся;
- 2) подсознательное, т.е. то, что в данный момент времени не представлено в сознании, но тем не менее легко может стать осознанным и перейти в уровень сознания;
- 3) бессознательное, т.е. то, что не может быть осознанно человеком самостоятельно.

Бессознательное отделено от сознательного и предсознательного особой

психической инстанцией – цензурой. Она выполняет две функции: вытесняет в область бессознательного неприемлемые и осуждаемые личностью собственные чувства, мысли и желания; и оказывает сопротивление активному бессознательному, стремящемуся прорваться в сознание. Бессознательное проявляется в поведении и психической деятельности человека окольными путями – в обмолвках, описках, ошибках памяти, сновидениях, симптомах невротических расстройств. Так, по мнению Фрейда, скрытое значение кашля связано с чувством потери, одиночества, непривлекательности. Идея о том, что очевидное поведение содержит скрытый смысл, подразумевает существование своего рода «кода», с помощью которого необходимо расшифровывать очевидное поведение, если мы собираемся помочь клиенту скорректировать его действия. Недостаточно лечить саму симптоматику – воздействие на очевидное поведение бесполезно, если не затрагивать его скрытого значения. Чтобы можно было влиять на это скрытое значение, клиент должен его осознать – в этом и состоит конечная цель фрейдовского психоанализа.

Бессознательное включает в себя инстинктивные импульсы, переживания, вытесненные воспоминания и представления. Осознание бессознательного становится возможным преимущественно в процессе психотерапии. Терапия должна включать в себя повторное переживание чувств и воздействий, сопутствующих скрытому механизму. Например, для пациентки было бы недостаточно понять умом, что в основе ее симптома лежит конфликт из-за одиночества и непривлекательности. Она должна вновь испытать эти чувства, чтобы осознать скрытый механизм своих переживаний.

В соответствии со структурной моделью психического, личность человека включает в себя три инстанции, или три структуры: Ид (Оно), Эго (Я) и Супер-Эго (Сверх-Я). Структура Ид является источником психической энергии, действует преимущественно в сфере бессознательного и включает в себя базальные инстинкты, первичные потребности и импульсы. Ид, подобно маленькому ребенку, функционирует по принципу удовольствия, постоянно

требуя немедленной разрядки напряжения с удовлетворением всех желаний и стремлений. Ид не принимает во внимание социальных норм, правил, требований, ограничений, предписаний и запретов. Эго – разумная (взрослая) часть личности человека, которая направляет и контролирует инстинкты. Эго функционирует на всех трех уровнях сознания, являясь посредником между Ид и внешним миром. Эго, принимая во внимание требования Ид, а также ограничения и предписания внешнего мира, требования конкретной ситуации, принимает решения в соответствии с принципом реальности. Супер-Эго – моральный аспект личности, вмещающий в себя соцнормы, правила, предписания, требования и запреты. Супер-Эго также функционирует на всех трех уровнях сознания. Оно формируется в процессе социализации личности, ее воспитания, образования и обучения. Формирование Супер-Эго происходит в виде интернализации (ассимиляции, усвоения) социальных норм, требований, предписаний. Эта структура личности действует в соответствии с морально-этическим принципом.

Таким образом, по Фрейду, личность каждого человека пребывает в хроническом конфликте: Ид стремится к немедленной разрядке напряжения, Супер-Эго препятствует немедленному удовлетворению желаний Ид, стремясь подавить эти желания как социально неприемлемые, а Эго способствует удовлетворению желаний Ид с учетом требований реальности. Если давление инстинктов на структуру Эго слишком велико, возникает тревога, от которой личность защищается, формируя механизмы психозащиты. Защитные механизмы – это определенные приемы переработки поступающей в психику информации, предохраняющие ее от чрезмерного напряжения и тревоги. Они неосознаваемы, пассивны и связаны с искажением реальности. В отличие от копинг-механизмов – осознанных приемов переработки психотравмирующих событий, активных и конструктивных, – механизмы психозащиты неконструктивны, т.к. могут приводить к психическим нарушениям – неврозам.

С точки зрения Фрейда неврозы обусловлены невротическим

конфликтом, то есть бессознательным конфликтом между побуждениями Ид, которые стремятся к разрядке, и защитными функциями Эго, предотвращающими непосредственную разрядку влечений или их доступ к осознанию. Симптом при этом рассматривается как осуществление компромисса между подавляемым желанием и требованиями подавляющего фактора. Супер-Эго заставляет Эго чувствовать себя виноватым даже за символическую и искаженную разрядку, которая проявляется как симптом невроза. Таким образом, в формировании невротического симптома участвуют все части психического аппарата.

Фрейд рассматривал невротический конфликт как «переживания, возникающие в результате столкновения по крайней мере двух несовместимых тенденций, действующих одновременно как мотивы, определяющие чувства и поведение». С точки зрения Фрейда, невроз – это конфликт между бессознательным и сознанием. «С самого начала мы замечаем, что человек заболевает из-за конфликта, возникающего между требованиями инстинкта и внутреннего сопротивления, которое возникает внутри против этого инстинкта». Таким образом, невроз – следствие конфликта между сознательным и бессознательным, которое образуют вытесненные под влиянием моральных норм, правил, запретов, требований биопотребности и влечения, прежде всего, сексуальные и агрессивные. Современные психоаналитики любое заболевание, как нервно-психическое, так и соматическое, интерпретируют как следствие подавленных, вытесненных психологических конфликтов. Психосоматическое направление в медицине, возникшее на основе психоаналитических представлений, подобным образом интерпретирует разнообразные соматические страдания человека.

Взгляды Фрейда на психопатологию в самом общем виде выглядят следующим образом: определенный конфликтный материал исключается из сознания, так как является слишком болезненным. Однако из-за своей эмоциональной заряженности он сохраняет активность в структуре личности,

проявляясь в виде явных поведенческих симптомов. Полное осознание с разрешением себе сознательно пережить эмоции приводит к смягчению или редукции симптоматики.

В соответствии с теоретическими представлениями психоаналитиков о происхождении болезней была разработана и технология психотерапии, в основе которой лежат представления о переносе (трансфере), контрпереносе (антитрансфере), сопротивлении и катарсисе. В качестве основного терапевтического механизма выступает феномен катарсиса, который позволяет снизить уровень психического напряжения и тревоги путем отреагирования (например, проговаривания, вербализации) психопроблем и конфликтов, вытесненных в бессознательное и извлеченных оттуда в процессе психоаналитического исследования методом свободных ассоциаций, путем интерпретации сновидений, или так называемой «психопатологии обыденной жизни», т.е. прочтения, описания, оговора, «случайных» действий и т. д. В ходе психоанализа психоаналитик, исследуя свободные ассоциации или сновидения своего пациента, путем интерпретации добивается возникновения инсайта, то есть внезапного понимания, «схватывания» ситуации клиентом, вследствие чего происходит перевод вытесненных в бессознательное переживаний на уровень сознания.

Пациент внезапно понимает значение и смысл своего симптома, истинное содержание своих переживаний. Это понимание влечет за собой отреагирование (плач, крик, невербальное выражение эмоций и т. д.). Отреагирование (катарсис) вытесненных переживаний и осознание содержания и смысла симптома ведут к излечению от него.

Исходя из того, что невроз понимается как результат конфликта между бессознательным и сознанием, основная задача психотерапии в рамках психоанализа заключается в том, чтобы сделать бессознательное сознательным, или, иначе говоря, осознать бессознательное. Целью психоанализа является проникновение в скрытые идеи, влияющие на поведение, и их отчетливое

осознание. Фрейд сравнивает психоаналитическое лечение с ситуацией, когда нерадивый студент во время лекции всячески мешает преподавателю, отпускает замечания, гримасничает, отвлекает всех от лекции. Преподаватель выгоняет студента за дверь, но тот все равно постоянно заглядывает в аудиторию, привлекая к себе внимание, и мешает таким образом преподавателю. Чтобы студент не проник в аудиторию, у дверей сажают двух других студентов, препятствующих входу в зал. Эти двое символизируют собой цензуру, не допускающую бессознательное в сферу сознания. Мы так же выталкиваем бессознательное за дверь, но оно оттуда продолжает всячески напоминать нам о себе, беспокоить и мешать нормальной деятельности. Разрешить ситуацию с недисциплинированным студентом можно, только пригласив его в аудиторию и попытавшись разобраться, чего же он хочет на самом деле. Точно также, преодолевая сопротивление пациента, нужно вытащить бессознательное на свет и выяснить у него, чего же оно хочет от нас.

Конечная цель терапии по Фрейду – облегчить клиенту возможность любить и работать. Фрейд не считал, что терапия имеет цель сделать человека счастливым. На самом деле он рассматривал терапию как «удаление невротического страдания вместе с обычными несчастьями» (Фрейд З., 1918). Одно из главных достижений психотерапии – повышение способности индивида выносить амбивалентность и конфликты, то есть «жить с неудобствами». В том, что среди целей терапии на первое место следует выдвинуть здоровое функционирование, а не счастье, с Фрейдом согласны и многие представители других направлений в психологии и психотерапии.

В самом общем виде терапевтический процесс предполагает выполнение следующих действий:

- 1) установление аналитической связи между терапевтом и пациентом;
- 2) формирование трансферных и контртрансферных взаимоотношений и их анализ;
- 3) выявление подавляемого «цензурой» содержания бессознательного

методом свободных ассоциаций, толкованием сновидений, анализом символического содержания невротических симптомов.

Одной из наиболее популярных версий ПДН является теория объектных отношений, по-своему интерпретирующая личность, проблемы нормы и патологии, здоровья и болезни, по-своему конструирующая технологию психовмешательства. Центральное место в формировании теории объектных отношений принадлежит Д. В. Винникот, В. Р. Д. Фейрберн, О. Кернберг, М. Малер и Дж. Мастерсон. В соответствии с представлениями этих авторов, личность – явление уникальное; она содержит свою уникальность уже при рождении. Ответственность родителей заключается не в том, чтобы сформировать характер, снабдить его условностями или вписать в рамки определенного образца, а так поддержать этот характер, чтобы его скрытая уникальность могла проявить себя и обеспечить полноценное развитие индивида.

Фрейд видел развитие в элементах регулирования и выражения сексуальности и агрессивности, а теория объектных отношений сфокусирована на развитии отдельной, дифференцированной, интегрированной и цельной личности. Управление сексуальностью и агрессивностью – важный источник развития личности, но важны также и чувство голода, и потребность в близости, внимании, компетентности, власти. Полноценно развитая личность уникальна, креативна, гибка и саморегулируема. Она правдива перед собой, и ее поведение скорее вытекает из собственных планов и схем, а не из некоего экстернализованного образа того, как это должно быть («ложное Я»). Наиболее значимый фактор в развитии истинного «Я» – отношения с другими людьми, особенно с матерью. Отношения с другими людьми видятся психоаналитиками как субкатегория отношений с объектами вообще. Поэтому, хотя теоретики объектных отношений более всего интересуются отношениями с людьми, они называют их «объектными отношениями».

Развитие личности – это сепарация от других людей (от значимых

«объектов») и индивидуация, формирующая чувство собственной уникальности. Так, согласно М. Малер, в первый месяц жизни ребенок находится на стадии нормального аутизма. На этой стадии внимание ребенка к окружающему миру поверхностно, он больше занят своими внутренними ощущениями. Младенца в этот период можно описать как нарциссичного. У него нет интереса к внешнему миру, фактически у него нет еще и концепции внешнего мира. Внешние объекты, например, мать, не воспринимаются им как внешние, и их присутствие может туманно ощущаться как сопровождение удовлетворения потребностей. Младенец может чувствовать, что только его желания достаточно для того, чтобы появилась мать и удовлетворила его потребность.

Подводя итоги, можно ответить на вопрос: что такое ПДН терапии? Итак: ПДН терапии похожа на психоаналитическую терапию в том, что она представляет собой углубленную форму терапии разговоров, основанную на теориях и принципах психоанализа. Но ПДН терапии в меньшей степени ориентирована на отношения пациента с терапевтом, поскольку она в равной степени ориентирована на отношения пациента с его или ее внешним миром. Часто ПДН терапии короче психоаналитической терапии в отношении частоты и количества сеансов, но это не всегда так.

Когда это используется? ПДН терапии в основном используется для лечения депрессии и других серьезных психологических расстройств, особенно у тех, кто потерял смысл в своей жизни и испытывает трудности с формированием или поддержанием личных отношений. Исследования показали, что другие эффективные применения ПДН терапии включают зависимость, социальное тревожное расстройство и расстройства пищевого поведения.

Чего ожидать? С помощью терапевта пациент может свободно говорить обо всем, что ему приходит в голову, включая текущие проблемы, страхи, желания, мечты и фантазии. Цель состоит в том, чтобы испытать ремиссию

симптомов, но также получить такие преимущества, как повышение самооценки, лучшее использование своих собственных талантов и способностей, а также улучшение способности развивать и поддерживать более удовлетворяющие отношения. Пациент может испытывать постоянные улучшения после окончания терапии. Хотя для некоторых пациентов может быть достаточно краткосрочной терапии в течение одного года или менее, для других может потребоваться длительная терапия, чтобы получить длительные преимущества.

Как это устроено? Теории и методы, которые отличают психодинамическую терапию от других видов терапии, включают в себя акцент на распознавании, признании, понимании, выражении и преодолении негативных и противоречивых чувств и подавленных эмоций с целью улучшения межличностных переживаний и отношений пациента. Это включает в себя помощь пациенту в понимании того, как подавленные эмоции влияют на принятие решений, поведение и отношения.

ПДН терапии направлено на то, чтобы помочь тем, кто осознает и понимает причины своих социальных трудностей, но не способен самостоятельно преодолеть свои проблемы. Пациенты учатся анализировать и решать свои текущие проблемы и изменять свое поведение в текущих отношениях благодаря глубокому изучению и анализу предыдущего опыта и эмоций.

Что искать в психодинамическом терапевте? Это - лицензированный, опытный соцработник, психотерапевт или другой психиатр или медработник с повышенным уровнем подготовки в области психоанализа. В дополнение к поиску человека с соответствующим образованием и соответствующим опытом, ищите психодинамического терапевта, с которым вам удобно обсуждать личные проблемы.

## **1.2.2 Когнитивно-поведенческие основы дистанционного консультирования**

Рассмотрим когнитивно-поведенческую основу ПК. Целый ряд наиболее впечатляющих новых методов в ПК, появившихся в начале 1980-х годов, был разработан именно когнитивными бихевиористами. Тем не менее, нет единого определения когнитивно-бихевиоральной теории. Напротив, отдельные теории связаны вместе общими предпосылками, методами и стратегиями исследования, но придерживаются различных взглядов на роль, которую выполняют знания в изменении поведения.

В целом когнитивные бихевиористы имеют много общего с представителями как когнитивного, так и бихевиорального направлений (например, и те и другие делают акцент на «настоящем», придают значение окружению, широко применяют научение). Общими характеристиками когнитивно-бихевиорального вмешательства являются: директивный стиль; структурированность, целенаправленность и кратковременность воздействия; применение домашних заданий и отработки навыков; а также сосредоточение на способности разрешать проблемы.

Частичное совпадение когнитивных, бихевиоральных и когнитивно-бихевиоральных теорий затрудняет соотнесение подходов и методов с той или иной теорией. Одни когнитивно-бихевиоральные методы происходят из бихевиоральных теорий, тогда как другие зародились в русле когнитивных теоретических подходов. Не преувеличивая, можно десятки вмешательств назвать когнитивно-бихевиоральными.

Ниже будут рассмотрены три взаимосвязанных приема из арсенала когнитивно-бихевиорального ПК – когнитивное реструктурирование, инокуляция (прививка) стресса и приостановка мышления. Когнитивная теория также иногда считается примером когнитивно-бихевиорального подхода из-за ее положения о том, что аффект и поведение зависят от того, как люди структурируют свой внутренний мир. По этой же причине в разряд когнитивно-

бихевиоральных относят и рационально-эмотивную терапию Эллиса.

К числу наиболее эффективных когнитивно-бихевиоральных методов относится когнитивное реструктурирование, которое включает техники инокуляции стресса и приостановки мышления.

Когнитивное реструктурирование – это процесс, в котором клиентов обучают идентифицировать, оценивать и изменять пагубные или иррациональные мысли, которые «-» влияют на их поведение. Эта задача решается путем побуждения клиента к проговариванию вслух внутренней речи и к ее изменению, когда это необходимо, с отрицательно окрашенной на нейтральную или положительную. Это напоминает идеи Эллиса и Бека об изменении характера мышления.

Одним из лучших методов осуществления этого процесса является обучение самоаргументации по Мейхенбауму. Клиент обучается распознавать свои неадекватные мысли (самоутверждения). Затем консультант моделирует подходящие образцы поведения, попутно объясняя причины выбора этих стратегий. Наконец, клиент действует в соответствии с разработанными образцами поведения, проговаривая при этом причины подобных действий; в итоге он начинает осуществлять действия, выполняя аргументацию с помощью внутренней речи.

Роуз выделил целый ряд процедур когнитивного реструктурирования, включая корректирующее информирование, инокуляцию стресса, приостановку мышления, рефрейминг, обсуждение иррациональных убеждений, воображение, релаксационные упражнения и систематическое разрешение проблем. Две из них – инокуляция стресса и приостановка мышления – будут рассмотрены ниже, поскольку они преобладают в кругах бихевиоральных терапевтов.

Инокуляция стресса. Подобно медицинской вакцинации, инокуляция стресса является профилактическим приемом, суть которого состоит в том, что индивид. обучается набору навыков, помогающих ему действовать в

напряженных ситуациях (копинг-навыков).

Процесс проходит в три стадии. Сначала клиенту помогают понять природу стресса и выяснить возможности его преодоления. Затем клиента обучают определенным поведенческим навыкам и закрепляют применение тех из них, которыми клиент уже пользуется. Заключительная стадия посвящена отработке навыков. Клиент применяет приобретенные навыки в клинических условиях и в реальных ситуациях. В целом инокуляция стресса включает в себя концентрацию на предстоящих событиях, группирование стрессогенных факторов в контролируемые блоки, отыскание способов борьбы с незначительными стрессорами и отработку копинг-навыков. Главный недостаток этой процедуры состоит в том, что иногда ее начальные результаты не генерализуются в постоянные изменения поведения. Поэтому часто оказываются необходимыми последующие контрольные и подкрепляющие сессии.

Приостановка мышления. Приостановка мышления помогает клиентам, которые непрерывно размышляют о прошлом или имеют иррациональные мысли. Эта техника позволяет остановить такое пагубное поведение и жить более продуктивно. Сначала консультант предлагает клиенту размышлять непродуктивным способом. Посреди такого размышления консультант внезапно выкрикивает: «Стоп». Возглас прерывает процесс мышления и делает невозможным его продолжение. Существуют несколько компонентов процесса остановки мышления. По существу, техника учит клиента переходить от внешнего контроля стереотипов негативного мышления к внутреннему. Она также помогает клиенту заменить негативные по содержанию мысли утвердительными, позитивными или нейтральными.

Бихевиоральный подход имеет много отличительных особенностей (включая аспекты, которые являются в первую очередь когнитивно-бихевиоральными).

Ниже перечень уникальных и сильных сторон бихевиорального подхода.

Непосредственное обращение к симптомам. Поскольку большинство клиентов нуждается в помощи при разрешении конкретных проблем, консультанты, которые обращаются непосредственно к симптомам, часто могут оказать клиентам немедленную помощь. Кроме того, бихевиоральный подход годится для ПК клиентов с нарушениями внимания, нарушениями поведения, расстройствами употребления пищи, токсикоманией, психосексуальными расстройствами, импульсивным поведением и фобическими расстройствами.

Сосредоточенность на событиях, происходящих «здесь и теперь». Клиент не должен исследовать прошлое, чтобы получить помощь в настоящем. Бихевиоральный подход экономит время и деньги.

Доступность множества методов для применения их в ПК. С 1969 по 1976 год количество бихевиоральных методов увеличилось более чем в два раза, и эта тенденция сохраняется в настоящее время. Консультанты могут применять бихевиоральные методы в различных условиях.

Подкрепленность достоверными исследованиями влияния бихевиоральных методов на процесс ПК. Начинаящие консультанты могут использовать в качестве образца один из многих планов исследования. Общей характеристикой всех бихевиоральных подходов является их приверженность объективности и применение оценок.

Объективность в определении и разрешении проблем. Таким образом, процесс ПК демистифицируется, а клиенты и независимые «оценщики» получают возможность определить степень своей ответственности.

Бихевиоральному подходу присущи также некоторые ограничения.

Рассматривается только внешнее поведение человека без обращения к нему как к личности. Критики утверждают, что многие бихевиористы, такие как Скиннер, «вычленили» человека из личности и заменили ее рассмотрением законов, которые управляют действиями в определенных условиях. Этот подход может оказаться слишком простым для объяснения сложного человеческого взаимодействия.

Применяется иногда механически. Голдштейн обращает внимание, что «наиболее общая ошибка новообращенных бихевиоральных терапевтов заключается в слишком поспешном применении методов». Даже притом, что большинство бихевиористов уделяют внимание установлению раппорта с клиентами и проводят ПК совместными усилиями, некоторые из них изначально недооценивают значение отношений клиента и консультанта, чем наносят вред престижу подхода.

Больше всего подходит для контролируемых условий, которые трудно воспроизвести в обычных ситуациях ПК. За этим замечанием скрывается опасение, что многие из бихевиоральных теорий были разработаны на основании исследований поведения животных – крыс и голубей. Многие консультанты задаются вопросом, будет ли бихевиоральный подход эффективен при работе с клиентами в условиях, далеких от идеальных.

Применение методов, опережающих теорию. Бихевиоральными консультантами было инициировано быстрое увеличение количества новых методов, однако теория, которая должна лежать в основе этих методов, не поспевала за ними.

Игнорирование анамнеза клиента и бессознательного. Хотя бихевиоральный подход может быть весьма полезен для клиента, который имеет отчетливую проблему поведенческого характера, он не может помочь тем, кто захочет разрешить свои прошлые проблемы или заняться прояснением бессознательного.

