

МВД России
Санкт-Петербургский университет

Е.Н. Арбузова, М.Г. Барина

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Конспект лекций

Санкт-Петербург
2015

УДК 159.9
ББК 88.3/4
А 79

Арбузова Е.Н., Барина М.Г.

А 79 Психологическое консультирование: конспект лекций. –
СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2015. – 68 с.

Конспект лекций составлен в соответствии со структурой курса «Психологическое консультирование» и отражает теоретические и эмпирические аспекты данной дисциплины. Включает два основных блока дисциплины: описание проблемы психологического консультирования как вида практической помощи человеку и раздел, посвященный конкретным видам консультативной помощи.

Содержание направлено на практическую подготовку курсантов факультета подготовки сотрудников для подразделений по работе с личным составом.

Предназначен для обучающихся Санкт-Петербургского университета МВД России.

УДК 159.9
ББК 88.3/4

Рецензенты:

Агафонов М.Ю., кандидат философских наук, доцент
(Восточно-Сибирский институт МВД России);
Солдатова И.Ф., кандидат психологических наук
(Барнаульский юридический институт МВД России)

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	4
Раздел I. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ КАК ВИД ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ЧЕЛОВЕКУ	5
1.1. Введение в психологическое консультирование	5
1.2. Теории и техники психологического консультирования.....	11
1.3. Профессиональная подготовка психолога-консультанта	19
1.4. Подготовка и проведение психологического консультирования, его этапы и процедуры	24
Раздел II. СИТУАЦИИ И ОБЩИЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ КОНСУЛЬТИРОВАНИЮ	32
2.1. Особенности осуществления практической помощи (консультирования) сотрудников правоохранительных органов	32
2.2. Консультирование, связанное со способностями и развитием личности	38
2.3. Консультирование по проблемам саморегуляции в профессиональных отношениях	46
2.4. Консультирование по проблемам семейных отношений.....	52
2.5. Консультирование по проблемам самочувствия и состояния здоровья.....	57
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	65
ПРИЛОЖЕНИЕ	66

ВВЕДЕНИЕ

На данный момент в психологии представлены преимущественно два основных подхода к научным исследованиям – системный, интегративный и персонологический. Психологическое консультирование относится к структуре тех дисциплин, которые обеспечивают персонологическую составляющую деятельности будущего психолога. Дисциплина является частью подготовки по специальности 37.05.02 – Психология служебной деятельности, что, в свою очередь, обеспечивает ее специфику – практическую направленность на сотрудников органов внутренних дел.

Данная дисциплина охватывает широкий спектр консультативных проблем, что предполагает широкую подготовку психологов в таких областях психологии, как «Общая психология», «Возрастная психология и психология развития», «Клиническая психология», «Психология личности» и т.д.

Учебный курс ориентирован на подготовку не только в области теоретических основ психологического консультирования, получение знаний в области основных этапов и процедурных особенностей консультативного процесса, но и на конкретные прикладные проблемы исследования.

В конечном итоге дисциплина должна выработать у курсантов основные навыки консультирования в различных проблемных областях – это консультативная работа с сотрудниками, обеспечение их личностного роста, мониторинг эмоциональных состояний сотрудников, работа с их семьями, а также с детьми различных возрастов. Усвоение основ дисциплины предполагает формирование знаний во всех областях консультативной практики. Этим и другим проблемам исследования посвящен второй, практически ориентированный, блок дисциплины «Психологическое консультирование».

Эмпирический блок дисциплины включает в себя знание не только основ теоретических направлений, но и прикладных техник, разработанных в рамках того или иного направления работы с сотрудниками органов внутренних дел.

Учебный курс состоит из двух логически связанных разделов. Каждый раздел включает в себя решение основных задач дисциплины. Так, в рамках первого раздела предполагается сформировать теоретические знания обучающихся. Второй раздел содержит перечень прикладных вопросов изучаемой тематики.

Результатом усвоения дисциплины должна стать устойчивая система навыков эклектического консультирования психологов – сотрудников органов внутренних дел, основанная на теоретических и практических навыках обучающихся.

Раздел I
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ
КАК ВИД ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ЧЕЛОВЕКУ

1.1. Введение в психологическое консультирование

В психологии принято выделять три направления практической работы с человеком (в традиционной практике психологического консультирования консультируемого принято называть клиентом) – это психотерапия, психологическое консультирование и оказание психологической помощи. При этом каждое из представленных направлений имеет свои собственные специфические особенности. Можно говорить о том, что одним из важнейших отличий данных направлений работы с клиентом является принцип убывания постороннего вмешательства в процесс решения проблем.

Однако каждое направление работы имеет и свою специфику, которая описывается двумя основными характеристиками. Так, во-первых, направление работы определяет общие рамки деятельности психолога (психотерапевта). Основными параметрами работы при этом могут выступать временной показатель (сроки консультирования) и цель консультирования. И, во-вторых, в каждом из указанных направлений имеются свои собственные «технические средства» решения конкретных задач.

Так, оказание психологической помощи как способ консультативной практики может применяться в целях поддержки человека в ситуациях, требующих от него напряжения и повышения уровня резервных возможностей. Время предоставления такой поддержки со стороны психолога, как правило, строго регламентировано и ограничивается одним-двумя сеансами. То есть, это оказание поддержки сотруднику органов внутренних дел лишь в определенное время и в определенных обстоятельствах. Однако, учитывая экстремальный профиль специальности сотрудников органов внутренних дел, следует учесть, что значимость такой поддержки не следует недооценивать. Подобные формы работы с сотрудниками можно назвать «легкой артиллерией» по сравнению с теми формами, которые приняты в двух других направлениях работы с клиентом, поскольку непродолжительная работа психолога с сотрудником, как правило, не ориентирована на решение долгосрочных целей консультирования.

В рамках данного направления существует еще одна форма работы с сотрудниками – это так называемое персональное руковод-

ство, которое позволяет помогать людям в принятии ими важных решений, выборе профессии и т.д. В нашей культуре направленность данной работы частично отражена в структуре института наставничества, который, однако, в последнее время не выполняет свою функцию в полном объеме. В системе органов внутренних дел данный вид работы с сотрудниками не является общепринятым.

Существует и другой вид психологической работы с человеком, который можно назвать «тяжелой артиллерией» в практической деятельности психолога – это психотерапия. Необходимо сказать, что именно психотерапию можно назвать родоначальницей всех персонологических направлений в психологии, то есть направлений, ориентированных на работу с индивидуальностью, с человеком, как существом, обладающим признаками неповторимости. Большинство методов психологического консультирования разработано именно в структуре данного вида психологической работы. Именно в рамках психотерапии были выделены так называемые виды психотерапии (групповая и индивидуальная).

