

**УЧЕБНОЕ
ПОСОБИЕ
ДЛЯ ВУЗОВ**

ПИТЕР®

СТАНДАРТ ТРЕТЬЕГО ПОКОЛЕНИЯ



Г. Колесникова

Психологическое консультирование

**РЕКОМЕНДОВАНО МЕЖДУНАРОДНОЙ АКАДЕМИЕЙ
НАУКИ И ПРАКТИКИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОИЗВОДСТВА
В КАЧЕСТВЕ УЧЕБНОГО ПОСОБИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

ББК 88.492я7

УДК 615.851(07)

К57

Рецензенты:

Самыгин С. И., доктор социологических наук, профессор

Загугин Д. С., доктор философских наук, профессор

Г. Колесникова

- К57 Психологическое консультирование. Стандарт третьего поколения. Учебное пособие для вузов. — СПб.: Питер, 2018. — 240 с.: ил. — (Серия «Учебное пособие»).

ISBN 978-5-4461-0523-6

Учебное пособие «Психологическое консультирование» представляет собой систематическое изложение теоретического и практического материала по психологическому консультированию и является профессионально-ориентированным курсом в системе подготовки психологов.

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

Знания, изложенные в пособии, будут полезны специалистам помогающих профессий: медикам, социальным работникам, педагогам, поскольку, решая вопросы в рамках своей профессиональной деятельности, они постоянно сталкиваются с психологическими проблемами своих клиентов, требующих часто непосредственной помощи с их стороны.

12+ (В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ.)

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-4461-0523-6

© ООО Издательство «Питер», 2018

© Серия «Учебное пособие», 2018

Оглавление

ВСТУПЛЕНИЕ	5
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ.....	7
1.1. Консультирование как особый вид психологической помощи.....	7
1.2. Формирование психологической проблемы в сознании человека	15
1. Типы поведения клиентов.....	16
2. Субъективное восприятие сущности проблемы клиентом.....	22
3. Виды мотивации. Способы ее формирования	23
1.3. Значение личности специалиста в процессе консультирования	27
1.4. Консультирование в рамках психотерапевтических направлений.....	43
Когнитивно-поведенческое направление	49
Гуманистическое направление	54
2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОНСУЛЬТАТИВНОГО ПРОЦЕССА	62
2.1. Этапы, процедуры, техники. Подготовка специалиста к сессии	62
2.2. Процедуры и техники в соотношении с этапами консультативного процесса	71
2.3. Психодиагностика в консультировании.....	87

3. МЕТОДОЛОГИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЛИЯНИЯ	94
3.1. Психологическое воздействие в практике консультирования	94
3.2. Диалог как метод психологического влияния	102
3.3. Метафорические сообщения и метафоры	114
3.4. Алгоритм консультативной работы с семьей.....	132
4. КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ ЦЕНТР КАК ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА	150
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	166
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	172
Приложение 1.1.....	172
Приложение 1.2.....	175
Приложение 1.3.....	177
Приложение 1. 4.....	178
Приложение 1.5.....	181
Приложение 1.6.....	191
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.	196

1. Теоретические основы психологического консультирования

1.1. Консультирование как особый вид психологической помощи

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

Но если вы бичуете свою душу — все души возопят.

Жан-Поль Сартр. «Слова»

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

№	Вид психологической помощи	Цель психологического воздействия	Методы	Результат
1	Психопрофилактика	Предупреждение или нивелирование возможных психических нарушений в развитии и/или функционировании личности	Информирование населения. Массовые обследования населения. Психологическая поддержка	Отсутствие или нивелирование психических нарушений в личностном развитии