Не учитываются стадии развития. Скиннер обращает внимание на то, что внутренний мир ребенка развивается, но он и многие другие бихевиористы считают, что стадии развития дают мало информации для объяснения внешнего поведения. Вместо этого они утверждают, что процесс приобретения знаний обладает универсальными чертами.

Клиента программируют «на минимальный или толерантный уровни поведения, поощряется конформизм, не развивается творческий потенциал и

игнорируется потребности клиента в реализации своих способностей, самоактуализации и чувстве собственного достоинства».

Психодинамический и когнитивно-поведенческий подход в психологическом ЛК не являются единственно истинными. В конечном итоге, как уже говорилось в самом начале, эффективность воздействия консультанта на клиента зависит только от профессионализма и компетенции самого консультанта. Другими словами, если сравнить работу двух профессиональных консультантов, использующих в своей практике разные теоретические школы, то результат их воздействия на клиента в обоих случаях будет в полной мере положительным.

### **1.2.3 Экзистенциально-гуманистические основы дистанционного консультирования**

В этом параграфе мы рассмотрим клиент-центрированную терапию К. Роджерса и ее техники в ДК; экзистенциальную терапию И. Ялома, логотерапию В. Франкла и гештальт-терапию Ф. Перлза и их техники в ДК.

В наше время здоровье рассматривается с позиции различных наук. Выдвигается огромное количество формулировок, определяющих его как понятие совокупное. Трудность и многомерность понятия здоровья порождают необходимость применения интегративного подхода в его изучении, которые позволяют объединять в единое целое представления и значения, выявленные с позиции разных наук.

Экзистенциально-гуманистический подход рассматривает личность и ее поведение с точки зрения органических характеристик человека. В различных научных исследованиях проанализированы подходы к проблеме здоровья, основой которых значатся ценности благополучия человека, представленные в рамках экзистенциально-гуманистического подхода.

Согласно тезису М. Хайдеггера, предметом экзистенциализма значитесь бытие, которое постигается через рассудочное мышление, открываясь при этом

человеку как его собственное бытие, то есть как экзистенция. Экзистенциализм установил в центр внимания индивидуальные жизненные вопросы: смысл жизни, жизненные ценности и иные вопросы, которые суть экзистенциальной области.

Основным понятием экзистенциально-гуманистического подхода значится «смысл жизни». Индивид постоянно находится в поисках смысла жизни. Человек свободен в своем выборе смысла, но, обретя его, он несет ответственность за осуществление своего смысла. Смысл жизни находится человеком самостоятельно. Потеряв смысл жизни, человек ощущает трудности во всех областях своей жизни, и отсюда начинаются проблемы со здоровьем.

Как видим, экзистенциально – гуманистический подход допускает возможность раскрыть сущность здоровья человека через призму идей здравотворчества и самосозидания. В контексте данных подходов доминирует модель, в которой важная роль в сохранении, формировании и укреплении здоровья принадлежит самому человеку. В данной связи здоровье можно представить как совокупную целостность человека, которая проявляется в единстве социального и биологического аспектов развития индивидуальности в определенных условиях жизнедеятельности на базе приоритета духовно-нравственных ценностей.

*Рассмотрим клиент-центрированную терапию Карла Роджерса и ее техники в дистанционном консультировании.*

Человек владеет всей существенной компетентностью, для решения возникающих проблем и направляет свое поведение нужным образом. Однако данная способность может развиваться только в совокупности соценностей, в которой человек получает возможность определять положительные связи.

Рассмотрим основные понятия клиент-центрированного подхода.

Поле опыта – то, что потенциально доступно сознанию, воспринимаемая часть внутреннего мира (используемые слова, символы, отражающие реальность). Большое значение имеет то, что осознается, поскольку человек

воспринимает внешнюю реальность через свой внутренний мир, через свое поле опыта, которое может ограничивать его восприятие реальности.

«Самость» – центральное понятие в концепции К. Роджерса – это целостность, включающая в себя телесный (на уровне организма) и символический, духовный (на уровне сознания) опыт. Это система внутренних отношений, феноменологически связанных с внешним миром и явленных человеку в его «Я».

«Я» – реальное – система представлений о самом себе, которая формируется на основе опыта общения человека с другими и их поведения по отношению к нему и изменяется в соответствии с возникающими перед ним ситуациями и его собственными действиями в них.

«Я» – идеальное – представление о себе как об идеале, о таком, каким бы человеку хотелось стать в рез-те реализации своих возможностей.

Степень различия между «Я» – реальным и «Я» – идеальным определяет степень дискомфорта личности и личностный рост. Если степень различия невелика, то она выступает двигателем личностного роста. Принятие себя таким, каким ты являешься в действительности – признак душевного здоровья. Высокая степень различия, когда «Я» – идеальное выражает обостренное самолюбие и повышенную амбициозность, может стать причиной невротического срыва.

Реальное «Я» может так и не достичь соответствия идеальному «Я» либо из-за того, что под давлением внешних обстоятельств человек вынужден отказывать себе в определенном жизненном опыте, либо потому, что он навязывает себе такие чувства, ценности или установки, которые только отдаляют его реальное «Я» от идеального «Я». Тревога и нарушение психоадаптации могут быть рез-том несоответствия между реальным «Я» и жизненным опытом, с одной стороны, и между реальным «Я» и тем идеальным образом, который сложился у человека о себе самом, с другой стороны.

К. Роджерс выдвигал четыре условия, необходимые для поддержания

атмосферы, способствующей такому процессу:

1) Важно, чтобы психолог сохранял безусловное позитивное отношение к выражаемым клиентом чувствам, даже если они будут идти вразрез с его собственными установками. Клиент должен чувствовать, что его воспринимают как самостоятельного, значительного человека, который волен говорить и действовать, не опасаясь осуждения.

2) Эмпатия. Психолог старается увидеть мир глазами клиента и переживать события так же, как их переживает клиент.

3) Аутентичность. Психолог должен доказать ее, отказавшись от маски профессионала или от какого-нибудь иного камуфляжа, который мог бы разрушить атмосферу эволюции клиента, лежащую в основе этого метода.

4) Психолог должен воздерживаться от интерпретации сообщений клиента или от подсказки решений его проблем. Ему нужно только выслушивать и выполнять функцию зеркала, отражающего мысли и эмоции клиента и формулировать их по-новому. Такое отражение и приводит клиента к изучению своих внутренних переживаний, более реалистичному самовосприятию и пониманию того, как его воспринимают другие люди. Именно в результате развития реалистического представления о самом себе человек приобретает способность разрешать проблемы, с которыми он сталкивается.

Осуществление процесса психокоррекции протекает в следующем направлении:

– клиент все более свободен в выражении своих чувств, которое осуществляется как по вербальным, так и по моторным каналам;

– выраженные клиентом чувства имеют все большие отношения к "Я" и все реже остаются безликими;

– клиент все чаще дифференцирует и распознает объекты своих чувств и восприятий (включая среду, окружающих лиц, собственное "Я", переживания и взаимоотношения между ними);

– выраженные чувства клиента все больше относятся к несоответствию

между каким-то из его переживаний и его «Я-концепцией», и клиент начинает осознавать угрозу такого несоответствия;

- клиент осознает переживание чувств, в отношении которых в прошлом отмечались отказы или искажения;

- «Я-концепция» клиента реорганизуется таким образом, чтобы ассимилировать ранее искаженные и подавляемые переживания;

- по мере реорганизации «Я-концепции» ослабляются защиты и в нее включаются такие переживания, которые ранее были слишком угрожающими, чтобы осознаваться;

- клиент развивает способность переживать безусловное «+» отношение со стороны психолога без какого-либо чувства угрозы;

- клиент все отчетливее чувствует безусловную «+» самооценку;

- источником представления о себе все в большей степени являются собственные ощущения;

- клиент реже реагирует на опыт, исходя из оценок, даваемых значимыми другими.

Для психокоррекционного процесса характерно:

- основной акцент делается на эмоциональных аспектах, чувствах, а не на интеллектуальных суждениях, мыслях, оценках;

- коррекционная работа ведется по принципу «здесь и теперь»;

- преимущество отдается инициативе клиента, который является главным во взаимодействии и стремится к саморазвитию, а психолог лишь направляет это стремление в нужное русло. Клиент сам определяет те изменения, которые ему необходимы, и сам их осуществляет.

К. Роджерс указывает на необходимые условия успешного психокоррекционного процесса, которые относятся к личности психолога и достаточно независимы от частных характеристик самого клиента – это так называемая «триада К. Роджерса»:

- конгруэнтность в отношениях с клиентом;

- безусловная «+» оценка по отношению к клиенту;
- эмпатическое восприятие клиента.

Конгруэнтность, или подлинность, означает необходимость правильной символизации психологом его собственного опыта. Открытость опыту означает, что каждый стимул (внутренний или из внешней среды) не искажается защитными психомеханизмами. Психолог не всегда должен быть конгруэнтной личностью, достаточно того, чтобы каждый раз при непосредственных отношениях с определенным клиентом он целиком и полностью был бы самим собой, со всеми присущими ему переживаниями данного момента, правильно символизированными и интегрированными.

Положительная оценка клиента предполагает сердечность, расположение, уважение, симпатию, принятие и т.д. Поступки могут оцениваться по-разному, но принятие и признание клиента не зависят от них. Психолог ценит личность клиента в целом, в равной мере чувствует и проявляет безусловную «+» оценку как тех переживаний, которых боится или стыдится сам клиент, так и тех, которыми тот доволен или удовлетворен.

Эмпатическое восприятие клиента означает восприятие субъективного мира (охватывающего весь комплекс ощущений, восприятий и воспоминаний клиента, доступных сознанию в данный момент), восприятие с присущими эмоциональными компонентами и значениями, как если бы воспринимающий сам был этим другим человеком.

Требования и ожидания от клиента: ожидается, что, придя на прием, клиент будет чувствовать себя беспомощным, вести себя неконгруэнтно, ожидать психопомощи и быть достаточно закрытым. По мере установления отношений, в процессе изменения их состояния, мировосприятия и формирования иного отношения к себе происходит их рост, т.е. они становятся более зрелыми.

Основные компоненты роджерсовской психотехники: установление конгруэнтности, вербализация, отражение эмоций.

Вербализация - прием заключается в пересказе психологом сообщения клиента. При этом необходимо использовать собственные слова, избегая истолкования сообщения или внесения собственного видения проблем клиента. Цель – выделение в высказывании клиента наиболее существенного, «острых углов».

Отражение эмоций - называние психологом тех эмоций, которые клиент проявляет во время рассказа о себе, событиях своей жизни.

Процесс коррекции можно считать завершенным, когда у клиента появляются относительно постоянные изменения:

- становится более конгруэнтным, открытым для опыта, меньше прибегает к защитам и вследствие этого более реалистичен, объективен, экстенционален в восприятии;

- эффективнее решает свои проблемы;

- улучшается психологическая приспособляемость. приближаясь к оптимальной, уменьшается ранимость;

- восприятие своего «Я» идеального становится более доступным и реалистичным;

- повышается степень «+» самооценки;

- оценку и выбор воспринимает локализованными внутри себя, доверяет себе;

- становится более реалистичным, правильное воспринимает окружающих и окружающие воспринимают поведение клиента как более социально зрелое;

- происходят различные изменения в поведении, поскольку увеличивается доля опыта, ассимилированного в «Я-структуру» и увеличивается доля поведения, которое может быть «присвоено» как принадлежащее «Я»;

- поведение становится более креативным, более адаптивным по отношению к каждой новой ситуации и к каждой вновь возникающей проблеме

и кроме этого представляет более полное проявление экспрессии его собственных намерений и оценок.

Экзистенциальная терапия Ялома и её техники в ДК. Экзистенциальное направление в психологии подразумевает разрешение конфликтов, связанных с запросами, касающимися свободы выбора, воли, одиночества, смерти человека, ответственности за выстраивание сценария собственной жизни.

В западной и русской культуре XX века философы и деятели культуры обращались к внутреннему опыту человека, осознавшего свое тотальное одиночество, смертность и, параллельно с этим, – потерю смысла бытия. Но не они открыли эту страницу в истории культуры. «Сократ...поставил проблему жизни и попытался перевести ее в царство самопознания.... Он захотел силой духа исправить жизнь, осознав конфликт принципа свободы личности и бытия». О силе человеческого духа задумывались уже на заре цивилизации, но XX век обострил эти вопросы невиданным доселе в истории количеством войн, геноцидом, чудовищными экспериментами над людьми.

Экзистенциальное направление в философии и культуре начало особенно интенсивно развиваться в промежутке между мировыми войнами. Не потеряло оно актуальности и сейчас, в XXI веке, с угрозой 3-й мировой войны. Поиск смысла и обретение себя, ощущение собственной силы и ответственности – это насущные вопросы, которые волнуют клиентов самого разного возраста: подростков-бунтарей и пенсионеров, мужчин и женщин, переживающих кризис середины жизни, студентов, разочарованных собственными идеалистическими представлениями о выбранной профессии, и многих других. Экзистенциальный запрос клиента – это своеобразный вызов терапевту, приглашение углубиться в свой внутренний мир, чтобы обрести ресурсы. И какой-то универсальной безотказной методики или стандартного набора упражнений здесь не бывает. Это живой и интенсивный поиск. Именно такой принцип провозглашал в книге «Мама и смысл жизни» И. Ялом, считая, что в идеале для каждого клиента должен быть изобретен уникальный язык и индивидуальный метод терапии,

потому что мировоззренческие смыслы каждый понимает глубоко индивидуально.

*Экзистенциальные вопросы в психонауке.* Вехой в психологии стал подход, разработанный В. Франклом, создателем логотерапии. Широко известны его научные работы, в том числе и после опыта концлагеря, трактуемые психологом как экстремальное и жестокое условие для создания новых жизненно важных смыслов (одним из них стало наличие близких и родных, ради которых стоило выжить). «Экзистенциальный анализ должен будет помочь человеку стать способным страдать». Речь не просто о страдании, но и о принятии этого состояния, когда принцип «больно, значит, плохо» заменяется «больно, значит, есть смысл». Добавим, что страдание должно менять человека, способствовать его духовному росту – в этом процессе и заключается базовый смысл. И если человек в концлагере не видит его и продолжает ужасаться бесчеловечности, падает духом, он фактически обречен (интересно, что и А. Солженицын утверждал: первыми в советских лагерях погибали те, кто отчаялся, а наибольшей жизнестойкостью отличались верующие – то есть, нашедшие свой смысл в идее Бога). «Тот, кто знает «почему», может справиться с любым «как», - считал И. Ялом, еще один представитель экзистенциального направления в психологии. Только смысл дает силы жить. Иными словами, концентрация должна быть не на процессе страдания. Это единственный способ расширить сознание. «Смысл – это, по всей видимости, нечто, что мы проецируем в окружающие нас вещи, которые сами по себе нейтральны».

Экзистенциальный подход в психологии существенно развил и углубил Ирвин Ялом, работая с обреченными на смерть людьми, включая онкологических пациентов.

В его подходе неременным условием является установка на принятие собственной смертности человеком, особенно когда смерть близка. В книге «Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти» психотерапевт приходит к

парадоксальному, но обоснованному выводу: именно идея конечности жизни побуждает человека к проявлению активности. Экзистенциальную терапию Ялом понимает как продуктивное «взаимодействие и размышление об этом взаимодействии», которые ведут к преобразованиям поведения человека. В его практике усилия были направлены вначале на принятие пациентами экзистенциальной тревоги по поводу одиночества, смерти, инвалидности, упущенных лет, на осмысление того, как это переживается «здесь и сейчас» самим клиентом и терапевтом, и этот процесс в большинстве случаев вел к мощным духовным преобразованиям, к пониманию новых аспектов переживаемого.

*Принципы экзистенциальной терапии.* Согласно данному подходу, внутри человека происходит столкновение его установок и реализации способа бытия. Столкнувшись с неизбежностью и реальностью собственной смерти, осуществляя жизненно важный выбор, теряя близких или переживая экстремальные события, человек неизбежно вырывается из обыденности и сталкивается со всей сложностью и глубиной жизни. Как известно, в окопах нет атеистов, и точно так же в экстремальных ситуациях все люди – в той или иной мере философы. И тогда, чтобы сохранить более-менее уравновешенное состояние, вступают в действие психозащиты. Но обратная их сторона в том, что, защищая, они одновременно и блокируют потоки жизненной энергии, способствуют созданию иллюзий, которые иногда смутно ощущаются как ложные, но всегда влияют на качество внутренней жизни негативно.

Смысл страдания – в грядущих изменениях личности. Здесь срабатывает принцип жемчужины в раковине: подобно тому, как песок, попадающий в нее и причиняющий боль моллюску, становится жемчугом, так и страдание человека, пережитое в полной мере, с позволением осуществиться придает событию смысл, меняя приоритеты и установки человека, способствуя появлению у него новых качеств – а значит, и полноты бытия. Потому что в каждом событии кроется потенциал для духовного роста. «Люди, лишённые напряжения,

склонны к тому, чтобы создавать его, и это может принимать либо здоровые, либо нездоровые формы», - говорил Ялом, подмечая интуитивное желание любого человека пребывать в некоем движении, преодолевать препятствия и ощущать свои силы, границы, потенциалы.

Терапия страха смерти - этот базовый страх присущ любому биологическому существу – хотя бы на уровне инстинктов. В экзистенциальной терапии все начинается с его признания и принятия неизбежности факта своей смерти.

В этом смысле эффективно прочерчивание линии жизни и определение своего актуального отрезка на данный момент, детальное представление своей смерти с созданием некролога или надписи на могиле (иногда эти надписи можно сделать намеренно парадоксальными).

Дает свой эффект групповая терапия в составе из здоровых и больных либо в группах однородного типа (например, онкологические пациенты).

Важным выводом из исследований И. Ялома, опросившего десятки обреченных на смерть людей, стало понимание, что смерти меньше боятся те, кто активно, разнообразно, в полную силу прожил свою жизнь. Люди, мало позволявшие себе, отказывавшие себе в осуществлении своих больших и малых желаний, боятся смерти больше – по сути, страх смерти означает сожаление о непрожитой жизни.

Следовательно, важным моментом терапии будет осознание того, что именно сейчас придает человеку силу жить, вызывает у него искреннюю радость – и выстраивание своей жизни с тем, чтобы этому обязательно находилось место.

Хорошо себя зарекомендовала техника, связанная со снижением восприимчивости к смерти (десенсибилизация) – частое проговаривание, представление, репетиция собственной смерти.

Работа с ощущением одиночества - парадоксально, но чтобы справиться с одиночеством, нужно в него углубиться. Нельзя перестать быть одиноким без

возможности уединения.

В своей работе терапевт обязательно сделает акцент на представлении клиента о партнерских отношениях, исключающих проявления зависимости, манипулирование (если это представление очень приблизительное, над ним работают). Как правило, у клиента часто искажен образ партнерства или нахождения в паре, нередко проявляются патологии в виде агрессивного желания обладать партнером, указывать ему, как правильно поступить, манипулировать или, наоборот, включается механизм «жертвы», созависимости и т. п.

Немаловажную роль в работе играет установка «здесь и сейчас» - в отношениях с терапевтом всегда проявляются причины одиночества или сложностей межличностного взаимодействия. Ценным опытом будет получение клиентом «обратной связи» от терапевта.

Пробуждение чувства ответственности за свои решения. При возникновении этой проблемы эффективным будет выявление способов отказа от ответственности (методом интервью-конфронтации, парадоксальных утверждений и пр.). Терапия, направленная на пробуждение ответственности, как, впрочем, вся экзистенциальная терапия, исключает директивный стиль – ведь в таком случае велика опасность перенесения ответственности на терапевта – очередная уловка клиента. Методы терапии должны быть направлены на укрепление волевых качеств (или пробуждение их), важно учесть личностный потенциал, выстроить цели и желания с тем, чтобы потом перевести их в план реальности, подумав, какими способами это можно сделать. Если желаний «нет» - предстоит работа по поиску себя, ощущению вкуса жизни у клиента.

Утрата смысла жизни: такие проблемы возникают часто в подростковом возрасте – либо позднее, в переломные моменты. Здесь важно стимулировать самопроявления клиента, смещать угол восприятия из сосредоточенности на внутренних процессах вовне для обретения смыслов (иногда суженное

восприятие загоняет человека в тупик). Этому способствуют посещения детских приютов, хосписов, волонтерская работа, любое обращение к чужому, еще более драматичному опыту. Часто человек, ощущающий себя брошенным и одиноким, никому не нужным, светлеет просто от того, какими глазами встречают и провожают его дети, лишенные родительской опеки, и осознает собственную значимость, востребованность, нужность на невербальном уровне.

Важным в процессе терапии будет и совместное размышление о разных сторонах событий с учетом принципа В. Франкла: все события нейтральны, и лишь человек окрашивает их в светлые или темные тона. Гибкость мышления – важное качество и в терапии, и в ходе последующей самопомощи пациента. Если взять в качестве постулата убеждение, что нет только плохого или однозначно хорошего в жизни, это само по себе будет давать важный терапевтический эффект.

И, вполне возможно, что самым важным в экзистенциальной терапии является то, о чем говорил еще Ирвин Ялом, - проявление участия к клиенту, вовлеченность в его жизнь и те смыслы, которыми она наполнена. Терапия отношением – мощное оружие в руках психолога. Кто знает, может быть, у клиента это последняя возможность быть безусловно принятым и услышанным.

*Логотерапия В.Франкла и её техники в ДК.* В. Франкл в годы ВОВ оказался в немецком концентрационном лагере. И, что совершенно поражает, оказался и там не просто выживающим, но, в том числе, – профессионалом, исследующим человеческую психику в самых экстремальных условиях, в тех, которые никогда не появятся в любом искусственно созданном эксперименте. Там, где жестко стоял вопрос жизни и смерти, Франкл занялся изучением того, какие психические причины способствуют выживанию. Будучи узником концлагеря, он создал там свое уникальное учение, названное логотерапией («логос» - это и «слово», и «смысл»). И поиск экзистенциального смысла стал не только насущной личной потребностью, но и предметом пристального профессионального внимания психолога.