Отличие психотерапии от ряда других направлений работы с человеком заключается в том, что этот процесс считается более долгосрочным и направлен уже не на поверхностные изменения, а на внутренние, глубинные изменения в структуре личности. В зарубежной психологии для работы психотерапевтом необходимо иметь исключительно медицинское образование. Однако это не означает, что психотерапевты должны заниматься исключительно проблемами психопатологии. Работа с нормой также входит в структуру их деятельности. В нашей стране ограничения, связанного с образованием психотерапевта, не существует. Однако работа психотерапевта все же подразумевает наличие дополнительного или основного образования в области клинической психологии.

И, наконец, еще одним видом помощи человеку является то, что мы называем собственно психологическим консультированием. Необходимо сказать, что данный вид помощи человеку занимает промежуточное положение между психологической помощью и психотерапией как с точки зрения временных параметров (поскольку это не краткосрочная работа с клиентом, как в психологической помощи, но и не такая длительная, как работа психотерапевта), так и с точки зрения содержания. И хотя на практике различия между описанными понятиями психологической помощи, психологического консультирования и психотерапии зачастую трудноразличимы, все же принято

выделять в структуре данного направления несколько важных моментов, определяющих его специфику. Так, как правило, обращение к консультанту-психологу является добровольным и зачастую связано с личностными проблемами клиента, не касающимися проблем, требующих медицинского вмешательства.

Таким образом, можно сказать, что в ведении психологов оказываются лишь две области психологической работы с людьми – это оказание психологической помощи в определенных жизненных ситуациях и собственно психологическое консультирование, которое занимает промежуточное положение по степени вмешательства в жизнь человека со стороны психолога.

Круг проблем психологического консультирования является практически таким же широким, как и у психотерапии, однако при этом имеет свои специфические отличия. Данные обобщенного сравнительного анализа двух направлений представлены в таблице.

<i>Психологическое консультирование</i>	<i>Психотерапия</i>
Консультант должен убедиться, что работает со здоровой личностью	Психотерапевт ориентирован не только на норму, но и на отклонения от нормы
Возможна работа с функциональными отклонениями. При наличии психических отклонений консультант опирается на здоровые стороны личности	Работа ориентирована не только на функциональные и личностные нарушения, но и на органические отклонения. Зачастую проводится в рамках комплексного лечения
В работе консультант может ориентироваться на изменения поведения и развитие личности	Психотерапия может предполагать изменение внутренних (глубинных) характеристик личности
Консультативная психология чаще всего ориентирована на настоящее или ближайшее будущее	Психотерапия использует не только настоящее, но и прошлое клиента (проспективна)
Консультативные встречи ограничены во времени. Работа является краткосрочной	Помощь является более долгосрочной, хотя также подразумевает ограничения по времени
Консультант проводит работу с опорой на опыт и особенности клиента	Психотерапевт выполняет более директивную роль, зачастую направляя изменения в структуре особенностей человека
Продолжительность работы с клиентом составляет от 8 до 12 сессий	Продолжительность работы с клиентом составляет от 20 до 40 сессий

На данный момент сложилось целостное представление о том, чем занимается консультирующий психолог, и какие функции он выполняет.

В рамках зарубежной психологии дается несколько определений консультирования. Чаще всего его определяют как совокупность процедур, направленных на помощь человеку в разрешении проблем принятия решений относительно профессиональной карьеры, брака, семьи, совершенствования личности и межличностных отношений. Иногда процесс рассматривают как систему отношений консультанта и клиента, где цель клиента – достичь желаемый результат на основе разрешения проблем эмоционального и межличностного характера.

В отечественной психологии принято несколько иное определение психологического консультирования. Во многих источниках оно определяется как специально организованный процесс, который способен актуализировать резервы человека для поиска новых возможностей и выхода из той или иной ситуации (Акмеологический словарь, 2004.).

Далее следует остановиться на исторических корнях развития психологического консультирования. Начало развития этого направления психологии приходится на 30-е годы XX столетия. Как и многие другие направления, оно развивалось в несколько этапов.

Так, до начала XX века психологическое консультирование существовало скорее в форме предоставления информации специалистом человеку, который в этой информации нуждался. Специфика психологии заключалась только в том, что использовалась информация, имеющая отношение либо к персонологическим особенностям клиента, либо к особенностям его деятельности. Одним из основных факторов, повлиявших на становление профессии консультанта, явился мощнейший процесс индустриализации и изменения окружающей среды.

Начиная с 1900 года, и в течение последующих десяти лет в практике оказания психологического консультирования заняла важнейшее место психоаналитическая теория З. Фрейда. В американской психологии появляется понятие персонального руководства как превентивной меры обучения молодых людей справляться с жизненными проблемами.

Начиная с 1913 года за рубежом идет активное развитие идей консультирования, которые на первых этапах продвигались в системе профессионального образования и профессиональной ориентации. Не

меньшее развитие получили и разработки, которые проводились в военных организациях. Первая мировая война принесли миру не только первые стандартизированные опросники, но и опыт работы с личным составом. При этом следует отметить, что в отечественной психологии данного периода разработки в этой области практически отсутствуют.

Значительным событием 20-х годов является появление института сертификации консультантов в Бостоне и Нью-Йорке, а также разработка первых стандартов для подготовки и оценки материалов служб занятости. В 1929 году Абрахамом и Анной Стоун организуется первый консультационный центр по вопросам брака и семьи в Нью-Йорке.

Однако в литературе тех лет упоминание психологического консультирования приходится лишь на 30-е годы. Так, именно в этот период Э.Г. Уильямсоном и его коллегами была заявлена первая консультант-центрированная теория консультирования, которая, однако, отличалась достаточно директивным подходом к процессу.

Окончательно практика психологического консультирования формируется только в 40-е годы. Появляются первые работы в области гуманистической психологии, в частности К. Роджерса, ориентированные не на направленные изменения, а на естественную динамику развития личности. Подход К. Роджерса получил название клиент-центрированного.

В послевоенные годы за рубежом профессия начинает набирать популярность, отчасти от того, что война оказала огромное неблагоприятное воздействие на психику человека. Одной из причин здесь является то, что военная машина всегда хорошо финансировалась и развивалась. В частности, такое скачкообразное развитие характерно для психологии США.

50-е и 60-е годы могут рассматриваться как период расцвета консультативной практики за рубежом. Начинают набирать популярность те модели консультирования, которые связаны не только с моделями личностного роста, но и кризисного консультирования.