№	Вид психологической помощи	Цель психологического воздействия	Методы	Результат
2	Психологическое консультирование	Осознание клиентом сути проблемы и способов ее разрешения	Специально организованная беседа	Осознание клиентом истинной причины проблемы и наилучших способов ее разрешения
3	Психотерапия:	Гармонизация взаимоотношений клиента с самим собой и социумом		
	клиническая		Гипноз, аутотренинг, внушение, самовнушение, терапия рациональная	Смягчение или ликвидация имеющейся симптоматики
	личностно-ориентированная		«Различные варианты анализа конфликтных переживаний больного» [с. 543–544 Головин]	«Изменение в отношении клиента к окружению социальному и собственной личности» [с. 543 Головин]
4	Психокоррекция	Связана с понятием «норма» и определяется как «возврат», или «подтягивание», клиента к должному уровню, исходя из его возрастных и индивидуальных особенностей, а также медико-социальных и культурологических требований	Выбор метода зависит от психотерапевтического направления, к которому принадлежит специалист	Коррекция особенностей психического развития, которые не соответствуют норме

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

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

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

- 1) психологическое консультирование является одним из видов психологической помощи;
- 2) данная помощь носит практический процессуальный характер;
- 3) оказывается специалистом, имеющим соответствующую квалификацию;

- 4) для ее реализации необходимо наличие клиента;
- 5) присутствие в жизни клиента некоего психологического дискомфорта, определяемого им или его ближайшим окружением как проблема;
- 6) желание клиента решить данную проблему;
- 7) целенаправленные действия консультанта, направленные на осознание клиентом сути проблемы и способов ее разрешения;
- 8) при оказании психологической помощи консультант делает акцент на имеющиеся у клиента ресурсы;
- 9) консультация проводится в конфиденциальной обстановке.

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

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

блемы и профессиональную обоснованность рекомендаций по разрешению данной проблемы.

Соответственно, специфика психологического консультирования определяется рядом параметров:

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

В некоторых случаях психологическое консультирование может продолжаться более чем на протяжении трех встреч, однако это следует рассматривать как исключение.

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

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

- 1) *индивидуальное консультирование* (проблемы личностного роста, внутренние конфликты, страхи, психологические травмы, проблемы межличностных отношений);

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

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

- 1) индивидуальный;
- 2) групповой виды консультирования.

В отдельную группу можно выделить дистанционные виды консультирования:

- 1) консультирование по телефону;
- 2) переписка.

Важно помнить, что любое деление является условным и осуществляется, как правило, для удобства изучения предмета. Поэтому, как правило, вы не встретите консультацию, придерживающуюся какого-либо одного из предложенных видов, они находятся во взаимосвязи, подобно кругам Эйлера. Например: консультирование по личностным вопросам будет одновременно индивидуальным; по вопросам психолого-педагогического характера может быть и индивидуальным, и групповым. Кроме того, в процессе практической деятельности специалисту необходимо помнить, что «чистых» проблем,

как правило, не бывает. Любая проблема представляет собой сложное переплетение; некий gordien узел необходимо распутать, а не разрубить, и это почетное право предоставляется психологу-консультанту.

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

НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫЕ СИТУАЦИИ ОБРАЩЕНИЯ КЛИЕНТОВ ЗА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩЬЮ

Ситуации	Отношение клиента к проблеме
Кризисная ситуация	• не знают, как поступить в данной ситуации; • знают, как решить проблему, но ищут поддержки
«Хронический» тяжелый период	• не знают, как поступить в данной ситуации; • знают, как решить проблему, но ищут поддержки; • исчерпаны ресурсы для самостоятельного решения проблемы
Состояние эмоционального срыва («последняя капля»)	• не знают, как поступить в данной ситуации
Психологическое одиночество	• стремление к общению; • любопытство; • желание «бросить вывоз»

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

В ПРОЦЕССЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ СПЕЦИАЛИСТ ДОЛЖЕН РЕШИТЬ РЯД ЗАДАЧ:

- 1) изучить личность клиента;
- 2) выявить суть проблемы;

- 3) определить наличие ресурсов у клиента для решения проблемы;
- 4) сформулировать цель (как клиент поймет, что проблема решена);
- 5) создать совместно с клиентом алгоритм достижения цели;
- 6) добиться осознания клиентом причин возникновения данной проблемы;
- 7) обучить клиента способам предупреждения подобных проблем в будущем;
- 8) предоставить информацию клиенту, в случае необходимости, о его личностных особенностях и сути проблемы.