Основы психотерапии В. Франкла: автор пришел к выводу, что приближение конца ускоряет апатию, отсутствие смысла жизни. Согласно основным принципам логотерапии В. Франкла, «эффективность функциональности личности определяется ее заинтересованностью внешними целями и задачами, а разрешение задачи на смысл любой ситуации, самой драматичной, влечет за собой разрешение индивидуальной психопроблематики человека». Путь к излечению, если говорить короче, - через обретение смысла. Не нравится работа, кажется нудной и неинтересной – найдите в ней смысл, посмотрите на ситуацию «с высоты птичьего полета». Затягивает зависимость к игре, алкоголю, наркотикам, сексу – найдите смысл в том, чтобы сохранить себя: подумайте, зачем вам нужно остаться здоровым.

Удивительно, но этот принцип Франкл относил даже к деторождению! В. Франкл убежден: «продолжение рода тогда и только тогда имеет смысл, когда жизнь человека сама по себе представляет нечто осмысленное». Как видно, вновь все сводится к экзистенциальной стороне. То есть, важен принцип не просто нахождения смысла, но и трансляции наличия этого смысла другим, потому что, смысл делает жизнь наполненной, целостной, придает ей определенный вектор, снимает интенсивность страхов смерти, примиряя с ее необходимостью, просто облегчает состояние в сложные минуты.

Основные принципы психотерапии по Франклу.

1) Только смысл дает импульс к развитию и прогрессу. Но этот смысл не бывает универсальным, всеобщим – его нужно искать и обретать лично. В концлагере сам Франкл помогал обрести экзистенциальные смыслы многим заключенным, опустившим руки, помышляющим о суициде, испытывающим покорность и безразличие к собственной судьбе. И всегда это были – разные смыслы.

2) Человек, по Франклу, имеет трехчастную структуру (как и в мировой традиции: дух, душа, тело), но эти уровни не изолированы друг от друга: духовное есть вектор, который проходит и через душевное, и через телесное.

Однако дух – это не религиозная вера, но нечто более обширное. Дух не мыслит себя без достижения целей для своего укрепления и развития: когда цель достигнута, ставится новая, затем вновь новая – так человек обретает уверенность в своих силах, правильности своего духовного пути. А духовный рост бесконечен. И если данная логика нарушена: не поставлена цель, потерял смысл, нет сил и желания действовать, начинаются проблемы.

3) Франкл был убежден в изначальной свободе человеческого существа и считал, что свобода эта затрагивает, прежде всего, область смыслов, которые глубоко индивидуальны. Внутри каждого, считал Франкл, есть некое неуязвимое, статичное, гармоничное ядро (К. Г. Юнг называл это Самостью), которое сохраняется в самых сложных обстоятельствах. Путь внутрь себя, к этому ядру и составляет суть логотерапии – терапии словом и смыслом. Свобода касается выбора средств, пути самореализации, понимания личностного смысла. А корректируется все это – совестью человека, которая представляет собой нечто истинное в глубине человеческого существа, что способно дифференцировать ложные голоса и отделяет желаемое от действительного. Совесть Франкл придавал большое значение – фактически, это барометр внутренней жизни, к которому стоит присмотреться и прислушаться, чтобы обрести душевное здоровье.

Смыслы можно находить в межличностных взаимоотношениях, проявлении своего творческого потенциала, переживаниях и ощущениях, социальной реализации, преобразовательной деятельности, в эстетической стороне мира – их поистине не счесть.

Рассмотрим практику логотерапии: в основе психотерапии, предложенной Франклом, лежат следующие методики: метод парадоксальных интенций (сформулированная «от противного» мысль); прекращение рефлексии; анализ.

Метод парадоксальных интенций хорош при устранении тревожности, страхов, паники: именно то, чего боится и избегает клиент, должно его

«вылечить». Поиск смысла страха, его позитивной стороны, близкое знакомство с ним, создание классификации страхов, наблюдение за самым страшным и даже усиление страха – все это лежит в основе данной методики. Терапевтическим эффектом в этом случае обладает изменение отношения к проблеме, а вместе с этим происходит смена неэффективной поведенческой стратегии.

Отказ от рефлексии полезен, если сверхконтроль мешает клиенту в достижении целей. Это нередко касается интимной жизни при выявлении импотенции мужчин и фригидности женщин без физиологических причин. Хотя бывает сверхконтроль и в обыденной жизни. В ходе терапии клиент «забывает» о своей персоне и старается максимально прочувствовать другого, старается перестать соответствовать предполагаемым ожиданиям, снимает чрезмерный контроль с помощью различных техник, смены позиции, точки зрения наблюдателя.

Анализ помогает психотерапевту осмыслить ценности пациента: клиент сам анализирует всю жизнь или только отдельные ее этапы с точки зрения экзистенциальных аспектов, учится искать смысл там, где он потерян. Это придает значимость его жизни, помогает провести «инвентаризацию» жизни, которая рассматривается под непривычным для клиента углом. Нередко это ведет к устранению тревожности, депрессии, неврозов.

*Современный этап применения логотерапии.* Сегодня учение В. Франкла вписано в контексте экзистенциальной терапии и успешно используется в различных сферах психознания. Оно зарекомендовало себя даже в терапии сложных форм психотических расстройств, включая шизофрению. Логотерапия помогает обрести смыслы, которые порой оказываются неожиданными для самого клиента, в ситуации любой сложности и способствует достижению целей. А это – залог удовлетворенности своей жизнью и еще одна ступень к личному счастью.

*Гештальт-терапия Перлза и её техники в ДК.* Двумя основными

проблемами, которые страдают многие современные люди, можно назвать:

– неспособность справиться с имеющимися проблемами, которые могут тянуться уже долгие годы;

– неумение брать на себя ответственность.

Гештальт-терапия решает обе проблемы. Что это такое? Это метод ПК, у которого имеются свои задачи и техники.

Гештальт-терапия – это экзистенциальный подход в психотерапии и ПК, который ставит своими целями расширение осознания человека и посредством этого достижение большей внутриличностной целостности, наполненности и осмысленности жизни, улучшения контакта с внешним миром в целом, и с окружающими людьми.

Главной задачей гештальт-терапии является устранение эмоциональных переживаний, зажимов и страхов, которые мешают в настоящем времени наслаждаться жизнью и достигать поставленных целей. Проводится это благодаря осознанию всех переживаний, которые блокируют человека на пути совершения нужных действий, разрешению проблем, которые могли беспокоить индивида годами, а также взятию ответственности на себя за собственные эмоции и чувства.

Специалист работает с человеком в состоянии «здесь и сейчас», что также является «фишкой» гештальт-терапии. Психотерапевта не волнуют проблемы, прошлое человека или пережитое. Он интересуется лишь тем, что в настоящий момент все еще беспокоит его клиента, оказывает на него влияние, воздействует. Эта проблема могла случиться в прошлом, однако эмоциональные переживания и мысли о ней до сих пор сказываются на поведении индивида.

Прорабатываются лишь те чувства и переживания, которые человек испытывает до сих пор. При разборе случившейся в прошлом проблемы специалист не интересуется, что чувствовал индивид тогда, в прошлом, его волнует лишь то, что человек испытывает сейчас, когда возвращается мыслями

к этому событию из прошлого.

Находясь «здесь и сейчас» человек может более спокойно рассказывать о проблеме, которая с ним случилась в прошлом, ведь она уже случилась, осталась в прошлом, сейчас человека она никак не задевает физически. Индивид в ходе работы со специалистом должен осознать, что говорит он о событиях, которые сейчас, в конкретный момент с ним не происходят. Сейчас рядом с человеком нет того врага, который в прошлом его унизил или оскорбил. Сейчас человек не находится в той ситуации, которая с ним случилась в прошлом. А значит, он находится в большей безопасности. Он может более спокойно говорить о том, что случилось. Более того, он осознает, что сейчас в его жизни все спокойно и хорошо, ничего угрожающего не существует.

На ситуацию из прошлого можно посмотреть с разных сторон. Чем больше человек осознает, что проблемы нет сейчас, тем лучше он начинает видеть ее. Можно на нее посмотреть с разных сторон. При этом человеку ничто не угрожает.

В гештальт-терапии практикуется не только рассмотрение конкретной проблемы, которая волнует человека, но еще и гипотетические ситуации, которые еще не произошли или в принципе беспокоят человека. Здесь применяются различные техники, например, метод «пустого стула», когда человек представляет на пустом стуле оппонента, с которым желал бы поговорить, получить от него какой-то ответ.

Задач у гештальт-терапевта несколько:

1) Помочь человеку сохранять осознанность и состояние «здесь и сейчас» при рассмотрении волнующей его ситуации, которая может пугать.

2) Помочь человеку осознать, какие конкретно переживания он испытывает при рассмотрении ситуации.

3) Разобраться в причинах, почему ситуация вызывает у человека те

эмоции, которые он испытывает. На основе этого совместно с клиентом можно разработать план действий по тому, как больше не допускать этих переживаний, как справиться/устранить те чувства, которые уже имеются.

4) Восстановить внутренний баланс, стать целостной личностью, которая должна жить «здесь и сейчас», а не в прошлом или в будущем.

5) Помочь клиенту взять ответственность на себя за те переживания, которым он позволяет влиять на его решения и поступки в настоящем времени.

Рассмотрим теорию гештальт-терапии. Разработчики гештальт-терапии не считали нужным создавать различные теории, поскольку создавали вполне практичную систему. Гештальт-терапия выступает как метод, когда главной задачей специалиста является сохранение сознания клиента в состоянии «здесь и сейчас». Также главный аспект ставится на способности индивида к творчеству.

Однако со временем разработанная методика стала рассматриваться многими психологами, которые подвели к ней множество теоретических баз:

Контакт-граница – та линия, на которой человек начинает контактировать с окружающей средой, при этом он может обособляться от мира.

Соппротивление – способ взаимодействия индивида с внешней средой. В настоящее время человек контактирует с миром так, как ему доступно, или так, как ему привычно. Если вследствие данного контакта возникают проблемы, значит, методы, которые человек использует, были уместны в прошлом, однако являются неэффективными в настоящем.

Осознание истинных своих потребностей. Нередко человек, не имея возможности удовлетворить основную свою потребность, прикрывает ее другой, пытается компенсировать ее чем-то другим. Однако это не позволяет человеку до конца оставаться счастливым, вот почему он продолжает компенсировать основную свою потребность, не будучи полностью удовлетворенным, поскольку даже не осознает ее.

Гештальт-терапия рассматривает индивида как целостную систему. Он не разделяет ее как специалисты в психоанализе, хотя и может рассматривать ее отдельные аспекты. Дело в том, что происходящее в одной сфере жизни человека непосредственно влияет на остальные его аспекты системы. Таким образом, если меняются чувства, то меняется и опыт, убеждения, мировоззрение, поведение и даже цели на будущую жизнь.

Гештальт-терапия не ставит своей целью устранять проблемы, с которыми люди пришли. Она ставит своей задачей устранение тех эмоциональных зажимов, которые мешают человеку в настоящем времени наслаждаться жизнью в полном объеме, а не лишь частично. Здесь акцентируется внимание на том, чтобы осознать настоящие переживания и проблемы, а не уходить в прошлое.

*Рассмотрим гештальт-терапию Перлза.* Основоположником уже сформировавшейся гештальт-терапии является Перлз. Он ставит своей главной задачей поддержание гомеостаза – баланса, к которому человек стремится в любую минуту своей жизни. Здесь нужно удовлетворение всех его потребностей, которые позволяют достичь данного уравновешенного состояния, любыми способами.

Гештальт-терапия базируется на 5 основных стержнях:

1) Отношение фона и фигуры. Фигурой является гештальт – некое целостное существо или сам человек, или его потребность. Фон – это ситуация, которая на данный момент является значимой и интересной для формирования гештальта. Если потребность удовлетворяется, тогда фон исчезает и появляется новый для формирования нового гештальта. Если потребность не удовлетворяется, тогда гештальт остается незавершенным, где человек и застревает. Здесь важно человеку научиться удовлетворять свои потребности, чтобы со временем не уйти в «зону фантазии», откуда и формируются надежды, неврозы и пр.

2) Осознание и концентрация на настоящем моменте. Если человек

способен осознавать собственные потребности в настоящем, то он должен искать методы их удовлетворения в том, что имеется на сегодняшний день. Если он уходит в фантазии, тогда возникают различные аномальные состояния, когда человек начинает ждать, надеяться, агрессивировать из-за нереализации желаний и пр.

3) Противоположности. Это разделение мира и человека на противоположности. Однако человек или мир не могут быть разделены. В гештальт-терапии все воспринимается как единое целое, как черное и белое в совокупности.

4) Ответственность и зрелость. Здесь Перлз видел человека, который не ждет помощи извне, а пытается найти выход из любой ситуации, исходя исключительно из того, что он сам может для этого сделать.

5) Функции защиты.

Техники гештальт-терапии базируются на принципах и играх. Принципы:

- «Здесь и сейчас». Осознание своих переживаний, которые присутствуют в настоящем времени, а не в прошлом.
- «Я – ты». Осознание себя отдельно от других людей, чтобы быть способным с ними контактировать.
- Субъективизация высказываний. Трансформация субъективных суждений в объективные.
- Континуум сознания. Устранение контроля с целью простого наблюдения за собственными переживаниями, мыслями, которые происходят в настоящий момент, не подвергая их трактовке и оценке.

Игры: зачем нужна гештальт-терапия в итоге? К гештальт-терапии люди прибегают в случае, когда они желают избавиться от влияния прошлых проблем и возможных будущих событий, из-за которых возникают различные эмоции и мысли, мешающие полноценной настоящей жизни. Гештальт-терапия возвращает человека в настоящий момент, чтобы он наконец-то осознал, что прошлое и будущее его сейчас никак не задевают, поэтому он может сохранять

спокойствие и направлять силы на удовлетворение своих потребностей и желаний.

В процессе гештальт-терапии важными становятся эксперименты (игры), в ходе которых человек воспроизводит различным образом волнующие его ситуации, отслеживая собственные эмоции и мысли, чтобы потом понять, как они влияют на его дальнейшее поведение и построение будущего. Только при наличии понимания можно что-то изменить в том направлении, которое выгодно самому человеку.

Также гештальт-терапия способствует выработке умения постоянно сохранять состояние «здесь и сейчас», чтобы не погружаться в воспоминания, которые пугают, или не фантазировать о будущем, которого может не произойти, а жить и искать ресурсы в настоящем моменте.

### **1.3 Процессуальная модель дистанционного консультирования: особенности, задачи, принципы, структура, этапы, уровни**

Доступ к всемирной сети, большому количеству разнообразной информации, связи с людьми на расстоянии не составляет на сегодняшний день никакого труда. Становится нормой то, что человек большую часть своего времени проводит общаясь виртуально. Именно это и приводит к различным психопроблемам. Следовательно, появляется новая задача психопомощи – помогать людям справляться с жизненными трудностями. Парадокс данной ситуации заключается в том, что все интернет-технологии отдаляют людей друг от друга, но то же время - это оперативный способ поиска информации и установление контактов между людьми.

Поскольку интернет используется различными отраслями жизнедеятельности, то не удивительно, что он вошел и в ПК. В настоящее время для того чтобы психолог и клиент могли связаться необходимо несколько вещей: доступ к интернету, специальные программы с функцией видеосвязи или наличие мобильного телефона. На основе этого можно сделать

вывод, что ДК во многом помогает современному человеку.

Но для начала нужно разобраться, что же такое ПК и для чего оно предназначено? ПК – это анализ психического состояния клиента или пациента, где применяются различные методы психодиагностики. ПК считается довольно молодым видом психопомощи. Своё начало ПК берет еще в первой половине 20 века, когда появился психоанализ и другие ведущие психологические школы.

ПК предполагает обсуждение психолога и клиента проблем, которые возникают у человека; нахождение путей их решения. Специалист также указывает на индивидуально-психологические качества своего пациента, возможные реакции на определенную ситуацию и то, как человек может контролировать себя, сталкиваясь с трудностями. В первую очередь ПК направлено на выработку активной позиции человека по отношению к психопроблемам, фрустрациям и стрессам с целью обучить способам восстановления или сохранения эмоционального комфорта в трудных жизненных ситуациях.

**Цели ПК** зависят от потребностей клиентов (таблица 3). К основным относятся:

- 1) Помогать изменять поведение клиента для того, чтобы он мог испытывать удовлетворенность жизнью, несмотря на соцнормы.
- 2) Развивать навыки преодоления трудностей при столкновении с новыми жизненными обстоятельствами.
- 3) Обеспечить принятие важных решений в жизни. Например, оценивание ситуации, распределение времени, сил, нахождение выход из различных ситуаций и т.д.
- 4) Развивать умение начинать и поддерживать отношения с окружающими людьми. То есть устранение причин, которые могут стать преградой, например, низкая самооценка, неуверенность в себе.
- 5) Облегчить реализацию и повышение потенциала личности. То есть

психолог должен стремиться к развитию умения клиента контролировать свои реакции на окружение.

Таблица 3 – Современные представления базовых психологических направлений о целях, принципах ПК и консультативном контакте

| Название направления                                   | Результационные цели ПК   | Основные теоретические принципы   | Понимание задач консультационного контакта   |
|--|---|---|--|
| Психоаналитическое направление.                        | Помочь клиенту воспроизвести ранний опыт и проанализировать вытесненные конфликты.  | Основу структуры личности составляют три инстанции: ид, эго и супер-эго.                                      | Консультант сохраняет личную анонимность, чтобы клиент мог свободно проецировать на него свои чувства. Основное внимание уделяется уменьшению сопротивления, которое возникает при анализе реакции переноса клиента и установлению более рационального контроля. |
| Адлеровское направление (индивидуалистическая терапия) | Модифицировать цели жизни клиента; помочь ему сформировать общественно важные цели и внести изменения в ошибочную мотивацию с помощью обретения чувства равенства с окружающими людьми. | Поведение человека мотивируется стремлением к достижению целей и соц. интересом.                              | Акцентируется разделение ответственности между консультантом и клиентом, обоюдное доверие и уважение, равноценность позиций, установление общих задач ПК   |
| Рационально-эмоциональная терапия                      | Устранить негативные мысли клиента к жизни и подействовать сформировать толерантный и оптимальный подход.   | В основе нормального поведения лежат рациональное мышление и своевременная корректировка принимаемых решений. | Консультант -учитель, клиент - ученик. Личным отношениям консультанта с клиентом не придается значения. Клиент побуждается к осознанию собственных проблем, на основе которых понимает изменение своего поведения.   |
| Терапия поведения                                      | Исправить   | Поведение   | Консультант является   |

Продолжение таблицы 3

| Название направления                    | Результационные цели ПК   | Основные теоретические принципы  | Понимание задач консультационного контакта   |
|---|---|--|--|
|   | неадекватное поведение и обучить действенному поведению.  | формируется в процессе обучения. Нормальному поведению обучают при помощи подкрепления и имитации. Трудности возникают в итоге плохого обучения.                           | активной стороной; исполняет роль преподавателя или тренера. Стремится обучить клиента более эффективному поведению. Клиент в свою очередь должен активно опробовать новые методы поведения.   |
| Ориентированная на клиента терапия      | Создать подходящий климат для ПК, который подходит для самоисследования и определения причин, которые мешают росту личности; поощрять открытость клиента новому личному опыту, уверенность в себе и спонтанность. | Основу психоздоровья составляют соответствие идеального Я реальному Я, которое достигается реализацией потенциала собственной личности, уверенности в себе и спонтанности. | Консультативный контакт составляет сущность процесса ПК. В особенности подчеркиваются искренность, теплота, эмпатия, уважение, поддержка со стороны консультанта и "передача" этих установок клиентам.   |
| Экзистенциально-гуманистическая терапия | Помочь клиенту понять свою свободу и свои возможности; побуждать к принятию ответственности за то, что случается с ним.   | Основное внимание уделяется возможности человека узнавать собственный внутренний мир и свободно выбирать свою судьбу.  | Главная задача консультанта - вжиться в доверие клиента и завязать с ним настоящую связь. При всем этом в процессе контактирования с консультантом клиент раскрывает свою неповторимость. Отношения между консультантом и клиентом понимаются как контакт «человек – человек». Во время консультативного контакта меняется как консультант, так и клиент |

Рассмотрим типы и виды ПК. В работе между психологом и клиентом выделяют несколько типов ПК. Каждый тип имеет свои особенности, преимущества и отличительные черты. Наиболее распространенными типами ПК являются, те, которые описаны у Слабинской В.Ю:

- индивидуальное консультирование;
- групповое консультирование;
- консультирование семьи;
- дистанционное консультирование;
- профконсультирование.

Рассмотрим ДК, его особенности, виды, этапы, подходы и принципы. Существует множество подходов ПК. В «Психотерапевтической энциклопедии» Б.Д. Карвасарского описаны следующие виды ПК:

1) Проблемно-ориентированное. Этот вид предназначен для исследования поведения и внешних проблем. Цель работы состоит в том, чтобы сформировать возможности клиента к адекватным действиям в сложившейся ситуации и улучшить самоконтроль. Многие методы, которые используются в этом направлении, взяты из поведенческой терапии.

2) Личностно-ориентированное - направлено на определение индивидуальных проблем и причин, из-за которых возникают стрессы, депрессия и различные трудности. Консультирующий специалист пытается увести клиента от его внутренних переживаний. Приемы, используемые в данном направлении, взяты из гуманистической терапии и гештальттерапии.

3) Решение-ориентированное. Основой здесь является активизация ресурсов клиента с целью решения проблемы. Это направление обращает внимание на то, что исследование причин проблемы приводит к усилению различных эмоций у клиента. Это может стать препятствием к совместной работе психолога и клиента.

В этих направлениях часто применяется терапия из 4-5 писем, которая имеет массу преимуществ. Например, письмо оставляет время для

обдуманного, полного ответа, на одно письмо клиента могут ответить несколько психологов.