В 70-е годы в развитии консультативной психологии проявляется несколько тенденций. Среди основных из них можно выделить период начала лицензирования консультантов, а также появление многочисленных программ повышения квалификации. При этом увеличивается количество специализаций в области консультирования. В 80-е годы консультирование признается в качестве отдельной про-

фессии. Были выделены параметры, по которым должен был оцениваться консультант: личностный рост и развитие, социальная и культурная компетентность, способность к оказанию помощи, групповая работа, жизненный стиль и карьерный рост, оценка, исследование и измерение, профессиональная ориентация. Уделяется много внимания проблеме психического здоровья. В 90-е годы определяются основные направления развития консультирования.

Отечественная практика психологического консультирования не имеет такой длительной истории и официально является молодой наукой. Однако нельзя сказать, что работа в данной области не проводилась. Так, отдельные научные исследования отечественных психологов в данной области были представлены, начиная с 80-ых годов. Среди них можно назвать таких ученых, как А.И. Захаров, В.И. Гарбузов, А.М. Свядощ, В.В. Лебединский, В. Спиваковская, Е.П. Личко и т.д. Каждый из авторов делал акцент на развитии тех или иных аспектов психологического консультирования. В частности, А.И. Захаров делал акцент на системных описаниях работы с младшими детьми и подростками. Именно он описал технологии работы с детскими страхами и фобиями. В его работах приводятся конкретные техники консультирования детей дошкольного и младшего школьного возраста. Проблемами детского возраста активно занималась В. Спиваковская. Эмоциональные нарушения в детском возрасте представлены в трудах В.И. Гарбузова. Е.Н. Личко дал в своих работах системные описания отклонений в структуре характера подростков. А.М. Свядощ, И. Кон рассматривали проблемы пола, сексуальной жизни человека, а также многочисленные детерминанты, формирующие подобную проблематику.

В отечественной практике до сих пор существует множество пробелов, связанных с исследованием проблем зрелого человека, профессионализации, некоторых направлений, связанных с личностным ростом человека и т.д. До сих пор отсутствуют отечественные учебники, посвященные именно консультативной, а не психотерапевтической практике. Имеются и проблемы более глобального характера, связанные с отсутствием системной теоретической и практической базы, регламентированной системы этических требований, системы сертификации деятельности консультантов.

Однако, учитывая тот факт, что в современной психологии одним из главных направлений во всех науках, связанных с изучением человека, является акцент на психосоматических механизмах многих

заболеваний и разработке превентивных мер, консультативная психология является достаточно перспективным направлением теории и практики.

1.2. Теории и техники психологического консультирования

Психологическое консультирование (или консультативная психология) сформировалось как наука гораздо позже психотерапии. Именно поэтому многие методы, техники и теоретические разработки психотерапии нашли свое отражение в структуре деятельности психологов, занимающихся консультативной практикой. Становление психологического консультирования как направления в зарубежной и в отечественной психологии можно отнести к 80-м годам XX столетия.

На данный момент, в структуре психологического консультирования можно выделить теоретическую и практическую составляющие. Необходимо сказать, что теоретическую основу психологического консультирования составляет так называемый *персонологический подход*, который в большей мере был представлен в структуре исследований, проводимых западными психологами. В отечественной психологии индивидуальная составляющая личности если и изучалась, то чаще всего в рамках психиатрии и психотерапии, и была ориентирована на отклонение от нормы. Именно поэтому, когда речь идет о поиске теоретической основы для работы психолога-консультанта, возникает необходимость в четком понимании структуры имеющихся теоретических разработок в данной области.

В современной науке, связанной с проблемами психологического консультирования, принято придерживаться трех основных направлений исследования личности и связанных с этим консультативных техник. Первое направление теоретического анализа личности было оформлено в недрах психоанализа, который дал толчок развитию таких направлений, как экзистенциальная психология (А. Камю, Ж. Сартр, В. Франкл, Э. Фромм), эго-психология (К. Роджерс) и поздний психоанализ (А. Фрейд, Э. Эриксон). Вторым крупным направлением исследования личности можно считать гуманистическую психологию, которая также имела продолжение в разработках феноменологического направления (А. Маслоу), гештальт-психологии (Ф. Перлз) и позитивной психологии (Н. Пезешкиан). И, наконец, одно из самых активно развивающихся направлений совре-

менности – так называемый бихевиоризм (Б.Ф. Скиннер), который нашел свое продолжение в развитии диспозиционального направления (Г. Олпорт, Г. Айзенк, Дж. Кеттелл) и когнитивной психологии (Дж. Келли).

Каждая из представленных теорий имеет свою специфику и ориентирована на использование определенных техник консультирования. Остановимся на каждом направлении отдельно.

Так в *структуре психоанализа* принято выделять три основных составляющих личности: Ид, Эго и Суперэго. Воздействие, которое осуществляет консультант-психоаналитик, как правило, обращено к Ид, которое представляет собой исключительно примитивные инстинктивные и врожденные аспекты личности, выражающиеся посредством реализации принципа удовольствия. Напряжение личности, связанное со сферой Ид, может быть разрешено двумя путями – рефлекторными действиями и посредством активизации первичных процессов. Влияние консультанта обращено как раз к сфере первичных процессов, связанных с фантазийной формой человеческих представлений, характеризующихся неспособностью подавать четкие и понятные импульсы человеческой психике. В теории З. Фрейда эти импульсы принято было обозначать с помощью понятия инстинктов. В задачу консультанта входит расшифровка содержания подобных импульсов. Основой подобного рода расшифровки является факт наличия у любого инстинкта конкретного источника, цели, объекта и стимула. Снижение напряжения, согласно психоаналитической теории, возможно исключительно за счет объективизации источников, влияющих на формирование энергии инстинкта.

По мнению психоаналитиков, сфера Эго (вторичные процессы) и Суперэго (совесть, эго-идеал) в коррекции если и нуждаются, то не в такой степени, как сфера Ид, что связано с рациональностью данных составляющих личности.

В целом, основой теории З. Фрейда является закон сохранения энергии и несколько основных постулатов, вытекающих из данного закона:

1) он полагает, что в основе поведения человека всегда лежит возбуждение, которое имеет место и не может исчезнуть автоматически; в основе активности (возбуждения) всегда лежат инстинкты (иррациональное);

2) каждый человек обладает ограниченным потенциалом энергии, которую необходимо рационально распределить;

3) целью любого поведения является снижение напряжения.

Последователи З. Фрейда, а к ним можно отнести целую плеяду психотерапевтов и психологов (А. Адлер, К. Юнг, К. Хорни, Э. Эриксон, А. Фрейд и т.д.), в целом придерживаются его теории, однако несколько иначе расставляют акценты в описании структуры личности.