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

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

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

ЛИТЕРАТУРА

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

1.2. Формирование психологической проблемы в сознании человека

*Не разум пагубен для человека,
а ошибки разума.*

А. Франс

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОБЛЕМЫ ЗАВИСИТ ОТ МНОГИХ ПЕРЕМЕННЫХ:

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

1. Типы поведения клиентов

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

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

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

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

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

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

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

Тревожность понимается как готовность к страху и является состоянием целесообразного подготовительного повышения сенсорного внимания и моторного напряжения в ситуациях возможной опасности, обеспечивающим соответствующую реакцию на страх. Склонность индивида к переживанию тревоги является естественной и культурологически оправданной, а порог возникновения тревоги — одним из основных параметров индивидуальных различий. Измерение порога тревожности как свойства личности важно и диагностично одновременно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Известно, что определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активной, деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности (полезная тревожность). Насколько человек может адекватно оценивать свое состояние в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания. Однако устойчиво сохраняющаяся, сильная, хроническая или возникающая вновь тревожность, которая проявляется не в результате возникших в реальной жизни стрессов, обычно считается признаком эмоциональных нарушений.

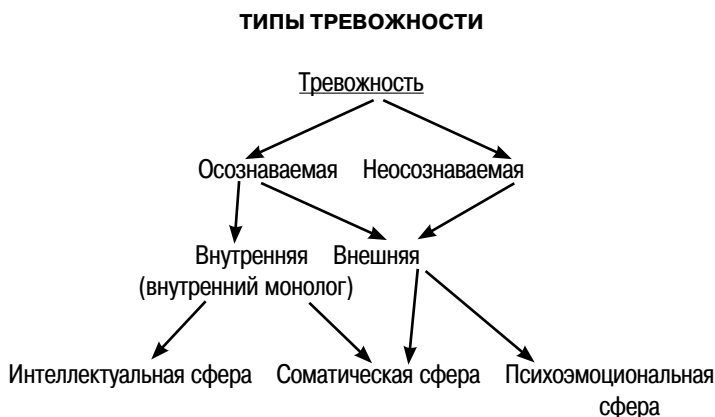
Тревожность вызывается многими причинами, и ее возможно исследовать с различных точек зрения. Фрейд смотрел на тревожность как на симптоматическое проявление внутреннего эмоционального конфликта, вызванного бессознательно подавляемыми ощущениями, чувствами, импульсами, воспринимаемыми как нечто угрожающее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

Таким образом, основными психологическими различиями между тревогой и тревожностью является их характер — острый или хронический. В нейрофизиологическом отношении очень важна также продолжительность феноменов тревоги и страха. В целом повышение уровня тревожности можно характеризовать как субъективное проявление неблагополучия личности. Высокий уровень тревожности характерен при нервно-психических и тяжелых соматических заболеваниях; у здоровых людей, находящихся в постстрессовом состоянии; у лиц с девиантным поведением. Таким образом, своевременное определение повышенного уровня тревожности способствует правильной постановке как клинического, так и психологического диагнозов.

*В настоящий момент тревожность разделяют на личностную и ситуативную. Под **личностной тревожностью** понима-*

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

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



Принцип осознанности-неосознанности основан на степени понимания субъектом переживания своих чувств, эмоций и их истоков. Данные эмоции, чувства проявляются либо вовне, и в этом случае возможно наблюдать поведенческие реакции, вызванные комплексом переживаний человека, либо их проявление сдерживается сознательно или протекает незаметно для окружения (внутренне) вследствие индивидуальных особенностей личности. Проявления процесса переживания (реакции) возможны в различных сферах, составляющих бытийную реальность субъекта. Интеллектуализация встречается у людей с достаточно высокими интеллектуальными способностями и развитой речью. По типу темперамента она скорее будет свойственна меланхоликам и флегматикам. Психоэмоциональные проявления более свойственны холерикам, причем на самых ранних стадиях стресса. Соматические проявления включают в себя болезнь как таковую и такие реакции тела, как головная боль, боль в мышцах, слабость, сонливость. На соматическом уровне изменения происходят в тех случаях, когда травматическая ситуация приобретает затяжной характер. Болезни и хронические болезни будут у любого типа свидетельствовать о наличии затяжного характера тревожности, которая, скорее всего, приобрела статус личностного свойства. У сангвиников, вероятнее всего, равновесно будут проявляться все три способа. В своем стремлении избавиться от тревожности индивид может направить свои усилия либо на восстановление комфорта, либо на поиск истинных причин неблагополучия и самосовершенствование. Какое именно направление он выберет, зависит от его приоритетов: стремления к безопасности или творческого самовыражения.