Если консультант имеет спецобразование, цели и желание, то он может создать собственный центр в интернете, который будет представлен сайтом и может представлять собой «визитную карточку», сборник тематических материалов и ссылок на другие сайты, форумы и тому подобное. Для осуществления деятельности в качестве консультанта потребуются три фактора:

- 1) Наличие собственного сайта, в котором будет содержаться информация о личности и методах и формах консультирования;
- 2) Сетевая рекламная кампания для того, чтобы оповещать потребителей о возможности таких услуг;
- 3) Достаточность мотивации, времени и опыта для оказания виртуальной психологической помощи.

Но для того, чтобы вести ДК, в первую очередь нужно выяснить, что такое ДК, какие особенности, виды, этапы оно имеет.

ДК - это консультирование, которое осуществляется на определенной дистанции. В данном ПК психолог и клиент занимаются теми же самыми вопросами по решению определенных психопроблем, но только на расстоянии. Человек, обращающийся за психопомощью дистанционно, может выбрать любой удобный для него способ связи с психологом.

В связи с этим выделяют 3 вида ДК, каждый из которых имеет свои преимущества:

- интернет-консультирование;
- с помощью традиционных писем;
- телефонное ПК.

К наиболее традиционным видам ДК относят письменное и телефонное консультирование. Письменное ПК представляет собой обмен письмами с психологом или психотерапевтом. Письма могут быть напечатанными и

написанными от руки. Процесс такого ПК проходит в два этапа – это психодиагностика и само консультирование.

Телефонное консультирование в наше время является также довольно распространённым способом связи клиента с психологом. Оно появилось в середине XXв. и продолжает существовать в настоящее время. Оно представлено в виде горячих линий, куда человек может позвонить в любой день и любое удобное для него время. Основные плюсы этого вида - доверительность и анонимность.

Процесс телефонного ПК немного длительней, чем процесс письменного ПК. Он проходит в 4 этапа:

Первый этап - установление контакта с клиентом. Предоставляется возможность выговориться и быть выслушанным. Этот этап может занимать длительное время, так как многие клиенты телефона доверия хотят просто поделиться своим состоянием, проблемой или ситуацией, в которой они оказались.

Второй этап предполагает интеллектуальное овладение ситуацией консультантом. То есть формируется понимание проблемы клиента, которая может состоять из снятия остроты проблемной ситуации с помощью поиска ресурсов внутри личности, переформулировки проблемы и методов различной терапии.

Третий этап - совместное с клиентом планирование действий, которые необходимы для преодоления возникшей критической ситуации.

Четвертый этап направлен на активную психоподдержку клиента и формирование у него уверенности в себе и в выполнении намеченных действий.

Данный вид ДК является достаточно удобным и практичным и для клиента, и для консультанта. Однако следует особо отметить ряд консультативных обращений, возможных только при телефонном контакте:

1) Молчащие звонки. В таком случае звонит абонент, которому не хватает

решительности начать разговор или который не в состоянии переступить барьер недоверия и страха.

2) Маскированные обращения. Абонент чувствует себя неуверенно и боится рассказать о своих проблемах. Диалог может начинаться с таких фраз абонента: «Куда я попал?», «Могу ли я заказать...?»

3) Засорение. Для данного вида характерны шутки со стороны абонентов.

Способы и модели ДК. Как и в классическом консультировании ДК имеет свои модели и способы оказания психопомощи. Существует несколько моделей способов оказания психопомощи в интернете. Эти способы определяются в зависимости от потребностей клиента. Чаще всего, предлагается индивидуальное ПК или участие в форуме, который подбирается в зависимости от определенных данных: возрастная категория, личностные предпочтения клиента.

В психоконсультацию онлайн обращаются и для решения обыденных проблем и вопросов. Иногда от профкорректности работы психолога-консультанта, от его умения и желания оказать психопомощь зависит очень многое в жизни клиента, который использует ПК на расстоянии. В большинстве случаев к психологу человека приводит душевное страдание, вызванное той или иной проблемой. От работы консультанта, в сложной жизненной ситуации клиента может зависеть многое в жизни клиента. На основе этого можно сделать вывод, что ДК имеет свои преимущества и недостатки.

Клиент может выговориться психологу, зная, что больше не увидит его. Также и сам процесс описания человеком (клиентом) своей личной проблемы, автобиографии, характера своих переживаний, феноменологии собственной личности, - относится к продуктивным психотехникам, поскольку позволяет человеку более широко и честно взглянуть на себя. Это является большим преимуществом.

Минусы заключаются в том, что психолог не имеет возможности реально протестировать клиента и увидеть его состояние, поведение или невербальные

проявления. То есть консультант не может получить достоверную информацию о своем клиенте. Чаще всего ПК в интернете или по телефону проводится в форме опроса, что не предоставляет психологу достаточный объем информации клиента о себе. Клиенты могут излагать свои проблемы неискренне или вести некую игру.

Как говорилось выше, помимо индивидуального ПК, стали очень популярны различные форумы. Эффект интернет-форумов с психологическим содержанием часто тождественен групповой психотерапии. На форумах люди учатся говорить не только свои мнения, но и высказывать свои чувства. Следовательно, интернет-консультирование будет в будущем активно развиваться. Для этого мы имеем два важных фактора. Первый фактор заключается в постоянном развитии и всё большей доступности интернета. Вторым фактором является заметная на сегодняшний день в молодежной среде социально-психологическая тенденция, выражающаяся в стремлении молодых людей именно к виртуальному общению.

Для того, чтобы ПК в интернете стало востребованным, мало просто иметь свой интернет-форум. Психологу необходимо хорошо представить и позиционировать себя. Но чем же может всё-таки обозначить себя эффективный психолог в интернете? Конечно, ему необходима личная интернет-страница или форум, в котором он мог бы демонстрировать свои суждения и примеры ПК. Информация на сайте должна привлекать людей своим содержанием, потому что ведение интернет-страницы является одним из важных факторов для психолога-консультанта.

Классическое ПК основано на тех приемах, которые предполагают непосредственное общение. Если рассматривать психопомощь шире, то мы найдем всевозможные формы ее реализации: от консультирования по телефону до чтения рекомендованной кем-то или выбранной по своему желанию литературы.

Как было сказано выше, интернет-консультирование является

дистанционной формой психопомощи. Обращение к интернет-психологу - это эффективный и безопасный способ выхода из кризиса и решения проблем. Для желающих решить свои проблемы с минимальными потерями времени, здоровья, денег и сил на сегодняшний день предлагается именно интернет-консультирование, находящее все большее распространение.

**Особенности ДК:** отличается от классического ПК тем, что имеет ряд особенностей. К ним относятся:

- Удобное время и место респондента.
- Поиски истинных причин и детальный рассказ респондентов, которые боятся идти на консультирование очно.
- Открытость респондента.
- Консультирование по телефону в случае детского травматизма.
- Возможность задавать вопросы, которые касаются семьи, собственных переживаний и отношений с другими людьми.
- Возможность общения с людьми, склонных к суициду.
- Возможность сбора более достоверной информации.
- Возможность проконсультировать человека в случае убийства и оповестить нужные федеральные службы.
- Консультирование депрессивных людей по телефону, задавая следующие вопросы: «Как давно это началось?», «Относится ли это к какому-либо событию?», «Что вы ожидаете от жизни?».
- Возможность консультировать социофобов.
- Возможность консультировать людей с ограниченными способностями.
- Консультация агрессивно-настроенных абонентов, с психическим расстройством.
- Консультирование жертв насилия, которое поможет выяснить, время, место случившегося, выяснить детали и воспрепятствовать самоосуждению и самотчуждению.
- ДК может быть полезно для пожилых людей, которым требуется

внимание.

- Активная «разговорная позиция» психолога-консультанта.
- Постоянная направленность на одну проблему.
- Малая вероятность ухода от заданной темы.
- Возможность психолога работать одновременно с различными людьми, находящимися в разных городах или странах. Например, конференции.
- Анонимность клиента.
- Возможность прервать разговор клиента в любой момент.
- Невозможность использования консультантом техники молчания, так как это может повысить у клиента уровень тревожности.
- Возможность получить рекомендации психолога и помощь в местах жительства, где отсутствуют психологические консультационные центры или частнопрактикующие психологи.

**Задачи ДК.** ДК - это новая отрасль в области ПК и основные задачи ДК заключаются в том, чтобы:

- 1) Помогать человеку выбирать и действовать так, как он хочет.
- 2) Развивать у личности новые навыки саморегуляции, преодоления трудностей.
- 3) Акцент на ответственность клиента, то есть индивид способен на самостоятельные решения в определенных ситуациях.
- 4) Взаимодействие консультанта и клиента путем беседы.
- 5) Дать возможность клиенту рассказать о своих проблемах, внутренних переживаниях, чтобы в последствии оказать нужную психопомощь.
- 6) Информировать клиента о возможности выдачи справок по интересующей проблеме, которые могут быть необходимы.
- 7) Ведение необходимой служебной документации.
- 8) Обучение, саморазвитие, повышение профессиональной квалификации психолога.
- 9) Выслушивание клиента с целью того, чтобы он расширил

представления о себе и ситуации.

10) Прделанная работа психолога-консультанта должна улучшить и облегчить эмоциональное состояние клиента.

11) Принятие клиентом ответственности за происходящее с ним.

12) Помощь психолога в определении того, что именно и как можно изменить в ситуации.

**Принципы ДК.** Как и в любой процессии существуют определенные принципы и требования, которым специалист обязан следовать. Они прописаны в этическом кодексе, который психолог должен изучить перед тем, как начнет консультации. Многие авторы выделяли различные принципы ДК. Например, А. Н. Моховиков, Ю. Е. Алешина выделили следующие:

1) Принцип доброжелательного отношения к клиенту. Данный принцип говорит о том, что психолог должен выражать уважение, уметь принять клиента, не осуждать и не оценивать его ценности, нормы, поведение. Также для специалиста важно показать свое теплое эмоциональное отношение по отношению к человеку.

2) Принцип обеспечения конфиденциальности встречи. Этот принцип предусматривает конфиденциальность. То есть психолог должен хранить все в тайне: личные проблемы клиента, его жизненные обстоятельства. Но есть случаи, предусмотренные законом, когда психолог должен оповестить заблаговременно специальные службы.

3) Принцип добровольности. Клиент сам обращается к психологу, так как субъективно испытывает трудности в жизни и мотивирован к восприятию психопомощи.

4) Принцип профмотивированности консультанта. Психолог должен защищать интересы своего клиента, а не других лиц, не принимать сторону ни одного из участников конфликта и избегать предвзятого отношения.

5) Принцип отказа психолога от советов или рецептов. Задача данного принципа - усиление ответственности клиента за то, что с ним происходит,

побуждение его к активности в анализе проблем, поиск выхода из кризиса.

б) Разграничение личных и профотношений. Психолог не может вступать с клиентом в любые личные отношения, оказывать помощь друзьям или родственникам.

Немов Р.С. считал, что реализация принципов возможна при следующих условиях:

1) Клиент, который обращается к психологу, должен иметь реальную проблему психологического характера.

2) Клиент должен иметь осознаваемое желание решить проблему.

3) Консультант-психолог должен иметь опыт ПК и соответствующую профессиональную психоподготовку.

4) Затраты времени на ПК должны быть достаточными для понимания и поиска оптимального решения проблемы, которая волнует клиента и для успешного ее преодоления совместно с клиентом.

5) Клиент должен точно соблюдать предоставленные психологом-консультантом рекомендации.

б) Создание благоприятного и соответствующего ПК климата.

**Этапы (фазы) ДК.** Ни одна из теоретических ориентаций или школ ПК не отражает все возможные ситуации взаимодействия консультанта и клиента. Поэтому для рассмотрения рассматривается самая большая группа, состоящая из 6 фаз (этапов), которые связаны между собой, предложенная В. Е. Gilland.

1) Исследование проблем. На данной фазе консультант устанавливает контакт с клиентом, например, с помощью обычных приветствий и вопросов. Так достигается взаимное доверие, которое заключается в том, что консультант заинтересован и внимателен к клиенту, готов выслушать говорящего о своих трудностях, проблемах. Также на этой фазе психолог-консультант должен проявить заботу, искренность, эмпатию, не используя манипулирование. Следует поощрять клиента к углубленному рассмотрению возникших у него проблем и фиксировать его чувства, содержание высказываний, невербальное

поведение.

2) Двумерное определение проблем. На этой фазе консультант стремится точно охарактеризовать проблемы клиента, устанавливая, как эмоциональные, так и когнитивные их аспекты. Консультант разбирает проблему до тех пор, пока клиент и консультант не достигнут полного понимания. Точное определение проблем позволяет понять их причины, иногда указывает способы разрешения. Если при определении проблем возникают трудности, то рекомендуется вернуться к фазе исследования.

3) Идентификация альтернатив. На данном этапе выясняются и открыто обсуждаются возможные способы разрешения проблем. Консультант задает открытые вопросы, что дает возможность клиентам самим назвать возможный вариант решения психопроблем, которые он считает более подходящими, реальными. При этом психолог не навязывает свои решения и мнения. Во время беседы можно составить письменный список вариантов, для того чтобы их было легче сравнивать. Следует найти такие альтернативы решения проблем, которые клиент мог бы использовать непосредственно.

4) Планирование. Это еще одна не менее важная фаза консультирования. На этой фазе осуществляется критическая оценка выбранных альтернатив решения. Консультант помогает клиенту разобраться, какие являются подходящими и более реалистичными с точки зрения ситуации из предыдущего опыта могут помочь измениться в настоящем. Составление плана должно также помочь клиенту понять, что не все проблемы разрешимы. Некоторые проблемы требуют слишком много времени, а другие могут быть решены частично с помощью уменьшения их разрушающего воздействия. В плане решения проблем следует предусмотреть, какими средствами и способами клиент проверит реалистичность выбранного решения. Это могут быть ролевые игры.

5) Деятельность. Задача консультанта в данной фазе помочь клиенту построить свою деятельность, учитывая обстоятельства, время, эмоциональные затраты, и понять, что возможны и неудачи в достижении целей. То есть клиент

должен усвоить, что частичная неудача - не катастрофа, стоит продолжать реализовывать план решения проблемы, связывая все действия с конечной целью.

б) Оценка и обратная связь. Это заключительная фаза, на которой клиент вместе с консультантом оценивает уровень достижения цели, то есть степень разрешения проблемы, обобщает достигнутые рез-ты. В случае, когда клиенту нужно уточнить план решения проблемы, то психолог должен это сделать. При возникновении новых или глубоко скрытых проблем необходим возврат к предыдущим фазам.

Такие же этапы ПК выделяли Алан Е. Айви, Мэри Б. Айви и Линк Саймэн-Даунинг; авторы при описании процесса ПК, отмечают, что его основным методом является интервью. В структуре этого метода выделяют 5 стадий.

1) Взаимопонимание и структурирование. На данной стадии психолог должен предоставить условия для психокомфорта клиента. Структурирование необходимо для объяснения целей интервью. Определенная структура помогает не отвлекаться от главной задачи, дает клиенту информацию о возможностях психолога.

2) Сбор информации. Определяется цель визита клиента к психологу на ПК. Выявляется проблема, устанавливаются возможности клиента.

3) Результат. Психолог определяет идеал клиента, что в последствие поможет психологу выявить, чего хочет клиент.

4) Выработка решений. Психолог вместе с клиентом ищут способы разрешения проблем.

5) Обобщение результатов. Принимать участие в изменении мыслей, действий клиента в повседневной жизни.

**Подходы ДК.** В любом ПК психолог должен учитывать личностные и психологические особенности, взгляды на вещи и другие факторы, характеризующие клиента, как индивида. Это нужно для того, чтобы подобрать правильный подход к клиенту. Выделяют 4 основных подхода ДК.

1) Клиент-центрированный - человек стремится к социальный самоактуализации. Задача психолога состоит в том, чтобы понять внутренний мир клиента и оказать поддержку во время принятия важного решения.

2) Когнитивно-бихевиоральное консультирование. Необходимо выяснить причинно-следственные связи из-за событий, которые могли бы помочь определить поведение клиента. Затем психолог и клиентом выбирают цель, которую им необходимо достигнуть и перечисляют возможные способы, варианты. После им нужно сформировать план действий, по которому специалист-психолог и клиент будут работать.

3) Экзистенциальный подход. Этот подход объясняет причины иллюзией решения проблем.

4) Нарративная терапия помогает людям разрешить их проблемы. Это позволяет отделить жизнь от знаний, которые уже исчерпали себя.

#### **Методы, используемые в ДК:**

1) Оценка клиентом эффективности консультативных услуг. Последующий контакт с клиентом и получение обратной связи от клиента – это один из методов ДК. Метод привлекает абонента к интервью сразу после серий консультирования. Клиентов просят высказать свою точку зрения о серии по заданным шкалам.

2) Опрос. Опросный метод является распространённым в различных науках. Он довольно простой и помогает получить ответы на различные темы. В психоконсультировании с помощью опроса психолог может получить нужную информацию путем задавания вопросов клиенту на заданную тему.

3) Самооценка консультанта. Психолог должен иметь собственные ценности, но не навязывать клиентам. Ценности консультанта во многом зависят от его теоретической ориентации и оказывают влияние на процесс ПК.

4) Использование специально подготовленных «игроков». За рубежом используется метод разыгрывание роли. В ролевых играх принимают участие клиенты с целью оценить консультантов-психологом и их работу. Иногда

консультанту не сообщают, что клиент разыгрывает роль, и это является частью эксперимента.

5) Исследования с использованием стандартизованных измерений и контрольных групп. В телефонном ПК невозможно использовать измерения перед консультированием и после окончания.

Психологические проблемы присущи всем людям. Не всегда человек имеет возможность обратиться к хорошему специалисту. Или же многие имеют опасения, недоверие. В нашей стране практика обращения на очные консультации к психологу недостаточно сформирована, поэтому люди могут обращаться за психопомощью к психологам, работающих в интернете, на горячих линиях и т.д. Возможно, плюсом этого вида ПК является именно анонимность. Человек может скрыть свое имя, фамилию, пол, возраст и многое другое. Также клиент может не стесняться и не бояться открыто рассказывать о своих психопроблемах, мечтах, которые могут не одобрить окружающие его люди.

ДК так же, как и классическое ПК направлено на то, чтобы помочь клиенту справиться с жизненными трудностями. Если этого консультирования недостаточно, то психолог может порекомендовать очную консультацию. Несмотря на то, что ДК не способно разрешить многие психопроблемы клиентов, это не мешает развиваться данному виду ПК. Оно находит все большее распространение среди людей. Психологи, работающие дистанционно, занимаются большим количеством различных проблем так же, как и консультанты, имеющие психоцентры. Несмотря на некие недостатки и ограничения, ДК сможет в будущем заменить очное.

Можно найти множество преимуществ и ценностей как для психологов-консультантов, так и для клиентов ДК. Главной ценностью и преимуществом ДК для специалистов - это опыт дистанционного общения, понимание, психооценка на основании лишь информационных данных, для клиентов - это быстрота, доступность, анонимность. При желании клиента и специалиста, они

могут встретиться очно. Данная система отношений помогает клиентам избежать лишних затрат времени. Достаточно лишь подойти к своему компьютеру, телефону и зайти на определенный сайт или же набрать нужный номер.

ДК так же, как и классическое, призвано помогать людям, не имеющим возможности воспользоваться очными консультациями или боящимся первой консультации. Консультирование данного вида будет достаточно, для того чтобы разрешить проблемы клиента. В любом случае психолог сам сможет подсказать, куда или к кому нужно обратиться на очную консультацию. Оно довольно распространённо в настоящее время. Я думаю, с развитием технологий, оно будет только совершенствоваться.

Объединив все преимущества ДК, мы получили:

- анонимность – одно из самых важных плюсов ДК;
- человек может обратиться за психопомощью к психологу в любое удобное время. Особенно это удобно для людей с ограниченными возможностями.
- человек может обратиться к своему психологу при любых обстоятельствах (местоположение).
- человек, обратившийся за психопомощью онлайн, может рассказать о своих проблемах, не боясь осуждения.

К минусам же относятся:

- психолог не видит и не может наблюдать за эмоциями, реакциями своего клиента.
- плохая связь или соединение с интернетом может помешать консультации, проходящей заочно.
- клиент может быть неискренен и не решителен в своих словах, что мешает установить причины, возникших проблем.

Таким образом, ДК – один из важных элементов психологии, благодаря которому решается ряд важнейших ее задач. В данной работе мы попытались

показать особенности ДК, которые заключаются, прежде всего, в решении жизненно важных проблем людей, находящихся в тяжелых жизненных ситуациях, путем удаленного общения с ними, создавая при этом для них наиболее комфортные условия. Отсюда вытекает основная задача данного метода – предоставление грамотной психопомощи человеку. Но, как известно, невозможно решить задачу, не понимая принципов изучаемого явления. Для нас оказалось непростым делом разобраться в многообразии классификаций ДК, выдвинутых различными авторами. Однако в представленной работе мы охарактеризовали наиболее четкие, как мы считаем, принципы данного метода, опираясь при этом на работы таких авторов, как А. Н. Моховиков, Р.С. Немов.

Также нами была исследована структура ДК, которая состоит из различных этапов, таких как: исследование проблем → их двумерное определение → идентификация альтернатив → планирование → деятельность → оценка и обратная связь. Не были оставлены нами без внимания и основные виды дистанционного консультирования, которые принято выделять в психологии – это интернет-консультирование; с помощью традиционных писем; телефонное консультирование. Однако, несмотря на подробное освещение особенностей, принципов, задач, структуры и видов психологического ДК, исследование этой технологии до сих пор продолжается. Таким образом, проблема ДК является актуальной по настоящее время.