Так, А. Адлер полагает, что сфера психики, связанная с социальными приобретениями, играет гораздо более важную роль, чем сфера инстинктов. Он подтверждает это рядом социально-психологических исследований, в результате которых выделяет следующие, важные для психологического консультирования категории: чувство неполноценности, стремление к превосходству, стиль жизни, социальный интерес и творческое «Я». Одной из центральных категорий его теории является чувство неполноценности и компенсации. По А. Адлеру, человеческие дефекты являются основой формирования гипертрофированных качеств личности. Однако если усилия не приводят к желаемому результату, тот же дефект может стать основой чувства собственной неполноценности. К факторам, обуславливающим чувство неполноценности, А. Адлер относил: неполноценность органов, чрезмерную опеку, а также отвержение со стороны родителей. Его структура психологического исследования до сих пор не потеряла актуальности для консультирующих психологов. Работа с дефектами и компенсаторными механизмами является одной из важнейших в структуре психологического консультирования личностных проблем.

Другой важнейшей проблемой психологического консультирования, предложенной автором, является работа с так называемым комплексом стремления к превосходству. В своих работах он выделяет три таких комплекса: агрессивность, могущество и недостижимость. Необходимо сказать, что в современных исследованиях все три комплекса достаточно часто рассматриваются в качестве мотивационных тенденций и также заслуживают внимания консультативных психологов. Однако, являясь представителем психоаналитического направления, А. Адлер, так же как и З. Фрейд, полагал, что стремление к превосходству является врожденной характеристикой субъекта. В современной психологии именно последнее положение автора является спорным.

К. Юнг – еще один типичный представитель психоанализа, работы которого также отражают основные положения этого направления. Однако, рассматривая структуру личности, автор уходит от

понятия инстинкта к понятию архетипа, который в его понимании трактуется как абсолютная данность, формирующаяся под влиянием универсальных воздействий извне, то есть Бога. Несмотря на такую «полуидеалистическую» трактовку понятий, психологическая концепция К. Юнга привнесла в структуру психологического консультирования массу интересных техник, которые до сих пор активно используются в психологии. Так, вслед за З. Фрейдом, К. Юнгом были продолжены исследования в области психологии сновидений. Также в его работах нашла свою специфическую трактовку техника ассоциативного анализа.

Говоря о техниках, разрабатываемых в рамках психоанализа, следует назвать несколько основных, к которым можно отнести:

- технику свободных ассоциаций;
- катартические техники;
- анализ сновидений.

Суть техники свободных ассоциаций сводится к анализу свободно текущей мысли. При этом предполагается, что бессознательно человек концентрируется именно на тех аспектах действительности, которые являются для него значимыми. Задача психоаналитика в данном случае заключается в помощи клиенту на пути осознания того контекста, который он продуцирует.

Катартические техники позволяют сконцентрировать сознание консультанта на эмоционально значимых для испытуемого деталях и элементах внутренней или внешней среды. Повтор эмоционально значимых ситуаций (а именно это и составляет суть катарсиса), а также доведение их до эмоционального максимума позволяет отреагировать зачастую годами копившиеся проблемы быстро и практически безболезненно. В структуре катартических техник легко решаются задачи, связанные с тиками, галлюцинациями и некоторыми неврологическими нарушениями.

Анализ сновидений также является популярной техникой, подробно описанной в трудах К. Юнга. Автор полагает, что именно во время сна сильный инстинктивный импульс имеет возможность сформироваться и приблизиться к границам сознания, трансформируясь в различные формы сна. Однако сложность анализа сновидений со стороны консультанта заключается в том, что сон не является прямым отражением особенностей психики человека и нуждается в дополнительной, часто достаточно субъективной интерпретации. Кроме этого, попытки первых психоаналитиков, связанные с интерпретаци-

ей снов, наталкивались на отсутствие достаточно хорошо обоснованных теоретических конструктов. Так, К. Юнг полагал, что в структуре сновидений возможно проявление исторического прошлого человека. Подобный взгляд на сновидения в современной психологии был значительно трансформирован.

Кроме основных техник, в рамках психоанализа было разработано много микротехник, к которым можно отнести: указание, отражение чувств, самораскрытие, пересказ, обратную связь, ориентацию в событийном контексте (техника «подталкивания») и т.д.

Не менее интересным направлением работы с клиентом является и так называемая *гуманистическая психология*, развитие которой проходило практически параллельно психоанализу. Типичными представителями данного направления можно считать К. Роджерса и А. Маслоу. В рамках классических гуманистических концепций были выведены несколько используемых доныне аксиом взаимодействия консультанта и клиента. К аксиомам общения К. Роджерс относит следующие утверждения:

1. За каждым человеком – вселенная.
2. Слышать человека – значит понимать его.
3. Отсутствие возможности быть услышанным способно поломать психику человека.

Именно в рамках гуманистической психологии была описана так называемая модель роста личности. Авторы концепции полагали, что как для растения необходимы условия, обеспечивающие его рост, так для человека необходимы условия для его развития. Позитивным моментом развития личности является тот факт, что каждый человек обладает такой возможностью к росту, прогрессу и стремлению к реализации своего собственного личностного потенциала. В структуре данной концепции главной задачей консультанта является помощь в развитии собственной активности человека. По мнению авторов данной концепции, решение проблем роста личности может обеспечить решение всех его проблем абсолютно самостоятельно без помощи консультанта.

В структуре техник данного направления совершенно очевидно доминирует не бессознательный (как в предыдущей концепции), а эмоциональный компонент. Однако чтобы эмоциональный контакт консультируемого и консультанта «начал работать», необходимо соблюдение следующих условий:

1) два человека должны находиться в непосредственном контакте;

2) состояние обоих участников процесса должно быть конгруэнтным (искренним);

3) консультант должен испытывать безусловное положительное отношение к клиенту (способность человека понимать чувства собеседника, сопереживать ему, уметь видеть ситуацию с точки зрения другого человека называют эмпатией. Слово «эмпатия» имеет греческое происхождение – «*empathia*» означает сопереживание);

4) клиент должен быть настроен на консультанта.

Однако консультирование в русле гуманистической психологии не может быть показано всем без исключения клиентам, поскольку предполагает соблюдение нескольких важных условий:

- клиент не должен иметь органических заболеваний;
- клиент испытывает напряжение, но не находится на грани срыва;
- клиент должен быть способен самостоятельно справляться с жизненными трудностями;
- консультируемый должен быть мотивирован;
- клиент должен обладать достаточно высоким уровнем интеллекта.