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

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать

весьма напряженно, выраженным состоянием тревожности, и, следовательно, если психологический тест выявляет у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях.

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

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

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

применяется шкала астенического состояния (ШАС), разработанная Л. Д. Малковой и адаптированная Т. Г. Чертовой на базе данных клинико-психологических наблюдений и опросника MMPI.

2. Субъективное восприятие сущности проблемы клиентом

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

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

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

Возрастные кризисы — «особые, относительно непродолжительные — до года — периоды онтогенеза, характерные резкими психологическими изменениями, ...относятся к нормативным процессам, необходимым для нормального,

поступательного хода личностного развития. Могут возникать при переходе человека от одной возрастной ступени к другой, связаны с системными качественными преобразованиями в сфере его социальных отношений, деятельности и сознания» [62, с. 248].

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

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

3. Виды мотивации. Способы ее формирования

Мотивация — побуждения, «...вызывающие активность организма и определяющие ее направленность. Осознаваемые или неосознаваемые психические факторы, побуждающие индивида к совершению определенных действий и определяющие их направленность и цели» [62, с. 311].

Связана с понятием **«мотивация достижения»** — это усилия человека, направленные на выполнение задания, достижение совершенства, преодоление трудностей (препятствий), выполнение чего-либо лучше других (Murray, 1938), а также настойчивость перед лицом неудач и гордость за выполнение поставленной цели. Относится к личностным особенностям

и зависит от целей достижения и влияния ситуационных факторов. Может иметь в основе стремление к победе над другим или над самим собой. Следует отметить, что высокий уровень мотивации достижения в каком-либо одном аспекте деятельности будет сочетаться с ее низким уровнем или даже отсутствием в другом.

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

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

НА УРОВЕНЬ МОТИВАЦИИ ВЛИЯЮТ СЛЕДУЮЩИЕ ФАКТОРЫ:

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

людей характерны высокая мотивация к достижению успеха и низкая мотивация к избеганию неудач.

2. Ситуационные воздействия. Изменение ситуации может снизить мотивацию, изменить саму цель или повысить значимость цели, а значит, и мотивацию ее достижения.

3. Способ объяснения достижения или недостижения успеха. Связан со способностью брать на себя ответственность за происходящее. Уровень мотивации и возможность решения проблемы тем выше, чем больше клиент чувствует себя способным контролировать свою жизнь. (Кстати сказать, многие психологические проблемы связаны именно с чувством утраты контроля над ситуацией: как только оно возвращается все остальное, как правило, решается легко).

4. «Поведение победителя». Победы, извините за тавтологию, добивается победитель, то есть тот, кто себя таковым ощущает. Поведение достижения соотносится с когнитивными стратегиями, которые использует в своей жизни данный индивид.

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

5. Когнитивные стратегии, применяемые для решения проблем.

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

- 1) умение ставить конкретные цели;
- 2) планировать этапы их достижений;
- 3) концентрацию на достижении цели;
- 4) разумное сочетание напряжения с расслаблением;
- 5) гибкость реагирования на меняющиеся условия;

- 6) умение контролировать свое эмоциональное состояние (например тревожность, агрессивность, возбужденность).

Понимание специфики личности клиента имеет большое значение для эффективности консультативного процесса. В настоящее время большинство специалистов при ведении сессии отдают предпочтение интегративному подходу, который учитывает как личностные, так и ситуационные факторы.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

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

ЛИТЕРАТУРА

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии, М., 1995.
2. Алешина Ю. Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. М., 2000.
3. Варга А. Я. Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс. СПб., 2001.
4. Гарбузов В. И. Практическая психотерапия. СПб., 1994.
5. Колесникова Г. И. Категория «гармония» в социокультурном аспекте. /Монография. Томск, 2002.