## **2 Методики, практические задания, кейсы, тесты на проверку психологических знаний**

### **2.1 Практические задания, кейсы**

Психологическое консультирование (ПК) определяется как один из видов оказания психопомощи «в ситуациях преодоления различного рода психологических затруднений». Р.С. Немов выделяет следующие основные этапы проведения психоконсультирования:

- Подготовительный этап.
- Настрочный этап.
- Диагностический этап.
- Рекомендательный этап.
- Контрольный этап.

Самым трудоемким и продолжительным по времени является диагностический этап. Он включает в себя уточнение, прояснение проблемы человека, так же сбор всей нужной информации. Сбор может происходить как по средствам различных психологических тестов, так и с помощью активного слушания. Процедура эмпатического слушания включает в себя два взаимосвязанных момента: эмпатию и слушание, которые в данном случае взаимно друг друга дополняют. Слушание заключается в том, что, отрешившись на время от собственных мыслей и переживаний, психолог-консультант полностью сосредоточивает свое внимание на клиенте, на том, что он говорит. Задача эмпатического слушания заключается в достаточно глубоком, эмоциональном понимании клиента - таком, которое позволило бы психологу-консультанту лично воспринять и до конца понять все то, о чем ему говорит клиент, а также приобрести способность думать и переживать происходящее так же, как его переживает сам клиент (эмпатический момент слушания).

Для плодотворной и результативной работы психолог применяет различное множество методик и упражнений, помогающих ему лучше ознакомиться с проблемой клиента, а клиенту сконцентрироваться на своих чувствах и переживаниях. Предлагаемые мной упражнения психолог может применять как в индивидуальном ПК, так и на всевозможных тренингах. В индивидуальном ПК они помогают психологу лучше понять клиента и его переживания, а на тренинге происходит обучение и выработка собственной техники эмпатического слушания.

### **Упражнение № 1. Разворачивание переживаний через указание на**

## **слово в речи**

Клиент выбирает определенный предмет из прошлого, который ему нравится и рассказывает про него. Это может быть что угодно: игрушка, часы, картина и т.д. Психолог просит рассказать клиента про то, что ему больше всего нравится в этом предмете, а во время рассказа старается быть «эмоционально отзывчивым».

Основная задача: Вслушиваясь в речь человека, психолог выбирает из каждой второй реплики одно слово, за которым, как ему кажется, скрывается некоторый важный для человека эмоциональный опыт. Это место в речи может восприниматься психологом как:

- эмоциональное;
- смущенное;
- трогательное;
- тревожащее.

Выбрав определенное слово, терапевт строит диалог таким образом:

- Скажи немного больше про «[слово]».

Другие варианты:

- Попробуй прислушаться к своему переживанию, когда произносишь «[слово]».

- Попробуй прислушаться к своему переживанию, лежащему за словами «[слова]».

Завершение (выделите на него минуту в конце)

- Что было для тебя интересным в нашем разговоре?

### **Упражнение № 2. Выманивание спрятавшихся переживаний**

Данное упражнение используется когда:

- клиент приходит на встречу с психологом без какой-либо четкой темы для разговора.

- тема для разговора была сформулирована давно, и на этот момент потеряла свое актуальное «живое» переживание.

В первую очередь психологу нужно приостановить и успокоить клиента. Нужно дать ему время «побыть в пустоте», без необходимости отвечать на вопросы.

- Не спеши. Будь спокоен. Возьми себе время.

После этого, психолог может предложить клиенту как-то очень легкое задание, не требующее напряжения и не сбивающее собственное состояние клиента, например:

- Попробуй просто начать говорить вслух то, что приходит тебе в голову.
- Попробуй поназывать мысли, которые произвольно крутятся в голове.
- Попробуй перечислять разные темы, про которые ты думал сегодня.

После этого, психотерапевт дает клиенту время, и стремится «не сбить» его переживания вопросами. А когда клиент разговорится и его эмоциональность достаточно включится, они смогут переходить к следующему этапу работы.

### **Упражнение № 3. Оpoznание собственных переживаний**

Для некоторых людей очень не просто понять то, что они чувствуют. Для работы с такими людьми психологу недостаточно режима обнаружения переживаний, нужна подробная инструкция, выполнив которую, клиент сможет понять что он чувствует. Пример:

Вернись, пожалуйста, мысленно в тот момент, когда это произошло. Вспомни, момент, когда ты это увидел. Что первое тебе захотелось сделать в этот момент? Какое первое движение возникло в теле в первый момент?

О: Вернись, пожалуйста, мысленно в тот момент, когда это произошло. Вспомни, как он говорил это тебе. Что первое захотелось твое душе тогда? Что первое приходящее на ум тебе захотелось сказать тогда?

О: Мысленно посмотри на ту ситуацию. Расскажи немного больше про

свои переживания, которые у тебя начинают появляться, когда ты начинаешь про нее думать и ее мысленно рассматривать.

О: Скажи немного больше про эту загадочность. Не спеши, попробуй как-то выразить это ощущение другими словами сколь угодно странными.

Или универсальное, хотя и довольно обобщенное:

О: Не спеши. Возьми себе время. Попробуй вслушаться в это переживание. О чем оно пытается сказать тебе?

У приведенных примеров имеются определенные цели в отношении переживаний клиента:

Замедлиться.

Воссоздать некоторую картину в своем воображении (напр. вернуться в прошлое).

Начать «прислушиваться» к происходящему в душе и теле, тем или иным способом.

#### **Упражнение № 4. Конкретизация переживаний**

Для начала психолог выбирает неясное текущее переживание, оно может быть неясным для клиента. Либо не до конца понятным для психолога. Используется активное слушание, с использованием таких реплик как:

О: Попробуй рассказать больше об этом переживании.

О: Попробуй описать, что тебе хотелось бы понять про это?

Задача психолога, это не менее трех раз давать клиента инструкцию прислушиваться к себе. Желательно максимально одинаковыми словами.

О: Не спеши. Возьми себе время. Попробуй вслушаться в это переживание. О чем оно пытается сказать тебе?

Завершение (выделите на него минуту в конце)

О: Что оказалось для тебя интересным в нашем разговоре?

#### **Упражнение № 5. Обучение активному слушанию**

Психолог раздает участникам карточки с правилами активного слушания и объясняет как их применять.

О: Сейчас вам нужно разбиться на пары. Выберите себе в пару человека, которого вы знаете меньше всего, но с кем хотели бы познакомиться поближе.

О: После того, как вы разбились на пары, сядьте друг напротив друга. Задания следует выполнять определенное количество времени. Поэтому следите за моими сигналами. Сначала правилами руководствуется «слушающий».

О: Итак, «говорящий» 5 минут рассказывает «слушающему» о себе, о своих переживаниях и чувствах. «Слушающий», используя все правила и рекомендации помогает «говорящему» рассказать о себе». Через 5 минут тренер останавливает беседу.

О: Сейчас у «говорящего» будет 1 минута, в течении которой, он должен рассказать «слушающему» о том, что в его поведении помогло ему высказаться, а что затрудняло рассказ. Потом «слушающий» и «говорящий» меняются местами.

### **Упражнение № 6. Отработка умения слушать**

Все участники делятся на 2 команды. Выбираются две противоположные по смыслу темы и каждая из команд должна высказать аргументы, в пользу своей темы. В этом упражнении важно не то, насколько хорошо был аргументирован ответ, а то насколько правильно был выполнен алгоритм правил активного слушания. Тот, чья очередь говорить, должен слушать предшествующего человека, реагируя «угу», а после высказывания аргументов задает уточняющий вопрос, если было не понятно или использует парафраз, если все ясно. Аргументы в пользу своей команды можно начать излагать после того, как предшествующий подтвердил, что его поняли правильно. Остальные следят, чтобы был парафраз, а не развитие мысли и не приписывать того, чего не было в высказывании.

### **Упражнение № 7. Отражение чувств.**

Это упражнение развивает навыки слушания и эмпатии. Человек должен не только ориентироваться на слова, но и учитывать невербальные сигналы.

Участники разбиваются на пары, задача одного из них - произнести эмоционально окрашенную фразу. После чего другой участник объясняет смысл произнесенной фразы (парафраз) и предположительно определяет чувства, которые испытал партнер. После чего участники меняются местами.

#### **Упражнение № 8. « Все равно ты молодец, потому что...»**

Это упражнение больше подойдет для людей, встречающихся не впервые. Оно так же тренирует эмпатическое слушание. Все участники встают в круг и по очереди передают друг другу какой-нибудь предмет. Тот, с кого начинается круг и в чьих руках окажется предмет, говорит: « Меня любят за то, что...». И при этом он должен передать предмет следующему игроку. Второй, выслушав, должен продолжить словами: « Все равно ты молодец, потому что...», и повторить фразу, сказанную первым игроком. Тем самым, рассказывая о своей проблеме, клиенты не только избавляются от негативных эмоций, но и ощущают поддержку окружающих.

#### **Упражнение № 9. « Контролер»**

Упражнение проводится в «тройках». Один человек выступает в роли « контролера», а двое беседует. Проводится три беседы, каждая по 8-10 мин. За время беседы «контролер» следит за соблюдением таких правил. Например, прежде чем высказать свое мнение по обсуждаемому вопросу, надо повторить то, что сказал собеседник. Повторение может начинаться словами: "Ты думаешь...", "Ты говоришь...". Контролер следит за соблюдением этого правила и имеет право вмешаться в разговор, когда беседующие забывают его выполнять".

Тема для беседы предлагается тренером и зависит от состава группы. Например, в группе руководителей можно предложить такую тему: "Выбрать три наиболее важные качества, которыми должен обладать руководитель для успешной работы".

#### **Упражнение № 10. «Карточки»**

Участники разбиваются на пары, психолог раздает им карточки.

О: Сейчас каждый из вас получит карточку. Текст на ней разделен на три части. В первой части описывается ситуация (это часть зачитывается), во второй части содержится то, что вы будете говорить собеседнику. А третья часть содержит в себе истинную причину ваших слов. Задача каждого игрока – поочередно понять позицию собеседника. Сделать это они должны посредством приемов активного слушания: уточнение, пересказ, дальнейшее развитие мыслей собеседника, сообщение о своем состоянии. Цель упражнения – это не решить проблему собеседника, а понять истинную причину.

### **Упражнение № 11. «Продолжи высказывание»**

Участники садятся по кругу. Это упражнение позволяет понять суть предлагаемых методик и техник, потренироваться в их использовании на практике, что является первоначальным шагом на пути к формированию умения слушать.

О: Я буду зачитывать вам различные предложения, вы должны будете продолжить их, используя такие приемы как: уточнение, пересказ, развитие мысли. Предложения подбираются в зависимости от состава группы. Каждое предложение читается три раза. Первый раз – для уточнения, второй – для пересказа и третий – для развития мысли. После того, как все закончили писать, психолог просит некоторых зачитать свои варианты ответов и вносит свои коррективы.

### **Упражнение № 12. «Продолжи искренно»**

Упражнение, которое помогает человеку преодолеть стеснение и неловкость в выражении своих чувств и эмоций, а так же понимать чужие. Все участники садятся по кругу, психолог по очереди подходит к каждому и просит вытащить одну из карточек. Человек должен прочесть вслух написанный текст и быстро, не задумываясь, продолжить фразу. Например: « В обществе лиц противоположного пола я обычно чувствую себя...; У меня немало недостатков. Например...; Бывало, что близкие люди вызывали у меня почти ненависть. Однажды, помню...» Остальные, после того как человек договорит,

должны либо поднять руку, если считают его высказывание искренним. Если после высказывания хотя бы один человек поднял руку, «говорящий» пересаживается в центр круга. Тому, чье высказывание не признали искренним дается второй шанс.

### **Упражнение № 13. «Сильные и слабые качества»**

Цель упражнения - это обмен полезной информацией и обратная связь после отработки навыков. Участники садятся в круг. Сейчас у каждого из вас есть возможность обратиться к двум участникам группы, и попросить его назвать два качества (отрицательное/положительное), которое помогает ему в общении и усложняет его. После каждого высказывания идет обсуждение, можно задавать вопросы и обговаривать каждый ответ, приобщая к дискуссии всех участников тренинга.

### **Упражнение № 14. « Футболка с надписью»**

Упражнение предполагает достаточное знакомство членов группы друг с другом. Было время, когда имело популярность такое движение как хиппи. Одной из таких традиций было делать какие-нибудь надписи на своей одежде, часто отражающие жизненную позицию, девиз ее обладателя. Сейчас вы будете бросать друг другу мяч со словами: « Если бы ты был хиппи, то на твоей футболке было бы написано...» В ответ на это, человек либо принимает мяч, тем самым принимая надпись, либо кидает его обратно, в случае несогласия.

### **Упражнение № 15. « Волшебный магазин»**

Это не сложное упражнение подойдет как для детей, так и для взрослых. Оно помогает выявить, каких эмоций человеку не хватает, а от каких он хотел бы избавиться. Психолог просит представить, что в аудитории появился волшебный магазин эмоции, и что он является продавцом. Но для того что бы купить там одну положительную эмоцию, нужно отдать свое негативное переживание. После того, как человек назвал определенное переживание, следуют вопросы: «Почему вы хотите избавиться от этого чувства? С чем оно связано? Для чего нужна приобретаемая эмоция?»

### **Упражнение № 16. «Радуга чувств»**

Целью является обучение осознанию своего эмоционального состояния. Участникам выдается по два листка А4 и набор карандашей или фломастеров. А как же перечень различных положительных и отрицательных эмоций. Сейчас перед вами список эмоций, вам предстоит обозначить каждую эмоцию каким-нибудь определенным цветом, после чего, нарисовать две радуги. Первая- отображает те эмоции, которые вы испытывали за последнее время, вторая- те эмоции, которые вы испытываете обычно. Радуга может состоять из любого количества цветов и их последовательности. После того, как участники нарисовали две радуги, психолог задает им вопросы относительно содержания их рисунков и испытываемых переживаний.

### **Упражнение № 17. « Состояния»**

Развивается чувство эмпатии. Суть упражнения состоит в том, что бы понять, что чувствует сидящий рядом с тобой человек. Один из сидящих, обращаясь к соседу, начинает упражнение со слов: "Мне кажется, что ты сейчас спокоен и заинтересован происходящим" или "Мне кажется, что ты утомлен" и т. д. Тот, кому это сказали, в свою очередь, скажет всем о своем состоянии в данный момент. Затем он выскажет свое предположение о состоянии соседа слева. После того как круг замкнется, психолог может задать группе общий вопрос: "Каким образом вы определили состояние своего соседа?" или более конкретный: "На какие признаки вы ориентировались, определяя состояние своего соседа?".

### **Упражнение № 18. « Найди пару»**

Психолог готовит карточки с эмоциональными состояниями, на каждое состояние приходится по две карточки. Участники садятся по кругу. Сейчас у вас на руках карточки с эмоциональными состояниями, у каждого из вас есть своя пара. Вам требуется изобразить то, что написано у вас на карточке ,и найти человека с таким же эмоциональным состоянием. В конце упражнения, у объединившихся пар можно спросить по каким признакам они нашли свою

пару.

### **Упражнение № 19. «Интервью»**

Участники разбиваются на две группы, первая группа – журналисты, которые берут интервью, во второй группе каждый выбирает, кто он будет, чью роль возьмет (спортсмен, митрополит, бизнесмен, президент и т. п.) и, исходя из своей роли, должен отвечать на вопросы журналистов в течение 3 – 5 минут. После чего, можно поменяться ролями. В заключение обсуждают: "Легко ли было общаться исходя из определенной роли? Какие переживания и мысли возникали во время выполнения упражнения? Что помогло понять это упражнение?". При этом у первой группы тренируется навык активного слушания, а вторая группа, ставя себя на место другого человека, ощущает новые эмоции и выражает их.

### **Упражнение № 20. «Передача чувств»**

Цель упражнения - показать, насколько по-разному мы понимаем и передаем свои эмоции и чувства. Все участники встают в ряд, в затылок друг к другу, первый человек поворачивается ко второму и передает ему мимикой какое-либо чувство (радость, гнев, печаль, удивление и т. п.), второй человек должен передать следующему это же чувство, и т. д. У последнего спрашивают какое чувство он получил, и сравнивают с тем, какое чувство было послано. После выполнения этого упражнения можно обсудить то, как каждый понимал ту или иную мимику, какие были сложности.

### **Упражнение № 21. «Поиск смысла жизни»**

Инструкция: Сядьте в удобную позу. Представьте, что недостающий смысл жизни находится настолько далеко, что вы ощущаете свою изолированность от него, и настолько близко, что вы можете достаточно ясно его ощущать (то есть, видеть, или слышать, или просто чувствовать его присутствие). На что он похож? Первое, что возникает в вашем воображении и будет правильным ответом. Изучите возникший образ, поговорите с ним. Понятно, что недостающий смысл жизни должен представляться чем-то

чрезвычайно прекрасным, энергетически сильным. Смысл жизни действительно дает нашей жизни много энергии и спокойствия, уверенности. Если вы уверены, что смысла жизни нет, то это означает. Что вы на самом деле знаете, чего вам недостает, но вы отрицаете его существование. Поэтому эта отговорка не годится, вы все равно можете представить то, что как вам кажется, не существует, но в принципе желательно для вас.

Какие преграды существуют между вами и вашим смыслом жизни? На что они похожи, что они сообщают вам, как обосновывают отсутствие контакта между вами и смыслом жизни? Найдите контраргументы и другие способы преодоления препятствий. Если это не действует, то позвольте самому смыслу разрушить одну преграду за другой, приблизиться к вам и войти в ваше тело. Ощутите, как смысл жизни вошел в вас и соединился с вами. Как изменилось ваше состояние? Ощущаете ли вы себя спокойнее, увереннее, целостнее, сильнее? Пусть это чувство закрепится и распространится по всему вашему телу. Время упражнения 5-10 минут.

### **Практические задания**

**Задача:** определить поведение консультанта на разных этапах психологического консультирования.

**Цель:** закрепить теоретические знания по данной теме, выявить уровень подготовки к проведению различных этапов консультирования.

### **Упражнение 1.**

1) Вы должны взять на себя роль психолога консультанта. Проиграйте полностью с кем-либо сцену встречи клиента в психологической консультации

2) Вы должны обратиться к кому-нибудь как к потенциальному клиенту с типичными фразами речевого этикета, уместными в момент встречи в психологической консультации.

3) Ваша цель сыграть консультанта, который сможет успокоить возбужденного клиента используя рекомендованные приёмы и методы и пусть кто-нибудь будет клиентом, который недоволен проведением консультации и

считает важным об этом донести.

## **Упражнение 2. Психологическое интервью**

Проведите психологическое интервью со взрослым человеком.

По результатам интервью составьте протокол, где отразите следующее: формулировку проблемы; основную информацию по проблеме; основные противоречия, заявленные клиентом; формулировки клиента по проблеме; желаемый результат; поиск позитивного результата; варианты решения проблемы (желательно несколько возможных варианта).

## **Упражнение 3. «Монолог»**

**Цель:** развивать умение сконцентрироваться, логично и последовательно излагать свои мысли, умение следить за временем («чувство времени»).

Участникам по очереди предлагается в течение 1 минуты придумать рассказ по одной из тем, предложенной тренером. Например:

- Что такое эмоциональность;
- Как преодолеть плохое настроение;
- Вспыльчивость – хорошо это или плохо;
- Хорошо ли иметь чувство справедливости;
- Взаимопонимание в группе

## **Упражнение «Картинка»**

Целью данного упражнения является раскрепощение, сплочение и готовность к неформальному общению между собой. Материал – картинки, фото с различной эмоциональной нагрузкой.

Участникам предлагается выбрать одну или несколько картинок из имеющихся, которые могли бы отражать их настроение, убеждение или мироощущение, или просто то, которое понравилось больше всего. Следом следует рассказать группе, почему именно эту картинку выбрал участник. Ожидаемый результат – участники эмоционально освобождаются и чувствуют себя комфортнее.

**Упражнение по Г.И. Колесниковой.** Задача: выявить особенности

психовлияния в практике консультирования.

**Цель:** закрепление теоретического знания по данной теме, выявить способность чётко формировать умение противостоять навязанному мнению, а также оказывать положительное влияние на окружающих.

Подберите метафоры к основным ситуациям:

- 1) напоминание клиенту об имеющихся у него ресурсах;
- 2) поиск новых ресурсов;
- 3) предложение решения проблемы;
- 4) структурирование общения;
- 5) снятие барьеров в общении;
- 6) разрушение ограничивающих убеждений.

Невербальные техники психологического консультирования.

**Цель:** Позволяют создавать контакты и атмосферу ПК. Они не очень заметны для клиента, но очень важны: 1) визуальный - контакт глаз; 2) использование мимики; 3) использование пантомимики; 4) проксемические средства – использование расстояния между клиентом и консультантом и взаимного расположения; 5) паралингвистические средства - использование громкости, голоса, интонации, скорость речи, паузы в речи.

Паузы молчания молчание: увеличивает эмоциональное взаимопонимание консультанта и клиента; предоставляет возможность клиенту «погрузиться» в себя и изучать свои чувства, установки, ценности, поведение; позволяет клиенту понять, что ответственность за беседу лежит на его плечах.

### **Упражнение «Стирание негативной информации»**

Сядьте, расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый лист бумаги, карандаши и стиральную резинку. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация и т.д. Мысленно возьмите стиральную резинку и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги мысленно созданную негативную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока с листа не исчезнет

картинка. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите стиральную резинку и «стирайте» до ее полного исчезновения. Через некоторое время упражнение можно повторить.

### **Упражнение «Аукцион»**

Как на аукционе предлагается как можно больше найти способов, которые помогли бы справляться со стрессовыми ситуациями. Психолог дает возможность клиентам провести через себя и представить другим выбранные ими способы снятия стрессового напряжения и эмоционально расположить участников к активным высказываниям.

### **Упражнение «Волшебные зеркала»**

Цель: формирование положительной Я -концепции, повышение уверенности в себе, снижение тревожности. Материалы: цветные карандаши или фломастеры, бумага А4. Процедура: Участникам предлагается нарисовать себя в 3-х зеркалах, но не простых, а в волшебных: в первом - маленьким и испуганным, во втором - большим и весёлым, в третьем -не боящимся ничего и сильным. Далее психологом задаются вопросы. Например: Какой человек выглядит симпатичнее? На кого ты сейчас похож? В какое зеркало ты чаще всего смотришься в жизни? На кого ты хотел бы быть похож? Какие ощущения у тебя возникали в процессе рисования 3-х рисунков?