Необходимо сказать, что в русле гуманистической психологии возникло еще несколько интересных направлений психологического консультирования. К ним можно отнести, в частности, *гештальт-психологию* и *позитивную психологию*, которые расширили рамки гуманистической психологии.

Однако набор техник, разработанный в рамках данных направлений, имеет много общего с классическими представлениями в этой области.

Среди наиболее популярных техник гуманистической психологии можно назвать такие ставшие уже известными техники, как:

- техника пустого стула;
- техника обратной связи;
- техника двойного «я» и т.д.

К заслугам данного направления относится и разработка методов групповой работы консультанта, а также разработка закономерностей существования консультативной группы.

Несколько в стороне от психодинамического направления и гуманистической психологии стоит направление, которое стало извест-

но широкой публике благодаря работам Б.Ф. Скиннера и поначалу являлось абсолютным антиподом психодинамического направления, поскольку «выкинуло» психику из сферы исследования психологии. Тем не менее, отойдя от ортодоксальных схем, бихевиоризм также занял достойное место в структуре консультативной работы. Более того, поведение (а именно оно и является центральной проблемой изучения в рамках данного направления), зачастую является одной из важнейших зон изменения в структуре особенностей человека. А большинство групповых форм работы с клиентом ориентировано именно не на глубокие изменения психики (активизация которых находится лишь в зоне компетенции медиков), а на изменение ее внешних атрибутов. При этом круг задач, которые в состоянии решить психолог-бихевиорист, является достаточно широким.

К постулатам бихевиоризма можно отнести следующие:

1. Человек не может быть автономен;
2. Интрапсихическое не является объективным, а следовательно, не должно входить в зону изучения психологии;
3. Человеческий организм является «черным ящиком», чье содержание следует исключить из сферы эмпирического исследования;
4. Только анализ поведения обеспечивает отход от умозрительных концепций.

К техникам, разработанным в рамках бихевиоризма можно отнести:

- технику положительного подкрепления;
- технику определения границ «я»;
- технику самопринятия.

Однако наибольший вклад в лице Г. Олпорта, Дж. Кеттелла и Г. Айзенка направление *диспозиционального анализа*, которое явилось логическим следствием традиционного бихевиоризма, внесло в структуру диагностических исследований личности. В свою очередь, компьютерная диагностика личности является следствием разработок в когнитивной психологии.

Подводя итог, можно сказать, что выбор направления консультирования определенным образом зависит от теоретических предпочтений консультанта и индивидуальных особенностей клиента и не всегда является однозначным. Однако современный психолог редко работает в рамках лишь одного теоретического направления.

Работу современного консультанта следовало бы назвать эклектической, имеющей в своей структуре элементы практически всех вы-

шеназванных направлений. При этом организация профессиональной деятельности консультанта чаще всего ориентирована на те направления, которые в большей мере соответствуют его собственным психологическим особенностям.

Однако существуют и определенные закономерности. Так, наиболее популярным в консультативной практике до сих пор остается психоанализ. Основы групповой консультативной работы максимально хорошо представлены в рамках гуманистической психологии. Диагностический комплекс изучения личности довольно основательно разрабатывается диспозиционалистами.

За рубежом к наиболее престижным направлениям психологического консультирования относится деятельность психоаналитиков, которая подразумевает наличие серьезной медицинской подготовки и подготовки в области практической психологии.

К направлениям, которые популярны у психологов, ориентированных на норму личности, можно отнести, к примеру, направление консультирования в рамках гештальт-психологии или позитивной психологии. Важным здесь является, однако, не факт выбора той или иной теории, а ориентация психолога в огромном потоке психологических знаний, который на данный момент очень быстро расширяется.

Следует учесть, что практическая деятельность психолога вне зависимости от его предпочтений имеет определенные рамки или так называемые «границы компетентности». Правило является универсальным и работает вне зависимости от того, в русле какого теоретического направления работает консультант. При этом очень важной составляющей компетентности консультанта являются его возможности в разграничении нормы и патологии.

Исходя из этого, необходимо помнить тот факт, что с момента обнаружения патологии (психической либо ярко выраженной функциональной) человек перестает находиться в ведении психолога-консультанта и, скорее всего, должен быть рекомендован для дальнейшего обследования у врача (психотерапевта или психиатра).

Что касается правоохранительной сферы деятельности, то здесь ответственность за направление сотрудника органов внутренних дел к определенному специалисту (если проблемы клиента все же не находятся в ведении психолога) лежит полностью на психологе, имеющем в этой области соответствующую подготовку.

Работа психолога с людьми, имеющими определенные отклонения от нормы, конечно, имеет место в практике, но лишь после оказания необходимой медицинской помощи соответствующими специалистами. Именно поэтому к наиболее часто встречающимся проблемам компетентности относятся проблемы выделения ее границ. При этом следует помнить, что границы работы психолога должны начинаться и заканчиваться психологической проблематикой, не выходящей за рамки нормы.

Остановившись на понятии границ компетенции консультанта, следует сказать, что в практике психологического консультирования зачастую встречаются случаи, когда клиент передается не психиатру, а другому психологу-консультанту.

Подобные ситуации могут возникнуть в том случае, когда психолог сталкивается с проблемами родственных отношений или собственным негативным отношением к клиенту, а также проблемами, решение которых находится за рамками его компетенции и опыта. Такие ситуации хоть и не часто, но, тем не менее, встречаются в практике психологической работы.

1.3. Профессиональная подготовка психолога-консультанта

Как было указано ранее, цели и задачи психологического консультирования, как правило, определяются теоретической направленностью работы консультативного психолога. Однако по мере профессионального роста психолога его психологические предпочтения могут меняться. Динамика изменений во взглядах, а также накопление опыта психологов в современном обществе имеет определенный порядок и логическую последовательность и представляет собой поэтапную работу, направленную на освоение системы психологических знаний.

Очевидным является тот факт, что первоначальная подготовка психолога-консультанта не предполагает чрезмерную свободу психолога от тех норм, которые регламентируются уже существующими направлениями и системами консультативной практики.

Знание теоретических направлений, которые были описаны в предыдущей теме, подразумевает определенные целевые установки и действия психолога в рамках данного направления.

В работах Р. Кочюнаса представлена система целей для психологов, работающих в рамках тех или иных теоретических направлений.