### **Упражнение «Нарисуй свой страх»**

Цель: преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения. Материалы: цветные карандаши или фломастеры, бумага А4. Процедура: Участникам предлагается нарисовать свой страх и ему дать имя. Участники обсуждают свои рисунки. После чего участникам предлагается несколько вариантов на выбор избавления от своего страха: уничтожить рисунок (страх); превратить страшное в смешное, дорисовав рисунок; украсить его, чтобы оно само себе понравилось и стало добрым; либо свой вариант придумать. Психолог задает им следующие

вопросы: Что изображено на рисунке? Расскажи о нём подробнее. Какие ощущения у тебя возникали во время рисования? Какой способ избавления от страха ты выбрал? Какой этот страх сейчас? Какие ощущения у тебя возникали во время «избавления»? Изменилось ли твоё отношение к данному страху теперь?

### **Релаксационное упражнение «Заброшенный сад»**

Цель: снятие напряжения, раскрепощение и создание высокого эмоционального подъема, возможность усвоить, что проблемы часто мы создаем сами. Вы совершаете прогулку по территории большого замка. Вы видите высокую каменную стену, увитую плющом, в которой находится деревянная дверь. Откройте ее и войдите. Вы оказываетесь в старом заброшенном саду. Когда-то это был прекрасный сад, однако уже давно за ним никто не ухаживает. Растения так разрослись, и все настолько заросло травами, что не видно земли и трудно различить тропинки. Вообразите, как вы, начав с любой части сада, пропалывает сорняки, подрезает ветки, выкашивает траву, пересаживает деревья, окапывает, поливает их, то есть делает все, чтобы вернуть саду прежний вид... Через некоторое время остановитесь и сравните ту часть сада, где вы уже поработали, с той, которую вы еще не трогали.

**Кейс № 1.** «Катя Симонова, собираясь в школу, очень сильно волнуется, по несколько раз проверяет свою домашнюю работу, учебники и выходит из дома на 10 минут раньше обычного». Проанализируйте, какая личностная особенность описана в данном примере?

А) тревожность, Б) агрессивность, В) импульсивность

**Кейс № 2.** «Феде 15 лет; очень замкнутый, необщительный, эмоционально холодный мальчик. У него нет друзей, в учебе не делает никаких успехов. Но при этом Феде нравится изучать религии и истории Индии. Он заинтересован медитативными техниками. Эти особенности обострились, в последний год, когда мальчику исполнилось 14 лет. Он практически перестал общаться с родителями и все свободное время проводит в своей комнате».

Почему могла возникнуть такая ситуация? Какой план действий можно предложить родителям и педагогам?

**Кейс № 3.** Внимательно прочтите задание, в котором представлена проблемная ситуация из реальной жизни. Предложите решение данной ситуации. «Учителю приходит мать с убежденностью, что ее дочь - одаренный ребенок, но она нервная, может плохо сдать экзамены и требует учесть это в конкурсном отборе в 7 класс. Ваши действия?»

**Кейс № 4.** О каких особенностях подростковой психики свидетельствует приведенный ниже отрывок? «Наружность моя, я убеждался, не только была некрасивой, но я не мог даже утешать себя обыкновенными утешениями в подобных случаях. Я не мог сказать, что у меня выразительное, умное или благородное лицо. Выразительного ничего не было – самые обыкновенные черты. Грубые и дурные черты, глаза маленькие карие, особенно в то время, когда я смотрелся в зеркало, были скорее глупые, чем умные».

**Кейс № 5.** К психологу за консультацией обратилась семья, в которой воспитывается ребенок с ОВЗ. Семья полная, родители имеют высшее образование: отец экономист, мать педагог. Оба работают. В семье два ребенка. Старший ребенок в семье – девочка, 5 лет (ДЦП, нижняя спастическая диплегия, передвигается с помощью вспомогательных средств, интеллект сохранный, нарушения речи - дизартрия, детский сад не посещает, имеется инвалидность). Младший ребенок - мальчик, 2 года, развитие в норме. За детьми во время отсутствия родителей присматривает бабушка со стороны отца. Родители жалуются на возникшие в последнее время, и ничем не обоснованные с точки зрения родителей, истерики у девочки.

Психолог проводит беседу сразу с обоими родителями. Он выясняет, когда возникли истерики (отец считает, что возникли около 2 месяцев назад; мать считает, что почти год назад, но они начали протекать столь бурно полгода назад).

Сколько времени продолжают и как часто возникают (мать считает, что

теперь истерики почти ежедневны, девочка закрывается в своей комнате и рыдает, ни с кем не общается), на что жалуется девочка (на вопросы матери девочка с рыданием говорит, что ее никто не любит, и что мать тоже ее не любит, а Сеню любят все).

Беседа с обоими родителями длится не более 20 минут и завершается выводами психолога о том, что истерики девочки связаны, скорее всего, с проявлениями ревности к младшему брату. По мнению психолога, данная проблема достаточно часто встречается вообще в семьях, а в семьях детей с ОВЗ особенно и для ее преодоления следует поговорить с обоими детьми, помирить их, купить им одинаковые игрушки или сладости, пойти вместе на прогулку в парк, на детскую площадку с каруселями.

Уточните, правильно ли определил проблему в данной семье начинающий психолог?

Какова роль в воспитании детей с ОВЗ в семье других членов семьи, должны ли они также быть проконсультированы специалистами?

Упражнение. Цель: осмыслить свое восприятие практической психологии, свое отношение к ней в целом.

Участники выбирают роли, из которых они определяют свое отношение к практической психологии: 1 - священник, 2 - врач, 3 - физик, 4 - журналист, 5 - обыватель, 6 - учитель, 7 - экстрасенс, 8 - академический психолог, 9 - философ. Один участник исполняет роль Практической психологии. Он выслушивает все аргументы, затем сообщает о своих чувствах.

Обсуждение: анализ своих высказываний, успешность исполнения роли, оценка своего отношения.

Автором упражнений, представленных ниже, является Абрамова Г.С.

**Упражнение на развитие профдействий психолога по созданию ситуации взаимодействия с другим человеком.** Цель: выделение основных тем в тексте для построения предмета взаимодействия.

Студенты должны прочитать предоставленные тексты, затем выделить и

обосновать единицы анализа текста на основе его понимания (единицей анализа можно считать понятие задач взаимодействия). Затем необходимы отыскать индикаторы задач взаимодействия в тексте, руководствуясь принципом конвенциональности. После этого необходимо выполнить статистическую обработку (примерный количественный анализ тем взаимодействия)

**Упражнение: анализ и выделение значимых тем психологом.** Цель: анализ тем в реальных высказываниях людей, обращавшихся за психологической помощью. Студенты должны проанализировать предоставленные тексты и выделить, какие темы представлены в следующих высказываниях, затем обосновать свой ответ через анализ смысловых единиц текста.

**Упражнение.** Цель: установление невербального контакта при работе с группой. Вся группа студентов учит несколько коротких стихотворных текстов (например, всем известные «идёт бычок, качается» и «наша Таня громко плачет»). Затем каждый студент должен рассказать своё стихотворение, без слов, используя лишь невербальные способы передачи информации. Группа должна догадаться какое, стихотворение рассказывает выступающий.

**Упражнение.** Цель: освоение техники сообщения психологической информации. Студентом предлагается прочитать некоторые высказывания психологов, которые содержат психологическую информацию, а затем определить, какой из вариантов высказывания является неквалифицированным, а какой отражает профессиональную позицию психолога. Свой ответ необходимо аргументировать, пользуясь понятием о задачах психологического консультирования.

**Упражнение.** Цель: освоение техники обратной связи как метода воздействия в ситуации интервью («супервопрос»). Студентам предлагается прочитать несколько высказываний клиентов на приеме консультирования. Затем студенты должны поставить вопрос к каждому высказыванию и

обосновать необходимость постановки именно этого вопроса. При аргументировании важно обратить внимание на то содержание высказывания, которое вызвало обратную связь. Также нужно ответить на вопрос о соответствии вопроса созданию предмета профвзаимодействия.

## 2.2 Методики, рекомендуемые для применения в работе с клиентами

Таблица 4 – Методики, рекомендуемые для работы с клиентами

| Автор / авторы  | Название методики                             | Цель методики   | Краткое описание  |
|---|---|---|---|
| К. Хек,<br>Х. Хесс  | Методика экспресс-диагностики невроза         | Диагностика вероятности невроза у испытуемого   | Испытуемому дается лист с перечнем соматических и психических жалоб, ответы интерпретируются по количественным показателям с учетом пола и возраста. В практической психодиагностике используется упрощенный вариант методики из 40 вопросов.   |
| В. В. Бойко   | Диагностика эмоционального выгорания личности | Опросник предназначен для диагностики такого психологического феномена как «синдром эмоционального выгорания», возникающего у человека в процессе выполнения различных видов деятельности, связанных с длительным воздействием ряда неблагоприятных стресс-факторов | Стимульный материал теста состоит из 84 утверждений, к которым испытуемый должен выразить свое отношение в виде однозначных ответов «да» или «нет». Методика позволяет выделить следующие 3 фазы развития стресса: «напряжение», «резистенция», «истощение». Для каждой из указанных фаз определены ведущие симптомы «выгорания», разработана методика количественного определения степени их выраженности. |
| Л. Д. Майкова,<br>позднее<br>адаптирована Т.<br>Г. Чертовой | Шкала астенического состояния ШАС             | Шкала предназначена для экспресс-диагностики астенического состояния  | Шкала состоит из 30 пунктов-утверждений, отражающих характеристики астенического состояния, на которые испытуемый должен ответить «нет, неверно», «пожалуй, так», «верно» или «совершенно верно».   |

Продолжение таблицы 4

| Автор / авторы   | Название методики  | Цель методики   | Краткое описание  |
|--|--|---|---|
| Артур Т. Джерсайлд   | Опросник личностных состояний                              | Методика направлена на выявление таких стойких негативных внутренних состояний, как одиночество, ощущение бессмысленность существования, половой конфликт, враждебный настрой, безнадежность и др., влияющих на отношение человека к окружающим людям и к своей работе. | Каждому состоянию личности в опроснике соответствуют 4 суждения, всего их 36. Максимальная оценка степени выраженности того или иного качества или состояния личности по данной методике 8, а минимальная 0 баллов.   |
| Г. Айзенк  | Самооценка психического состояния                          | Методика предназначена для диагностики таких психических состояний как: тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.   | Испытуемому предлагается описание различных психических состояний. Если это состояние часто наблюдается, то ставится 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, то ставится 1 балл, если совсем не подходит - 0 баллов.  |
| Ч.Д. Спилбергер. В России методика адаптирована Ю.Л. Ханиным   | Шкала для определения личностной и ситуативной тревожности | Методика является информативным способом самооценки как уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность, как состояние), так и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека)   | Данная методика состоит из двух опросников, при помощи которых можно определить уровень ситуативной тревожности (СТ) личности в условиях сложной психологической ситуации, уровень личностной тревожности (ЛТ), как индивидуальной черты подростка, которая не зависит на момент обследования от конкретной ситуации. |
| Опросник разработан А. Бассом и А. Дарки. На русском языке стандартизирован А.А. Хваном, Ю.А. Зайцевым и Ю.А. Кузнецовой | Опросник уровня агрессивности                              | Опросник предназначен для диагностики агрессивных и враждебных реакций  | Опросник состоит из 75 утверждений, каждое из которых относится к одному из восьми индексов форм агрессивных или враждебных реакций. По числу совпадений ответов с ключом подсчитываются индексы различных форм.  |

Продолжение таблицы 4

| Автор / авторы    | Название методики   | Цель методики  | Краткое описание   |
|-------------------|---|--|--|
|                   |   |  | агрессивности и враждебных реакций, а также общий индекс агрессивности и индекс враждебности   |
| В. А. Жмуров      | Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний  | Методика выявляет депрессивное состояние (главным образом тоскливой или меланхолической депрессии). Она дает возможность установить тяжесть депрессивного состояния на данный момент.  | Испытуемому предлагается прочитать каждую из 44 групп утверждений и выбрать подходящий вариант ответа по схеме: 0, 1, 2 или 3.   |
| И. А. Горьковская | Опросник «Актуальное состояние»                               | определение уровня актуального психического состояния. Предмет данной методики - актуальное психическое состояние его важнейшие параметры, включая доминирующие чувства и общую оценку жизненных событий субъективного настоящего. | Методика представляет собой опросник с набором утверждений, описывающих признаки, которые характеризуют актуальное состояние человека. Оценка степени согласия обследуемого с каждым утверждением дается по семибалльной шкале. В методике 5 шкал.   |
| Л. В. Куликов     | Методика определения доминирующего состояния: краткий вариант | Определение характеристик настроений и некоторых других характеристик личностного уровня психических состояний с помощью субъективных оценок обследуемого. Основным назначением опросника является                                 | В опроснике приведены признаки, описывающие состояние, поведение, отношение человека к различным явлениям. Испытуемому необходимо оценить, насколько эти признаки свойственны именно ему, имея в виду не только сегодняшний день, а более длительный отрезок времени. Свое согласие с каждым приведенным в опроснике суждением испытуемому необходимо выразить с |

Продолжение таблицы 4

| Автор / авторы | Название методики   | Цель методики   | Краткое описание   |
|----------------|---|---|--|
|                |   | диагностика относительно устойчивых (доминирующих) состояний. Краткий вариант предназначен для ситуаций с жестко ограниченным временем для обследования.  | помощью 7-балльной шкалы.  |
| Л.Н. Собчик    | Индивидуально-типологического опросник (ИТО)                          | Определяются типологические особенности индивида, ведущие черты его характера; методика способствует выявлению спектра наиболее подходящих каждому конкретному обследуемому лицу видов профдеятельности и преобладающих деловых качеств. По результатам обследования легко понять, насколько уравновешенным является индивид, какие особенности его характера акцентированы, в благоприятной ли он находится ситуации или дезадаптирован. | 91 утверждение, прочитав каждое реши верно ли оно по отношению к тебе, согласен ли ты с ним. Если верно, то на бланке ответов рядом с номером, соответствующим утверждению, поставь «+». Если оно неверно, то поставь «-». |
| С. Хофболл     | Методика определения стратегий преодоления стрессовых ситуаций (SACS) | Предназначена для выявления предпочитаемых стратегий преодоления затруднительных (стрессогенных) ситуаций   | Опросник состоит из 54 утверждений, на которые респондент отвечает по 5-балльной системе. В соответствии с ключом подсчитывается сумма баллов по каждой строке, которая отражает степень                                   |

Продолжение таблицы 4

| Автор / авторы               | Название методики   | Цель методики   | Краткое описание  |
|------------------------------|---|---|---|
|                              |   |   | предпочтения той или иной модели поведения в сложной (стрессогенной) ситуации.  |
| Д. Сакс, С. Леви             | Модифицированная методика «Незаконченные предложения»                             | Позволяет выявить осознаваемые и неосознаваемые установки человека, показывает его отношение к родителям, семье, к представителям своего и противоположного пола, к вышестоящим по служебному положению и подчиненным, к своим страхам и опасениям, к чувству вины, к прошлому и будущему, к жизненным целям. | Перед вами список незаконченных предложений. Вам предлагается завершить каждое предложение одним или несколькими словами, вложив в него содержание характерное для вас. Выполняйте работу по возможности быстро. Завершайте начало предложения, не раздумывая, первым, что приходит в голову. 60 утверждений методик распределяются по 15 категориям. |
| А.М. Эткинд                  | Цветовой тест отношений (ЦТО)   | Изучение эмоциональных компонентов отношений человека к значимым для него людям и к себе и отражает как сознательный, так и частично неосознаваемый уровень этих отношений.   | Нужно будет подобрать к каждому из людей и понятий, которые будут зачитываться, подходящие цвета. Выбранные цвета могут повторяться. Цвета должны подбираться в соответствии с Вашим личным восприятием, а не по их внешнему виду.  |
| Харрисон Джордж Гоух (1951). | Многофакторный личностный опросник CPI (Калифорнийский психологический опросник). | Опросник CPI позволяет составить точный психологический портрет кандидата/сотрудника, выявить его личностные особенности и спрогнозировать успешность в том   | Вам предлагается ответить на ряд вопросов, цель которых – выяснить особенности Вашего характера, склонностей и интересов. Прочитайте каждое утверждение и решите, верно оно «Да» или неверно «Нет» по отношению к Вам. Не тратьте времени на раздумывание. Наиболее естественно то решение,   |

Продолжение таблицы 4

| Автор / авторы  | Название методики   | Цель методики  | Краткое описание  |
|---|---|--|---|
|   |   | или ином виде деятельности.  | которое первым приходит в голову. Количество вопросов в тесте: 114  |
| Т.А. Немчин.  | Шкала нервно-психического напряжения                            | Методика направлена на выявление нервно-психического напряжения  | Методика состоит из 30 утверждений в каждом из которых 3 уровня выраженности признака.  |
| К. Шрайнер  | Диагностика состояния стресса                                   | Методика направлена на выявление уровня выраженности стресса   | Методика состоит из 9 утверждений, которые нужно отметить.  |
| Д.ТеНюр (методика адаптирована Т.А. Немчин)               | Личностная шкала проявлений тревоги                             | Опросник предназначен для измерения уровня тревожности.  | Методика состоит из 50 утверждений, на которые необходимо ответить «да» или «нет»   |
| В. Б. Бойко   | Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.Б. Бойко | Методика направлена на выявление уровня эмоционального выгорания   | Методика состоит из 84 утверждений, на которые необходимо ответить «да» или «нет»   |
| Л.Д. Мшова, адаптирована Т.Г. Чертовой.                   | Шкала астенического состояния (ШАС)                             | Методика направлена на выявление уровня выраженности астении   | Методика состоит из 30 утверждений, на которые необходимо ответить: 1 - нет, это совсем не так; 2 - пожалуй, так; 3 - верно; 4 - совершенно верно   |
| Э.Бек, В. Каппони, Т.Новак.                               | Шкала депрессии Э.Бека, В. Каппони, Т.Новак.                    | Методика направлена на выявление степени депрессивности  | Методика состоит из 21 блока с четырьмя вариантами ответа, один из которых необходимо выбрать   |
| Доскин В.А., Лаврентьев Н.А., Мирошников М.П., Шарай В.Б. | Оценка функционального состояния «САН»                          | Тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник). | Необходимо соотнести свое состояние в данный момент с признаками, перечисленными в карте. Степень выраженности каждого признака определяется округлением соответствующей цифры, расположенной между парами слов. Число 3 означает |

Продолжение таблицы 4

| Автор / авторы              | Название методики                                   | Цель методики   | Краткое описание   |
|-----------------------------|---|---|--|
|                             |   |   | наибольшую степень признака.   |
| А. Ассингер                 | Тест агрессивности                                  | Методика направлена на выявление уровня агрессивного поведения  | Методика состоит из 20 вопросов с 3 вариантами ответа  |
| В.А. Жмуров                 | Методика определения уровня депрессии (В.А. Жмуров) | Методика выявляет депрессивное состояние (главным образом тоскливой или меланхолической депрессии). Она дает возможность установить тяжесть депрессивного состояния на данный момент. | Тест состоит из 44 блоков с 4 вариантами ответа один из которых необходимо выбрать.  |
| Е.П. Ильин,<br>П.А. Ковалев | Методика «агрессивное поведение»                    | Методика предназначена для выявления склонности респондента к определенному типу агрессивного поведения.  | Методика состоит из 40 утверждений, на которые необходимо ответить «да» или «нет»  |
| –                           | Эхотехника  | Людам свойственно испытывать симпатию к похожим на них. И простой повтор слов и фраз способен вызвать симпатию. Подача своеобразного звукового сигнала «я такой же, как ты»           | Мы повторяем слова или предложения собеседника. Это своего рода отзеркаливание - подобно тому, как повторяем жесты, положение тела, темп речи и так далее.   |
| –                           | Резюмирование                                       | Основное назначение такого приема – это показать, что тот, кто слушает, уловил информацию говорящего полностью, а не одну какую-либо часть.   | Резюмирование передается при помощи конкретного набора определенных фраз. Например, «таким образом». Такой метод помогает во время обсуждения претензий или решения проблем. Резюмирование очень эффективно в тех случаях, когда выяснение оказалось в |

Продолжение таблицы 4

| Автор / авторы | Название методики    | Цель методики  | Краткое описание  |
|----------------|----------------------|--|---|
| –              | Резюмирование        | Основное назначение такого приема – это показать, что тот, кто слушает, уловил информацию говорящего полностью, а не одну какую-либо часть.  | Резюмирование очень эффективно в тех случаях, когда выяснение оказалось в тупике или затянулось. Данный прием достаточно действенный и небидный способ закончить беседу со слишком болтливым или просто словоохотливым собеседником.  |
| –              | Эмоциональный повтор | Эмоционально выразить причастность и заинтересованность.   | Суть заключается в кратком повторении услышанного с использованием ключевых слов и оборотов клиента. Вопросы по типу: «я вас правильно понял?» При этом клиент доволен, что его слышали и правильно поняли, а консультант запомнит услышанное.  |
| –              | Уточнение            | С помощью таких вопросов можно собрать значимую информацию, открывающую внутренний смысл общения. Такие вопросы поясняют обоим партнерам по беседе детали, которые были упущены в общении. | Уточнение заключается в обращении к говорящему субъекту за конкретным уточнением. Начинать нужно с проясняющих вопросов. Эффек-ть прояснения зависит от самой техники постановки вопросов (д.б. открытого типа, как бы незаконченными, начинаться со слов «где», «как», «когда» и др. Например: «что вы подразумеваете?» При помощи вопросов можно воздействовать на ситуацию так, чтобы ее развитие проходило в нужном русле. С помощью данной техники можно обнаружить вранье и его подоплеку, не порождая со стороны партнера по общению враждебности. Например: «может повторите еще раз?» При данной технике не следует задавать вопросов, |

Продолжение таблицы 4

| Автор / авторы | Название методики       | Цель методики   | Краткое описание  |
|----------------|-------------------------|---|---|
| –              | Логическое следствие    | Уточнения смысла сказанного, получения информации без использования прямых вопросов.  | требующих односложных ответов.  |
| –              | Логическое следствие    | Уточнения смысла сказанного, получения информации без использования прямых вопросов.  | Предполагает вывод слушателем логического следствия из высказываний говорящего собеседника. Такая методика имеет отличие от других тем, что собеседник не просто перефразирует или резюмирует сообщение, а делает попытку вывести из высказывания логического следствия, выдвигает предположение о причинах высказываний. Этот способ предполагает избегание спешки в выводах и употребления некатегоричных формулировок и мягкости тона.   |
| –              | Нерефлексивное слушание | Дать понять собеседнику, с помощью сигнала, что слушатель сосредоточен на его словах. | Нерефлексивное слушание или внимательное молчание лежит в молчаливом восприятии всей информации без разбора или сортировки. Так как иногда любая фраза слушателя может быть или пропущена «мимо ушей», или, что еще хуже, может вызвать агрессию. Это происходит потому, что такие фразы идут вразрез с желанием собеседника выговориться. При использовании данного метода нужно дать понять собеседнику, с помощью сигнала, что слушатель сосредоточен на его словах. В качестве сигнала можно использовать кивок головой, изменение выражения лица или утвердительные реплики. |
| –              | Невербальное поведение  | Выразить заинтересованность, используя невербальные средства общения.                 | Невербальное поведение заключается в зрительном контакте продолжительностью прямого взгляда непосредственно в   |

Продолжение таблицы 4

| Автор / авторы                       | Название методики               | Цель методики   | Краткое описание   |
|--------------------------------------|---------------------------------|---|--|
|                                      |                                 |   | <p>глаза собеседнику не более трех секунд. Затем необходимо перевести взгляд на переносицу, середину лба, грудь.</p> <p>Активная поза подразумевает слушание с выразительной мимикой, светлым лицом, а не с пренебрежительным выражением лица.</p>   |
| –                                    | Зеркальное отражение            | Развить чувство эмпатии.  | <p>Зеркальное отражение заключается в проявлении эмоций, которые созвучны эмоциям партнера по общению. Способ будет эффективным, когда отражаются настоящие переживания, которые ощущаются в конкретный момент. Зеркальное отражение заключается в проявлении эмоций, которые созвучны эмоциям партнера по общению. Однако этот способ будет эффективным только в том случае, когда отражаются настоящие переживания, которые ощущаются в конкретный момент.</p> |
| –                                    | Парафраз                        | Даёт собеседнику обратную связь, возможность понять, как его слова звучат со стороны. | <p>Метод, когда услышанное пересказывается говорящему в кратком виде и позволяет собеседнику подтвердить, что «да, все так», либо прояснить и уточнить важные моменты.</p>   |
| –                                    | Вербальные знаки                | Цель- расположить к себе клиента, вызвать чувство доверия.                            | <p>Продолжение разговора и указание, что вы слушаете клиента: «да-да», «продолжайте», «я вас слушаю».</p>  |
| В. М. Мельников,<br>Л. Т. Ямпольский | Психодиагностический тест (ПДТ) | Выявить преобладающие структуры личности  | <p>Данная методика представляет собой многомерный инструментальный, основанный на принципе стандартизированного самоотчета испытуемого и предназначен для изучения</p>   |

Продолжение таблицы 4

| Автор / авторы                  | Название методики                 | Цель методики   | Краткое описание  |
|---------------------------------|-----------------------------------|---|---|
|                                 |                                   |   | структуры личности в границах определенных факторов.  |
| Курт Левин и Карл Роджерс       | Консультирование по процессу      | Целью является повышение производительности и/или улучшение психологического климата в организации. | Организация процесса поиска решений и анализа альтернатив специалистами компании без суждений, оценок и комментариев консультанта по сути рассматриваемой проблемы.                       |
| В.В.Бойко                       | Развитие эмпатии                  | Выявить оценку уровня развития эмпатии  | Методика состоит из идентичного количества вопросов, а вариантов ответов меньше. Методика ответов заключается в положительной и отрицательной оценке – «да» или «нет»                     |
| А.В. Карпов, В.В. Пономарева    | Определение уровня рефлексивности | Выявление уровня рефлексивности   | Методика основана на использовании списка ситуаций, отражающих склонность опрашиваемых к обдумыванию происходящего в жизни, к размышлению над своими действиями и поступками других людей |
| Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. В. | Анализ семейных взаимоотношений   | Изучения влияния родителей в воспитании ребёнка<br>Поиска ошибок в родительском воспитании          | Опросник АСВ включает 130 утверждений, касающихся воспитания детей. В него заложены 20 шкал, которые отражают основные стили воспитания детей.  |
| Дэвид Векслер                   | Шкала Векслера                    | Измерения уровня интеллектуального развития   | Тест Векслера состоит из 11 отдельных субтестов, разделённых на 2 группы, - 6 вербальных и 5 невербальных.  |
| Д.А. Леонтьев                   | Смыслжизненные ориентации (СЖО)   | Выявить смысловые жизненные ориентации  | Данная методика представляет собой 20 симметричных шкал-вопросов, состоящих из пары целостных альтернативных предложений  |
| Н.Ф. Калина                     | Методика САМОАЛ                   | Диагностика показателей и уровня самоактуализации личности  | Входит две основные шкалы личностной ориентации: первая (временная), показывавшая, насколько человек склонен жить в настоящем, не откладывая это на будущее и вторая (опоры               |

Продолжение таблицы 4

| Автор / авторы                         | Название методики                      | Цель методики   | Краткое описание  |
|--|--|---|---|
|  |  |   | или поддержки), измеряющая способность личности опираться на себя, а не на ожидания или оценки других людей.  |
|  | Методика определения уровня депрессии. | Выявить депрессивное состояние, определить тяжесть депрессивного состояния на данный момент.              | Тест состоит из группы показаний (их 44) и 4 вариантов ответа. Нужно выбрать подходящий.  |
| Э.Бэк                                  | Шкала депрессии Э. Бека.               | Диагностировать степень депрессии.  | Тест состоит из 21 вопроса. В каждом вопросе 4 варианта ответа, из которых необходимо выбрать 1. Обработка и интерпретация осуществляется в соответствии с ключом.  |
| А.М. Прихожан                          | Шкала личностной тревожности           | Установить степень индивидуальной тревожности.  | Методика разработана в двух формах. Форма А предназначена для школьников 10-12 лет, форма Б – для учащихся 13-16 лет, в каждой из которых по 40 вопросов. Инструкция к обеим формам одинакова. Обработка и интерпретация осуществляется в соответствии с ключами. |
| Ч. Д. Спилберг (адаптация Ю. Л. Ханин) | Исследование тревожности               | Данный опросник дает возможность измерять определить тревожность как личностное свойство и как состояние. | Опросник состоит из 2 шкал: ситуативная тревожность, личностная тревожность и 34 вопросов. Инструкция на обе шкалы одинаковая, обработка и интерпретация осуществляется в соответствии с ключами.   |
| Дж. Тейлор (адаптация Т.А.Немчина)     | Личностная шкала проявлений тревоги    | Определить уровень тревожности у личности.  | Опросник состоит из 50 утверждений. Он может предъявляться испытуемому либо списком, либо как набор карточек с утверждениями. Ответы предполагают «да», «нет». Обработка и интерпретация осуществляется в   |

Продолжение таблицы 4

| Автор / авторы                                     | Название методики   | Цель методики  | Краткое описание   |
|--|---|--|--|
|  |   |  | соответствии с ключами.  |
| Шмелев А.Г.<br>(модификация<br>Разуваевой. Т. Н.   | Опросник<br>суицидального<br>риска (ОСР)  | Диагностика<br>суицидального риска,<br>выявление уровня<br>сформированности<br>суицидальных<br>намерений   | Опросник состоит из 29<br>вопросов, ответ на которые<br>«да», «нет». Ответы<br>подсчитываются.<br>Обработка и интерпретация<br>осуществляется в<br>соответствии с ключами.   |
| Ю.Р. Вагин   | «Противосуицид<br>альная<br>мотивация»  | Выявить и<br>проанализировать<br>противосуицидальные<br>мотивационные<br>комплексы,<br>позволяющие оценить<br>сформированность<br>противосуицидальной<br>защиты. | Тест состоит из 35<br>вопросов. Ответы<br>оцениваются следующим<br>образом: «да» - 3 балла<br>«частично» - 2 балла<br>«сомневаюсь» - 1 балл<br>«нет» - 0 баллов<br>Интерпретация и обработка<br>осуществляется по ключам.  |
| В. В. Бойко  | Экспресс-<br>диагностика<br>уровня<br>личностной<br>фрустрации                      | Определить уровень<br>фрустрации у личности.   | Предлагается ответить на<br>12 утверждений. Если<br>респондент согласен с ним<br>, то необходимо поставить<br>+, если не, -. Обработка и<br>интерпретация<br>осуществляется по ключам.   |
| С. Розенцвейг<br>(модификации Н.<br>В. Тарабриной) | Методика<br>рисуночной<br>фрустрации.<br>Взрослый<br>вариант.                       | Исследовать реакции<br>на неудачу и способы<br>выхода из ситуаций,<br>препятствующих<br>деятельности или<br>удовлетворению<br>потребностей личности.             | Методика состоит из 24<br>схематических контурных<br>рисунков, на котором<br>изображены два человека<br>или более, занятые еще<br>незаконченным разговором.<br>Респондентам необходимо<br>написать продолжение<br>разговора. Обработка и<br>интерпретация<br>осуществляется по ключам. |
| Д. Моудсли   | Методика<br>самооценки<br>тревожности,<br>ригидности и<br>экстравертирова<br>нности | Определить уровень<br>тревожности,<br>ригидности,<br>экстравертированности.  | Тест состоит из 24 вопросов<br>и 3 шкал. Обработка и<br>интерпретация<br>осуществляется в<br>соответствии с ключами,<br>обработка по шкалам<br>отдельно.   |
| Шнайдер. Л.Б.                                      | Исходная<br>диагностика<br>Нуль-тест  | Выявить<br>профессиональные<br>позиции, которые<br>можно улучшить.   | Ведущий раздает копии<br>теста членам группы и<br>просит их заполнить.<br>Заполненные формы не<br>собираются, участникам   |

Продолжение таблицы 4

| Автор / авторы  | Название методики           | Цель методики  | Краткое описание  |
|-----------------|-----------------------------|--|---|
|                 |                             |  | предлагается сохранить их до окончания встреч. После окончания тренинга участники просят пересмотреть свои рейтинги и проанализировать, в каких позициях произошли изменения, а какие все еще требуют внимания.   |
| Е.А.Климов      | Профессиональный почерк     | Выявление эталонного варианта психологической деятельности   | Группе предлагается описать разные стили (или хотя бы отдельные черты, «штрихи» разных стилей) успешной работы по профессии психолог, свойственные людям, различающимся по своим личностным качествам, возрасту, полу. И проанализировать составляющие успешной работы, сравнить общие и различные компоненты.  |
| К. Фопель       | Процесс обучения            | Проанализировать процесс получения знаний, упорядочить собственные мысли, помогая себе двигаться дальше. | Участникам предлагается сопоставить три разных аспекта своих знаний: что они узнали о практической психологии от других, что они узнали из своего опыта и что еще хотели бы для себя прояснить.   |
| Л.В. Тарабакина | Профессиональные стереотипы | Выявление профессиональных стереотипов и работа с ними.  | Предполагая, что стереотип - это уверенность в том, что люди обладают некоторыми схожими качествами, участникам предлагается на листочках дать описание некоторым группам людей (студент, женщина, бедняк и т.д.) Обсуждение: легко ли угадывать определить (и/или понять) человека, если он описан (представлен) через призму стереотипа? Почему? Какие чувства вызывало прочтение «своей характеристики»? Увидели ли вы образ себя за этим текстом? |

Продолжение таблицы 4

| Автор / авторы               | Название методики   | Цель методики  | Краткое описание  |
|------------------------------|---|--|---|
| По В. Харькину, А. Гройсману | Корреспондент   | Рефлексия составляющих профессионального образа психолога, освоение «естественного» стиля профессионального поведения. | Участники работают в парах. Один задает вопросы, другой отвечает: один ответ - как обычный студент, другой раз - как «психолог».  |
| по СЮ. Смагиной              | Жизненный и профессиональный кодекс практического психолога | Рефлексия и вербализация жизненных и профессиональных ценностей и принципов.   | Согласные и гласные русского алфавита (кроме Ё, Й, Ъ, Ь, Ы, Ю, Ц) делятся между участниками группы. Задача участников - сформулировать несколько значимых лично для них и для мира в целом жизненных или профправил, которые начинались бы на те буквы алфавита, которые им достались. В завершении встречи группе предлагается организовать совместное прочтение правил. Соблюдая порядок букв русского алфавита, участники тренинга зачитывают сформулированные ими законы. Так получается единый жизненный и профкодекс практического психолога. |
| Г.Н. Абрамова                | Человек-однодневка  | Расширение временной перспективы.  | Всем участникам по очереди нужно представить следующую гипотетическую ситуацию: резко сократились интервалы между некоторыми событиями, т.е. вся жизнь человека равна 1 дню. Нужно описать этот день с утра до вечера.  |
| И.В. Бачков                  | Реклама психологических услуг                               | Подчеркнуть возможности практической психологии, её лучшие стороны, заинтересовать своими услугами                     | Ведущий предлагает группе создать свой рекламный ролик для психологических услуг. Для этого участники делятся на 3-4 подгруппы.   |

Продолжение таблицы 4

| Автор / авторы | Название методики     | Цель методики   | Краткое описание   |
|----------------|-----------------------|---|--|
|                |                       | предполагаемых клиентов и заказчиков.   |  |
| Н.С. Пряжников | Ловушки-капканчики    | Повышение уровня осознания возможных препятствий на пути к профессиональным целям и представления о путях преодоления этих препятствий. | Каждый участник должен определить некоторые трудности на пути к профессиональной цели. Особое внимание обращается на то, что трудности могут быть как внешними, исходящими от других людей или каких-то обстоятельств, так и внутренними, заключенными в самом человеке. Выделяя такие трудности, каждый обязательно должен подумать и о том, как преодолеть их. |
| по В. Квинн    | Психологическая родня | Развитие анализа парадигмальной приверженности.   | Ведущий раздает участникам текст сценки, просит её прочитать и определить, какой точки зрения придерживается каждое действующее лицо: бихевиористской, гештальтистской, психоаналитической, гуманистической, когнитивистской или эклектической. (При наличии времени сценку можно разыграть). Свое решение предлагается обосновать.                              |

### **2.3 Тестовые задания для проверки знаний по соответствующим темам**

#### **Тестовые вопросы по Г.1. Теоретические и практические основы дистанционного консультирования**

##### ***Тестовые вопросы по теме 1.1. Понятие психологического консультирования. Современное состояние в отечественной и зарубежной психологии***

1) Психологическое консультирование это ?

- А. Это область практической психологии.
- Б. Это работа с людьми.
- В. Это один из видов психологической помощи.
- Г. *Все ответы верны*

2) Какой метод в психоконсультировании по Г. С Абрамовой является основным ?

- А. *Интервью.*
- Б. Тест.
- В. Наблюдение.
- Г. Эксперимент.

3) Какой метод психоконсультирования является основным по Р. С Немову и Ю. Е. Алешиной ?

- А. *Беседа.*
- Б. Тест.
- В. Наблюдение.
- Г. Эксперимент.

4) Как Б. Д. Карвасарский предлагает в самом общем виде понимать психоконсультирование ?

А. *Как профессиональную помощь человеку или группе людей в поиске путей решения проблем.*

Б. Как психотерапевтическую помощь человеку или группе людей в поиске путей решения проблем.

В. Как коррекционную помощь человеку или группе людей в поиске путей решения проблем.

Г. Как психиатрическую помощь человеку или группе людей в поиске путей решения проблем.

5) Р. С. Немов считает, что психоконсультирование это?

А. Работа с людьми, направленная на решение различного рода психологических проблем.

*Б. Особая область практической психологии.*

В. Помощь человеку с его проблемой.

Г. Оказание определённых услуг клиенту.

6) Чтобы клиент мог самостоятельно справиться со своей проблемой без дополнительной помощи, ему предлагается?

А. Физические упражнения.

*Б. Советы и рекомендации.*

В. Не обращать внимания на проблему.

Г. Обратиться к другому специалисту.

7) Во время консультации, что оценивает психолог ?

*А. Личность клиента.*

Б. Финансовые возможности клиента.

В. Умственные способности клиента.

Г. Внешний вид клиента.

8) Консультант и клиент сидят рядом или напротив под небольшим углом, какое должно быть при этом расстояние между ними ?

*А. от 60-70см. До 100-110см.*

Б. от 80-90см. До 150-200см.

В. от 10-30см. До 50-55см.

Г. от 65-85см. До 110-115см.

9) Сколько основных целей ПК выделяет Р. С. Немов ?

А. 7.

Б. 8.

В. 5.

Г. 4.

10) Автором психоаналитического направления используемого в ПК является ?

А. К. Юнг.

Б. А. Адлер.

*В. З. Фрейд.*

*Г. К. Хорни.*

11) Целями в адлерианской модели ПК являются ?

*А. Снижение чувства неполноценности.*

*Б. Развитие социального интереса.*

*В. Коррекция мотивов и целей с перспективой изменения стиля жизни.*

*Г. Все ответы верны.*

12) Существует классификация позиций консультанта в ПК:

*А. Позиции «сверху», «снизу», «на равных».*

*Б. Позиции «близко», «далеко», «на расстоянии»*

*В. Позиции консультант как советчик, помощник, эксперт.*

*Г. Верны А и В.*

13) Существует классификация типов ПК, сколько их ?

*А. 3*

*Б. 2*

*В. 5*

*Г. 4*

14) По типу степени религиозности ПК делиться на ?

*А. Религиозное и светское.*

*Б. Разовое и внеконфессиальное.*

*В. Длительное и краткосрочное.*

*Г. Парапсихологическое и психологическое.*

15) Для обеспечения результативности и эффективности психологического консультирования необходимо соблюдать определённые ?

*А. Условия.*

*Б. Правила.*

*В. Предписания.*

*Г. Принципы.*

16) Автором рационально - эмоционального направления, используемого в

психологическом консультировании, является ?

- А. А. Адлер.
- Б. А. Эллис.
- В. К. Роджерс.
- Г. К. Хорни.

17) Критерием эффективности психологического консультирования будет наличие?

- А. Негативных эмоций.
- Б. Бурных переживаний.
- В. Новых переживаний.
- Г. Отсутствие переживаний.

18) Во время консультации психолог применяет ?

- А. НЛП.
- Б. Методику тренинга.
- В. Деловые игры.
- Г. Специальные приёмы и методы.

19) Объектом изучения в психологическом консультировании будет ?

- А. Человек или группа.
- Б. Малая группа.
- В. Социум в целом.
- Г. Только человек.

20) Сколько длится разовая консультация ?

- А. от 30 мин. До 1,5 ч.
- Б. от 20 мин. До 30 мин.
- В. от 10 мин. До 10 ч.
- Г. От 40 мин. До 60 мин.

**Тестовые задания по 1.2 Направления психологического консультирования, виды консультирования**

**Тестовые задания по темам 1.2.1. Психодинамические основы**

**дистанционного консультирования и 1.2.2. Когнитивно-поведенческие основы дистанционного консультирования**

1. В соответствии с общей моделью структуры процесса психологического консультирования Б.Гилланда отметьте завершающую стадию этого процесса.

- а) идентификация проблем
- б) оценка и обратная связь
- в) положительная результирующая деятельность
- г) планирование

2. Существует множество определений ПК. Чье определение шире: ассоциации служащих и менеджеров США (АСМ) или ученых Баркса и Стеффаера?

- а) АСМ
- б) Баркс и Стеффаер
- в) они дали одинаковые определения
- г) нет верного ответа

3. Какая из теоретических психологических школ создала универсальные цели ПК?

- а) адлерианская
- б) клиент-ориентированная терапия
- в) терапия поведения
- г) такой школы нет

4. В чем заключается суть рассуждений Брамера и Шостромао соотношении психотерапии и психологического консультирования?

- а) это две границы одного поля
- б) это одно и то же
- в) это совершенно разные виды практики, которые нельзя сравнивать
- г) таких ученых не существует

5. Соотнесите направления в ПК с их теоретическими принципами

- 1. Психоаналитическое направление - б)

2. Адлерианское направление - *е*)
3. Терапия поведения - *в*)
4. Рационально-эмоциональная терапия - *з*)
5. Ориентированная на клиента терапия - *д*)
6. Экзистенциальная терапия - *а*)

а) Основное внимание уделяется способности человека познавать свой внутренний мир, свободно выбирать свою судьбу, ответственности и экзистенциальной тревоге как основному мотивирующему фактору, поиску уникального смысла в бессмысленном мире, одиночеству и отношениям с другими, временности жизни и проблеме смерти. Нормальное развитие личности основывается на уникальности каждого индивида.

б) Сущность человека определяется психической энергией сексуальной природы и опытом раннего детства. Основу структуры личности составляют три инстанции: ид, эго и суперэго. Поведение мотивируется агрессивными и сексуальными побуждениями. Патология возникает из-за вытесненных в детском возрасте конфликтов. Нормальное развитие основывается на своевременном чередовании стадий сексуального развития и интеграции.