<i>Направление</i>	<i>Цели консультирования</i>
Психоанализ	Перевести в сознание вытесненный в бессознательное материал; помочь клиенту воспроизвести ранний опыт и проанализировать вытесненные конфликты; реконструировать базисную личность
Адлеровское направление	Трансформировать цели жизни клиента, сформировать социально значимые цели и скорректировать ошибочную мотивацию посредством обретения чувства равенства
Терапия поведения	Исправить неадекватное поведение и обучить эффективному поведению
Рационально-эмоциональная терапия (А. Эллис)	Устранить «саморазрушающий» подход клиента к жизни и помочь сформировать рациональный подход (мотив, цель, смысл)
Ориентированная на клиента (Роджерс)	Создать благоприятный климат консультирования, устранить мешающие факторы развития личности, поощрять открытость клиента опыту, уверенность в себе, спонтанность
Экзистенциальная терапия	Помочь осознать свободу и возможности, побуждать к принятию ответственности за то, что происходит с ним; идентифицировать блокирующие свободу факторы

Однако механическое усвоение основ тех или иных теоретических направлений автоматически не является гарантом подготовки консультанта.

Формальная структура подготовки консультанта-психолога у нас в стране должна включать в себя базовую подготовку в психологии, а также подготовку в таких областях знаний, которые обеспечат его методами и техниками психологического консультирования, набором знаний о психологических и возрастных особенностях клиентов, а также достаточным уровнем общего образования, позволяющим общаться с клиентами, имеющими различный уровень культуры.

Базовая подготовка консультирующих психологов за рубежом требует более длительного обучения, поскольку включает в себя, как правило, три составляющих – длительную базовую подготовку (для

психоаналитиков – это медицинское образование), достаточно объемную специализацию в определенной области консультирования (детская, семейная психология и т.д.), а также институт подтверждения квалификации (сертификации), который действует на протяжении всей профессиональной карьеры психолога. Существуют и случаи отстранения специалистов от практики.

Однако следует учесть, что главным итогом подготовки консультанта является формирование списка его профессиональных качеств. К структуре таких качеств Р. Кочюнас предлагает отнести следующие:

1. Аутентичность – качество личности, определяющее соответствие консультанта окружающей среде (адекватность);
2. Открытость к любому опыту, глубокая проработка собственных конфликтов;
3. Стремление к самопознанию, которое сопровождается общим анализом человеческой сущности в целом;
4. Личностная идентичность, которая подразумевает самостоятельность в принятии решений (отсутствие влияний клиента), руководство только собственной личностной позицией;
5. Толерантность к неопределенности, что подразумевает способность достаточно хорошо и быстро ориентироваться в ситуациях, требующих нестандартных решений;
6. Умение брать на себя личностную ответственность, а не перекладывать ее на других специалистов;
7. Умение строить отношения с другими людьми;
8. Умение ставить реалистичные цели, не переходя границ возможностей как собственных, так и клиента;
9. Эмпатичность как способность вникнуть в проблемы клиента.

Отдельную проблему подготовки психолога-консультанта составляет усвоение этических основ консультативного процесса.

Начиная разговор о «правилах поведения» психолога, необходимо сказать, что уже первоначально, делая выбор в пользу консультативной психологии как основной специальности, человек должен понимать ее основные проблемы и специфику данного направления профессионализации. Чаще всего в качестве факторов, побуждающих выбрать это направление деятельности, можно назвать мотивы статуса, альтруистические мотивы, мотивы помощи самому себе, а также мотивы, связанные с потребностью заработать деньги. Наиболее

предпочтительными среди мотивов оказываются мотивы, связанные с альтруистической направленностью и мотивы ориентации на статус.

Мотив выбора профессии консультанта является тем более важным, поскольку в структуре консультативной деятельности на настоящий момент отсутствует система строго регламентированных норм (кодекс), который позволял бы снимать многие этические вопросы с повестки дня психологов. В зарубежной консультативной практике такой кодекс имеется и выполняет весьма существенную роль. Более того, этический кодекс достаточно часто пересматривается, в него вносятся определенные изменения.

В структуре органов внутренних дел такой кодекс имеется, но, к сожалению, в нем затрагиваются не все проблемы работы психолога. Так, в частности, работа психолога-консультанта в кодексе практически не нашла своего отражения.

Именно поэтому можно говорить о том, что система этических взаимоотношений с клиентом в отечественной консультативной практике не является строго регламентированной и в значительной мере зависит не только от образования, но зачастую и от воспитания психолога-практика.

Однако можно выделить определенное количество «негласных» этических условий работы консультативного психолога, которые являются обязательными с точки зрения соблюдения норм морали. Официальная психологическая наука, как правило, придерживается данных правил.

К этическим правилам работы психолога можно отнести следующие. Во-первых, принцип минимизации вмешательства психолога в личную жизнь клиента. Во-вторых, принцип сведения до минимума собственных личных предпочтений и предрассудков психолога. В-третьих – запрет на различные отношения (в том числе родственные и интимные) с клиентом. Консультирование родственников и близких знакомых в работе психолога не считается правильным. Если такая проблема возникает, консультант должен передать консультируемого другому консультанту, не состоящему с клиентом в близких отношениях. В четвертых, в практике психологического консультирования является недопустимым применение недостаточно освоенных диагностических и терапевтических процедур. В частности, запрещено использования аудио- и видеоаппаратуры без согласия клиента. И, наконец, важным является принцип так называемого «огра-

ничения поля обсуждения», который подразумевает обсуждение лишь тех ситуаций, которые считает допустимыми сам клиент.

Следующим важным моментом в работе консультирующего психолога является сохранение конфиденциальности.

Следует отметить, что в практике работы ведомственных психологов данный принцип имеет огромное количество ограничений. Работа с сотрудниками органов внутренних дел зачастую проводится психологом в рамках плановых, ведомственных и других проверок, а также в соответствии с приказами, поступающими от вышестоящего начальства. Исходя из системы субординационных отношений, данные должны быть предоставлены непосредственному начальнику. Поскольку ситуация в некоторых случаях может быть двойственной с точки зрения соблюдения правил конфиденциальности, то в этом случае психолог должен придерживаться следующего «правила заказа». Если просьба проконсультировать сотрудника поступает от вышестоящего начальника, следовательно, результаты в обязательном порядке предоставляются именно ему (если это возможно, в обобщенном виде). Если заказ является ведомственным (однако в консультативной практике это случается редко), то, как правило, также составляются общие отчеты о проделанной работе, без ссылок на индивидуальные параметры принимавших участие в обследовании сотрудников. Если же просьба поступает от самого сотрудника, то правило соблюдения конфиденциальности действует без каких-либо ограничений. Таким образом, правило конфиденциальности имеет определенные границы.

Еще одним важным моментом является обязанность психолога поддерживать свое профессиональное обучение и рост, а также сохранять высокие стандарты честности и правдивости в работе.