в) Человек - продукт среды и одновременно ее творец. Поведение формируется в процессе обучения. Нормальному поведению обучают посредством подкрепления и имитации. Проблемы возникают в результате плохого обучения

г) Человек рождается со склонностью к рациональному мышлению, но одновременно и со склонностью к паралогичности. Он может становиться жертвой иррациональных идей. Жизненные проблемы возникают из-за ошибочных убеждений. В основе нормального поведения лежат рациональное мышление и своевременная коррекция принимаемых решений

д) Акцентируется позитивная природа человека. Каждый человек в раннем детстве формирует уникальный стиль жизни, человек творит свою судьбу. Поведение человека мотивируется стремлением к достижению целей и

социальным интересом. Жизненные трудности способствуют формированию неблагоприятного стиля жизни. Нормальное развитие личности предполагает адекватные жизненные цели

е) Акцентируется позитивная природа человека - свойственное ему врожденное стремление к самореализации. Проблемы возникают при вытеснении некоторых чувств из поля сознания и искажении оценки опыта. Основу психоздоровья составляют соответствие идеального Я реальному Я, достигаемое реализацией потенциала собственной личности, и стремление к самопознанию, уверенности в себе, спонтанности

6. Какая форма психологического консультирования доминировала во второй половине XXвека?

- а) телевизионная
- б) почтовая
- в) *телефонная*
- г) интернет

7. Какая форма работы дистанционного консультирования наиболее распространена на данный момент?

- а) взаимодействие с клиентами из труднодоступных регионов
- б) психологическая работа с лицами с особыми потребностями
- в) краткосрочная терапия
- г) *экстренная психологическая телефонная помощь*

8. Каковы основные аргументы ряда специалистов в критике использования мобильных устройств в консультировании?

- а) *меньший контроль за процессом*
- б) сложный процесс адаптации к новой форме работы
- в) негативные отзывы клиентов
- г) слишком высокая степень анонимности клиента

9. Какие однозначно положительные эффекты существуют в практике дистанционного консультирования?

*а) повышение доступности психологической помощи*

б) отсутствие этических проблем, существующих в традиционной практике

*в) экономия ресурсов и/или их грамотное перераспределение*

*г) возрастание роли клиента в терапевтическом процессе*

д) предпочтение клиентов дистанционной формы воздействия

10. Как регулируется правовой аспект дистанционных форм психологического консультирования?

а) правовой основы данных форм работ не существует

б) законы, регулирующие данный вид деятельности, прописаны в конституции

в) законы, регулирующие данный вид деятельности, прописаны на федеральном уровне

*г) данная деятельность регулируется локальными нормативными актами*

11. Какие процессы рассматриваются в качестве основных детерминант в психодинамическом направлении консультирования?

*а) бессознательные психические процессы*

б) сознательные психические процессы

в) познавательные психические процессы

г) волевые психические процессы

12. Какие основные группы инстинктов выделял З. Фрейд?

а) эрос и артос

б) витос и танатос

г) лотус и олтус

*д) эрос и танатос*

13. Укажите три инстанции личности человека в соответствии со структурной моделью психического Фрейда.

*а) Ид*

б) Самость

- в) Я-Родитель
- г) Я-Дитя
- в) Супер-Эго
- г) Ты
- д) Я-Взрослый
- е) Эго
- ж) Творческое Я
- з) Фиктивный финализм

14. Соотнесите понятия психодинамического направления и их определения.

- 1. механизмы защиты - б)
- 2. копинг-механизмы - з)
- 3. невроз - д)
- 4. невротический конфликт - в)
- 5. симптом - а)

а) осуществление компромисса между подавляемым желанием и требованиями подавляющего фактора

б) определенные приемы переработки поступающей в психику информации, предохраняющие ее от чрезмерного напряжения и тревоги

в) переживания, возникающие в рез-те столкновения по крайней мере двух несовместимых тенденций, действующих одновременно как мотивы, определяющие чувства и поведение

г) осознанные, активные и конструктивные приемы переработки психотравмирующих событий

д)это конфликт между бессознательным и сознанием

15. Укажите основной терапевтический механизм психодинамического направления.

- а) перенос
- б) контрперенос

в) сопротивление

г) *катарсис*

16. Какие процедуры когнитивного реструктурирования превалируют в кругах бихевиоральных терапевтов?

а) корректирующее информирование

б) *инокуляция стресса*

в) *обсуждение иррациональных убеждений*

г) приостановка мышления

17. В какие годы начали появляться когнитивно-бихевиоральные методы консультирования?

а) *1980-е*

б) 1850-е

в) 2000-е

д) нет верного ответа

18. Укажите основоположника рационально-эмотивной терапии.

а) Скиннер

б) Голдштейн

в) *Эллис*

г) Бандура

19. В какие годы количество бихевиоральных методов резко значительно увеличилось?

а) *с 1969 по 1967*

б) с 1990 по 2000

в) с 1860 по 1874

г) количество методов никогда не изменялось

20. В чем, по мнению Голдштейна, заключается наиболее общая ошибка новообращенных бихевиоральных терапевтов?

а) в слишком слабой теоретической базе

б) *в поспешном применении методов*

в) в переоценке значения отношений клиента и консультанта

г) в уходе от реальной ситуации в теоретическую

***Тестовые задания по теме 1.2.3 Экзистенциально-гуманистические основы дистанционного консультирования***

1. Вид психопомощи, адресованный психически и соматически нормальным людям для достижения целей личностного развития это:

– *психологическое консультирование*

– клиническое интервьюирование

– психотерапия

– психологическая коррекция

2. Отрасль психологии, предмет которой – психопомощь, это психология:

– *практическая*

– академическая

– консультативная

– житейская

3. Отличительными целями ПК по сравнению с психотерапией является то, что:

– *оно охватывает более широкий круг проблем*

– признается ведущая роль консультанта в решении проблем

– более строго оцениваются отклонения поведенческой активности человека от психической нормы

– оно более длительно по времени

4. В процессе гуманистически ориентированного ПК цель консультирования предполагает:

– осознание вытесненного детского опыта отношений

– *осознание того, что вытеснено из восприятия себя в текущем опыте жизни*

– осознание уникальности себя и ценности индивидуального бытия личности

– осознание неадекватности когний, составляющих образ «Я»

5. Какой из нижеперечисленных принципов, относится к клиент-центрированной терапии:

– *человеку свойственно врожденное стремление к реализации себе, своих возможностей.*

– главенствующую роль в поведении человека играют мотивы достижения власти и стремление к превосходству.

– сущность человека определяется энергией либидо и ранними переживаниями детства

– цель индивида – приведение своего существования состояние покоя, гомеостаза, целостности.

6. Согласно экзистенциально-феноменологическому подходу к ПК, основной причиной проблемного поведения является:

– *страх роль одиночества*

– избыточный социальный контроль

– нарушения функционирования системы соцсвязей и соотношений

– рассогласование актуального себя и идеального «Я»

7. В гештальт-терапии личностный рост рассматривается как:

– *процесс расширения зон самосознания*

– процесс освобождения себя от стереотипов

– процесс, основанный на построении новых моделей поведения

– процесс активизации у клиента «чувства реальности»

8. Целями какого теоретического направления в ПК является: создание благоприятного климата ПК, подходящего для самоисследования и распознания факторов, мешающих личностному росут клиента:

– трансактного

– экзистенциального

– адлерианского

– *клиент-центрированного*

9. Из какого теоретического направления зародилось понятие ПК:

- психоаналитическое
- *гуманистическое*
- бихевиоральное
- экзистенциальное

10. К видам ДПК относятся:

- *телефон доверия*
- *переписка*
- консультации посредством СМИ
- консультирование через третье лицо

11. Система представлений о самом себя, которая формируется на основе опыта общения человека с другими людьми:

- «Я» идеальное
- «Я» реальное
- «Самость»

12. Так называемая «триада К. Роджерса» состоит в том, что::

- преимущество отдается инициативе клиента
- конгруэнтность в отношениях с клиентом;
- безусловная положительная оценка по отношению к клиенту;
- эмпатическое восприятие клиента.

13. Выберите основные принципы гештальт-терапии:

- *«Здесь и сейчас»*
- *«Я – ты»*
- *Субъективизация высказываний*
- *Континуум сознания*

14. Кто является основателем логотерапии:

- К. Роджерс
- Ф.Перлз
- В. Франкл

– З. Фрэйд

15. Кто развил и углубил экзистенциальный подход в психологии:

– К. Роджерс

– Ф.Перлз

– В. Франкл

– З. Фрэйд

– *И. Ялом*

16. Отличительными хар-ми ПК от психотерапии являются:

– *ориентация на психически здоровую личность*

– *воздействие на сознание клиента*

– постановка диагноза и учет симптоматики

– воздействие на глубинные бессознательные слои психики

17. Сколько уровней психопатологии выделял Ф. Перлз?

– три

– четыре

– *пять*

– шесть

18. Терапия переживания - это метод:

– *гештальт - терапии*

– семейной терапии

– когнитивной терапии

– психоанализа

19. В клиент - центрированной психотерапии Роджерса одной из важнейших задач является:

– преодоление личностных конфликтов

– решение эмоциональных проблем

– *личностный рост*

– поведенческие особенности

20. Вид психопомощи, адресованный психически и соматически

нормальным людям для достижения личностного развития:

- *психоконсультирование*
- клиническое интервьюирование
- психотерапия
- психокоррекция

***Тестовые задания по теме 1.3 Особенности, задачи, принципы, структура, этапы, уровни дистанционного консультирования***

1. Дистанционное психологическое консультирование-это...

a) Проведения анализа психологического состояния клиента с использованием различных методов психологической диагностики.

b) *Консультирование, которое осуществляется на определенной дистанции с использованием беседы и т. Д.*

c) Взаимодействие учащихся и преподавателя между собой на расстоянии, самостоятельная форма обучения.

2. Что требуется для осуществления деятельности психолога-консультанта в ДК?

a) *Наличие сайта, в содержании которого описаны методы консультирования.*

b) Наличие личной информации клиентов в открытом доступе.

c) Отказ от классического консультирования.

3. Консультирование, которое представляет собой обмен информации между психологом и клиентом, изложенной в письменном виде, называется...

a) Телефонное.

b) Беседа.

c) *Письменное.*

d) Интернет-консультирование.

4. Что предполагает 3 этап телефонного консультирования?

a) *Активную психологическую поддержку клиента и формирование у него уверенности в себе и в выполнении задуманных действий.*

b) Установление контакта с клиентом через демонстрацию эмоционального принятия, предоставление возможности выговориться и быть выслушанным.

c) Интеллектуальное овладение ситуацией консультантом.

d) Совместное с клиентом планирование действий, необходимых для преодоления возникшей ситуации

5. Что такое молчащие звонки в телефонном консультировании?

a) *Звонки, когда абоненту не хватает решительности и смелости начать разговор.*

b) Звонки, когда консультант слышит от абонента нелепые шутки, фразы и т. д.

c) Звонки, когда за разговором, определенным высказываниями могут скрывать серьезные психологические проблемы.

6. Что представляет принцип мотивированности консультанта?

a) Усиление ответственности клиента за то, что с ним происходит в поиске выхода из кризиса.

b) Обращение клиента к психологу добровольно.

c) *Защиту интересов клиента, а не других лиц или организаций, или не принятие стороны одного из участников конфликта.*

d) Вступление психолога в любые личные отношения с клиентом.

7. На какой фазе консультант помогает клиенту разобраться в том, какие подходящие ситуации могут помочь изменить настоящее?

a) *Планирование.*

b) Идентификация альтернатив.

c) Исследование проблем.

d) Двумерное определение проблем.

8. В чем заключается когнитивно-бихевиоральное консультирование?

a) В стремлении каждого человека к социальной самоактуализации.

b) В помощи найти причину, которая стала иллюзией в решении

каких-то проблем.

c) *В выяснении причинно-следственных связей в последовательности событий.*

d) В помощи клиенту найти пути разрешения проблемы.

9. Что представляет принцип отказа психолога от советов или рецептов?

a) *Усиление ответственности клиента за то, что с ним происходит в поиске выхода из кризиса.*

b) Обращение клиента к психологу добровольно.

c) Защита интересов клиента, а не других лиц или организаций, или не принятие стороны одного из участников конфликта.

d) Вступление психолога в любые личные отношения с клиентом.

10. Как называется 2 этап дистанционного консультирования?

a) Идентификация альтернатив.

b) Исследование проблем.

c) Планирование.

d) *Двумерное определение проблем.*

11. Для чего предназначена фаза «Идентификация альтернатив»?

a) Для характеристики проблемы клиента при установлении эмоциональных и когнитивных аспектов.

b) *Для выяснения и открытого обсуждения в ходе решения проблемы.*

c) Осуществление критической оценки выбранных альтернатив решения проблемы.

d) Установление контакта с клиентом.

12. Исследование Hetzel, Wilkins, Carrig, Томас и Senior оценивало удовлетворение телефонных клиентов консультированием, сосредоточенном на решении. Из 40 респондентов сколько % оценили дистанционное консультирование как очень полезное?

a) 70%.

b) 50%.

c) 90%.

d) 80%.

13. Что из перечисленного является задачами дистанционного консультирования?

a) *Помощь обучаться новому поведению.*

b) *Наладить дружеские отношения.*

c) *Навязывание своего мнения.*

d) *Проведение тренингов.*

e) *Помощь психолога в определении того, что именно и как можно изменить в ситуации.*

f) *Не информировать клиента о возможности выдачи сведений по интересующей его проблеме.*

14. В чем состоит 4 этап телефонного консультирования?

a) *В активной психоподдержке клиента и формировании у него уверенности в себе и в выполнении задуманных действий.*

b) *В установлении контакта с клиентом через демонстрацию эмоционального принятия, предоставлении возможности выговориться и быть выслушанным.*

c) *В интеллектуальном овладении ситуацией консультантом.*

d) *В совместном с клиентом планировании действий, необходимых для преодоления возникшей ситуации.*

15. В чем заключается принцип разграничение личных и профессиональных отношений?

a) *В том, что психолог не может вступать с клиентом в личные отношения.*

b) *В том, что у клиента усиливается чувство ответственности, за то, что с ним происходит.*

c) *В том, что психолог должен защищать права и мнение своего клиента.*

d) В том, что клиент сам обращается к психологу.

16. Что из перечисленного не относится к преимуществам ДК?

a) возможность пересылать не только текстовую, но и графическую информацию,

b) дешевизна и растущая доступность.

c) *Психолог не может увидеть реакции и эмоции своих клиентов.*

17. В рамках какого направления основной целью было воспроизвести ранний опыт и проанализировать вытесненные конфликты.

a) Экзистенциально-гуманистическая терапия.

b) *Психоаналитическое направление.*

c) Терапия поведения.

d) Ориентированная на клиента терапия.

18. Какое направление обращает внимание на то, что анализ причин проблемы приводит к усилению разных чувств у клиента?

a) Личностно-ориентированное.

b) Проблемно-ориентированное.

c) *Решение-ориентированное.*

19. Какие основные теоретические принципы в ПК были в адрианианском направлении?

a) В основе нормального поведения лежат рациональное мышление и своевременная коррекция принимаемых решений.

b) Поведение формируется в процессе обучения, нормальному поведению обучают посредством подкрепления и имитации.

c) Основу психоздоровья составляют соответствие идеального Я-реальному, Я-достижимое реализацией потенциала собственной личности, уверенности в себе, спонтанности.

d) *Основу структуры личности составляют три инстанции: ид, это и супер-эго.*

20. У какого направления целью является помощь клиенту осознать свою

свободу и собственные возможности, и побуждение к принятию ответственности за то, что происходит с ним.

- a) Рационально-эмоциональная терапия.
- b) Адлерианское направление.
- c) Рационально-эмоциональная терапия.
- d) *Экзистенциально-гуманистическая терапия.*

### **Список рекомендуемой литературы**

1. Абрамова, Г. С. Психологическое консультирование : теория и опыт: учеб. пособие для вузов / Г. С. Абрамова. - М. : Академия, 2001. - 240 с. - (Высш. образование). - Библиогр.: с. 230. - ISBN 5-7695-0516-8.
2. Абрамова, Г.С. Психологическое консультирование: теория и опыт : учеб. пособие для студентов / Г. С. Абрамова. - М. : Академия, 2000. - 240 с. - (Высшее образование) - ISBN 5-7695-0516-8.
3. Адлер, А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер. – СПб.: изд-во ЛГУ, 2003. – 107 с.
4. Андреева, Г. М. Социальная психология: учебник для высших учебных заведений / Г. М. Андреева. – Москва : Аспект Пресс, 2013. – 364 с. - ISBN 978-6-12477-056-6.
5. Алешина, Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю.Е. Алешина. – М.: 2007. – 208 с.
6. Бурнард, Ф. Тренинг навыков консультирования / Ф. Бурнард. – СПб.: Питер, 2002. – 487 с.
7. Гринсон, Р. Техника и практика психоанализа / Р. Гринсон – Когито-Центр, 2003. – 325 с.
8. Дубовицкая, Т. Д. Концепции и методы психологической помощи. - Стерлитамак : Изд-во СГПА им. Зайнаб Биишевой. - 2011. - С. 123-125.
9. Мальцева, Т. В. Профессиональное психологическое консультирование: учеб. пособие / Т. В.Мальцева, И. Е. Реуцкая - Юнити-Дана, 2012.

10. Мальцева, Т.В. Профессиональное психологическое консультирование : учеб. пособие для вузов / Т. В. Мальцева, И. Е. Реуцкая. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2009. - 144 с. : ил. - Библиогр.: с. 126-131. - Прил.: с. 132-142. - ISBN 978-5-238-01702-0.
11. Мэй, Р. Искусство психологического консультирования : пер. с англ. / Р. Мэй. - М. : [Б. и.], 2001. - 144 с. - (Библиотека психологии и психотерапии) - ISBN 5-86375-007-3.
12. Немов, Р. С. Психологическое консультирование : учебник / Р. С. Немов. - М.: Владос, 2001. - 528 с. - (Учебник для вузов). - Библиогр.: с. 471. - Слов. терминов: с. 472-517. - ISBN 5-691-00268-6.
13. Олешко, В. Ф. Психология личности : учебник / В. Ф. Олешко. – Москва : Юрайт, 2016. – 352 с. – ISBN 978-5-9916-5626-9.
14. Перлз, Ф. Практика гештальт-терапии / Ф. Перлз. Электронная библиотека FILEGIVER. URL:<http://filegiver.com/free-download/perlz-praktikum-ro-geshtalt-terapii.fb2>. (дата обращения: 14.10.2018).
15. Роджерс, К. Консультирование и психотерапия / К. Роджерс. – М.: Эксмо-Пресс, 2012. – 464 с.
16. Соколова, Е.Т. Общая психотерапия / Е.Т. Соколова. – М.: Тривола. – 2011. – 302 с.
17. Соловьева, С.Л. Психологическое консультирование, справочник практического психолога. / С.Л. Соловьева. - Режим доступа: <http://www.rulit.me/books/psihologicheskoe-konsultirovanie-spravochnik-prakticheskogo-psihologa-read-316165-1.html>. (дата обращения: 15.10.2018).
18. Франкл, В. Психотерапия на практике / В. Франкл. - Режим доступа: <http://e-libra.ru/read/85452-psixoterapiya-na-praktike.html>. (дата обращения: 15.10.2019).
19. Франкл, В. Человек в поисках смысла: Сборник / В. Франкл. Пер. с англ. и нем. Д. А. Леонтьева, М. П. Папуша, Е. В. Эйдмана. – М.: Прогресс, 2000.
20. Якиманская, И. С. Психологическое консультирование: формы и

возможности : учеб. пособие / И. С. Якиманская. - Оренбург : ИПК ГОУ ОГУ, 2003. - 76 с.

21. Ялом, И. Мама и смысл жизни / И. Ялом. - Режим доступа: <http://knigosite.org/library/read/54717>. (дата обращения: 14.10.2019).

22. Ялом, И. Вглядываясь в солнце: Жизнь без страха смерти. [Электронный ресурс] / И. Ялом. - Режим доступа: <http://knigosite.org/library/read/54717>. (дата обращения: 15.10.2019).

### **Рекомендуемые периодические издания**

1) Актуальные проблемы психологического знания. Теоретические и практические проблемы психологии: науч.- практич. журн. / учредитель: НОУ ВПО «Московский психолого-социальный институт».

2) Вестник Московского университета. Серия 14, Психология : науч. журн. / учредитель: Моск. гос. ун-т им. М. В. Ломоносова, фак. психологии МГУ.

3) Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы : журнал / учредители: Консорциум «Социальное здоровье России», Рос. ассоц. работников соц. служб.

4) Вопросы психологии: науч. журн. / учредители: Рос. акад. образования, труд.

5) Журнал практического психолога: науч.-практ. журн. / учредители: Изд-во «Фолиум» и А. Г. Лидерс.

6) Мир психологии: науч.-метод. журн. / учредители: Рос. акад. образования, Рос. акад. нар. хозяйства и гос. службы при президенте РФ, Моск. психол.-соц. ин-т.

7) Прикладная психология и психоанализ: журнал / учредители: Междунар. пед. акад., Моск. регион. соц.-экон. ин-т.

8) Психологическая наука и образование : журнал / учредители: Москов. гор. психол.-пед. ун-т, Психол. ин-т Рос. акад. образования.

9) Психологический журнал / учредители: Рос. акад. наук, Ин-т психологии РАН.

## **Рекомендуемые интернет-ресурсы**

- 1) «Библиотека психологической литературы» BOOKAP (Books of the psychology). - Режим доступа: <http://bookap.info>
- 2) «Флогистон: Психология из первых рук». - Режим доступа: <http://flogiston.ru/library>
- 3) «Публикации» сайта «Мир психологии». - Режим доступа: <http://psychology.net.ru/articles>.
- 4) Библиотека психологического форума MyWord.ru. - Режим доступа: <http://psylib.myword.ru>
- 5) «Библиотека учебной и научной литературы» Русского гуманитарного интернет-университета. - Режим доступа: <http://sbiblio.com/biblio/default.aspx?group=0>
- 6) Библиотека кафедры психологии БГУ. - Режим доступа: <http://go2bsu.narod.ru/libr/index.htm>
- 7) Виртуальная библиотека по психологии. - Режим доступа: <http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm>.