Существуют и определенные трудности соблюдения этических правил. Каждый консультативный контакт является уникальным и неповторимым. Именно поэтому практически невозможно установить какие-либо правила, дословно регламентирующие работу с каждым конкретным человеком. Бывает и так, что ценностные ориентации психолога не всегда совпадают с этическими требованиями консультанта. В таких случаях основным ориентиром в контакте должен выступать консультируемый.

Еще одна трудность, с которой психологи сталкиваются достаточно часто – это проблема этических противоречий. В таких случаях

проблема должна решаться таким образом, чтобы не противоречить моральным правилам существования человечества.

В заключение следует сказать, что основными участниками консультативного процесса являются консультант и клиент (то есть человек, нуждающийся в помощи консультанта). Основной задачей подготовки консультанта является ориентация на клиента, умение совмещать свои собственные ценности с ценностями человека, с которым работает консультант, а также решение непосредственных задач клиента, среди которых: оказание оперативной помощи в конкретных ситуациях; оказание ситуативной помощи; определение индивидуального режима труда и отдыха клиента; оказание поддержки; помощь в изменении поведения с целью увеличения продуктивности клиента; развитие навыков преодоления трудностей при столкновении с новыми жизненными обстоятельствами и требованиями; обеспечение эффективного принятия жизненно важных решений; формирование способности действовать самостоятельно; формирование умений распределять время и энергию в зависимости от типа личностных особенностей и склада характера, оценивать последствия риска, исследовать поля ценностей, формировать способности преодоления эмоциональных стрессов, развивать умения завязывать и поддерживать межличностные отношения, расширять возможности самореализации и повышать потенциал личности и т. д.

1.4. Подготовка и проведение психологического консультирования, его этапы и процедуры

Описание процесса подготовки и проведения психологического консультирования необходимо начать с анализа различных форм консультативной работы. Так, к основным формам оказания психологической помощи принято относить индивидуальную, групповую и смешанную. Выбор формы работы зависит от многих факторов, в числе которых психологические особенности клиента занимают центральное место. Например, аутичные (чрезмерно замкнутые) клиенты совершенно не в состоянии решать свои проблемы в процессе групповой работы ввиду нарушения сферы социального контроля. Таким людям показана работа исключительно в рамках индивидуального контакта.

Примером использования групповой работы является работа с подростками, где коммуникация и формирование коммуникативных навыков, наоборот, занимает центральное место, что делает группо-

вую работу с подростками приоритетной. Кроме этого, формы индивидуальной и групповой работы могут использоваться совместно. Как правило, индивидуальная работа с человеком зачастую предшествует работе с группой.

В психологическом консультировании в сфере правоохранительной деятельности следует учитывать и проблемы, специфические для сотрудника органов внутренних дел. К примеру, в силу наличия хорошо развитого института профессионального отбора, консультант, работающий в системе органов внутренних дел, редко сталкивается с крайними формами патологии. Существуют и ограничения, связанные с формами групповой работы. Так сотрудники, имеющие «плавающие» рабочие дни, зачастую не имеют физической возможности работать в группе. А самостоятельное обращение к психологам в системе органов внутренних дел часто является для сотрудника, привыкшего к экстремальным ситуациям, показателем того, что он сам не может справиться с собственными трудностями, и поэтому оценивается негативно. Планируя процесс консультативной работы, необходимо учитывать эти и многие другие факторы работы с сотрудником.

Рассматривая собственно этапы психологического консультирования, можно сказать, что в большинстве источников принято выделять три основных этапа. Первым из этапов является теоретическая подготовка консультанта, которая должна обеспечить адекватную оценку и изучение проблем клиента, а также оценку общих возможностей консультативной работы с конкретным человеком. На втором этапе, который можно обозначить как диагностический, как правило, проводится обследование личностных особенностей сотрудника, намечаются основные направления консультационной работы. И, наконец, заключительный этап работы можно обозначить как этап расширения возможностей человека, поскольку на данном этапе разрабатываются пути расширения активного «Я» человека, а также рекомендации, направленные на изменение неблагоприятных или активизацию необходимых качеств. Однако эта часть работы уже является результатом совместной деятельности консультанта и консультируемого.

Т. А. Немчин выделяет несколько иную структуру этапов. Он делит структуру психологической работы на подготовительный этап (знакомство с клиентом); настроечный этап (установления контакта); диагностический этап; рекомендательный этап и контрольный этап (оценка осуществления контроля за практической реализацией клиентом полученных советов). Однако многие психологи весьма негатив-

но относятся к понятию «рекомендация», полагая, что таким образом психолог-консультант превышает данные ему полномочия, оказывая директивное воздействие на человека. Несмотря на это, нельзя не признать тот факт, что какое-то воздействие (а оно должно быть действительно ненавязчивым) консультант все же оказывает. Снять «фактор давления» консультанта на консультируемого можно, лишь прибегая к логической работе с клиентом.

И, наконец, любая ситуация консультирования проходит в определенных условиях. К условиям психологического консультирования можно отнести следующие: культуральные, этические, правовые, личностные. Культуральные условия включают в себя учет особенностей личности сотрудника, сформированных под влиянием непосредственных воспитательных воздействий и среды, выходцем из которой он является. Проблема поликультуральности является одной из важнейших на современном этапе развития общества и не может не оказывать влияния на процессы, связанные с консультативной практикой. Немаловажное влияние на консультативный процесс оказывает и соблюдение психологом этических правил, а также требований и условий, обеспечивающих взаимодействие консультанта с клиентом. Правовые условия подразумевают отсутствие нарушений в деятельности психолога, связанные с юридическими аспектами деятельности. И, наконец, личностная составляющая требует учета тех особенностей клиента, которые представляют собой основу его дальнейших изменений и процесса коррекции в целом.

Остановимся более подробно на содержательном контексте этапов психологического консультирования. Итак, первым этапом процесса консультирования является исследование проблем клиента. На этом этапе предполагается определение таких проблем. При этом оценка ситуации должна идти как со стороны клиента, так и со стороны консультанта. Консультант может высказывать свое мнение на предмет рассматриваемой проблемы, однако мнение должно оставаться частным. В заключение консультант должен постараться точно охарактеризовать проблему консультируемого. В этот же период устанавливаются эмоциональные и когнитивные аспекты общения. Если возникают неясности, консультант и клиент возвращаются к стадии исследования проблемы.

На следующем этапе консультант должен побудить клиента назвать все возможные варианты, которые тот считает подходящими и реальными для решения существующих проблем. Эту часть работы принято называть идентификацией альтернатив клиента. Основой дан-

ного этапа работы являются закрытые и открытые вопросы консультируемому. Иногда составляется список вариантов решения проблем.

Следующая стадия (планирования) подразумевает критическую оценку выбранных альтернатив решения, их оценку и составление перспективного плана действий и решений.

Стадия деятельности подразумевает реализацию разработанного плана решения проблем. При этом консультант должен помочь клиенту откорректировать поведение с учетом обстоятельств, времени, эмоциональных затрат, а также понимания возможности неудачи в достижении целей.

И, наконец, стадия оценки и обратной связи включает оценивание уровня достижения цели.

Достаточно важной составляющей процесса планирования и разработки общей концепции консультативных встреч является правильная методологическая и методическая проработка проблемы консультантом, а также оценка способов получения психологической информации. Как правило, с этой целью целесообразно пользоваться общепринятой структурой методов, которая в свое время была предложена Б.Г. Ананьевым. Автор делит все методы на 4 основные группы – организационные, эмпирические, методы обработки и интерпретации материала. Общая структура методов представлена в таблице:

<i>Организационные методы</i>	<i>Эмпирические методы</i>	<i>Методы обработки результатов</i>	<i>Методы интерпретации</i>
– сравнительный анализ (одномоментное исследование групп лиц по заданным показателям); – лонгитюд (длительное изучение одних и тех же лиц)	– наблюдационные (наблюдение и самонаблюдение); – экспериментальные методы (лабораторный, полевой); – психодиагностические (тесты, анкеты, опросники, интервью, беседа); – праксиметрические (хронометраж рабочих движений, анализ деятельности); – моделирования; – биографические	– количественный анализ (работа с первичными статистическими данными, корреляционный, факторный анализ и т.д.); – качественный анализ (описание случаев, разработка типологий)	– генетический (интерпретация в характеристиках развития); – структурный (интерпретация в характеристиках типов связей)

Среди методов индивидуальной работы, которые чаще всего используются при работе с клиентом, можно выделить следующие: метод наблюдения, метод беседы, стандартизированного и не стандартизированного интервью, а также различные тестовые методы.

Однако в зависимости от характера социальных запросов на практическую деятельность психолога большую значимость могут приобретать и специфические методы, не включенные в систему Б.Г. Ананьева. К запросам, требующим знания подобных методов можно отнести: участие в психиатрической и судебно-психиатрической экспертизе; сопровождение различных видов деятельности (в том числе учебного процесса, профессиональной деятельности); психологическую экспертизу; профессиональный отбор (кадровый отбор); психологическое консультирование (индивидуальное, семейное, деловое); психологическое сопровождение различных форм делинквентного поведения; социально-психологические исследования; научную деятельность; аналитическую деятельность.

В целом весь блок задач, решаемых психологом, можно было бы разделить:

- на исследовательские, направленные на обнаружение общих психологических закономерностей;
- диагностические, направленные на изучение индивидуально-типологических особенностей конкретных людей и социальных групп;
- консультативные, направленные на выделение тех блоков качеств личности, которые являются проблематичными для данного клиента.

Интерес представляет и исследование внешних и внутренних составляющих процесса, которые являются основой консультативного процесса. Единицей консультативного процесса принято рассматривать консультативный контакт, который понимается как уникальный динамичный элемент процесса, во время которого один человек помогает другому использовать свои внутренние ресурсы для развития в позитивном направлении и актуализировать жизненный потенциал.

К уникальным чертам консультативного контакта можно отнести: эмоциональность, интенсивность, динамичность, конфиденциальность, оказание поддержки клиенту, добросовестность и асимметричность.

Качество консультативного контакта зависит от двух важных факторов: терапевтического климата и коммуникативных навыков консультанта, которые имеют тенденцию проявляться в динамике. При этом терапевтический климат зависит от таких факторов, как: оборудование места консультирования, пространственные характеристики общения, четкое структурирование выделенного времени.

Существуют определенные требования, предъявляемые к формальным характеристикам среды, в которой будет проходить консультативный процесс. Достаточно полно эти характеристики описаны в работе М. Черноушка «Психология жизненной среды». Немаловажное значение он придает и личностному пространству самого консультанта. По его мнению, задача среды – помочь терапевтическому контакту. Смена помещения в процессе консультативного контакта нежелательная, так как ориентировочная реакция клиента может снижать возможность адекватно оценивать ситуацию. Перенасыщенная среда также может способствовать «распылению» информации, отсутствию возможности сконцентрироваться на необходимых фактах и т. д.

Таким образом, кабинет консультирующего психолога должен быть оформлен в спокойных тонах (желательно зеленых). Также необходимо учитывать тот факт, что свет не должен падать на клиента. Интерьер не должен быть перегружен и т.д.

Время сеанса также является ограниченным. Продолжительность сессии со взрослым клиентом, как правило, составляет 45–50 минут. Окончание сессии не должно быть навязчивым и обрывать разговор на эмоционально значимой для человека ноте.

Важное значение имеют навыки консультанта в поддержании общения. Они включают такие факторы, как владение своим телом (пантомимика) и мимикой, особенности зрительного контакта, наличие навыков активного слушания, умение расслабиться и настроиться на клиента и т. д.

В свою очередь, консультативный контакт можно разбить на несколько важных составляющих. Основной любого контакта можно считать личностную составляющую. Важнейшим фактором является учет и правильное использование результатов диагностики, которая подразумевает определение типа личности клиента и его индивидуальности. Знание типа личности и индивидуальных характеристик может позволить определенным образом спланировать консультативный контакт с учетом возможных реакций человека.

Следующим компонентом контакта является его содержательный компонент, который подразумевает адекватное решение проблем клиента с учетом наличной ситуации. Неотъемлемой составляющей данного этапа является лингвистический компонент, который включает в себя качество и количество высказываний, общую длительность коммуникации, контекстные и эмоциональные нюансы общения, паузы и т.д. (А. Меграбиан «Психодиагностика невербального поведения»).

И, наконец, когнитивный компонент консультативного контакта является наиболее важной частью консультирования и подразумевает постановку определенных целей консультируемым в начале контакта и логическое завершение работы с проблемой в конце. При этом когнитивный компонент в значительной мере зависит от теоретической ориентации консультанта. Суть данного компонента в зависимости от теоретических предпочтений консультанта представлена в таблице:

<i>Направление</i>	<i>КК (консультативный контакт)</i>
Психоанализ	Консультант сохраняет личную анонимность, чтобы клиент мог свободно проецировать на него свои чувства. Основное внимание уделяется уменьшению сопротивления, возникающего при анализе реакций переноса клиента, и установлению более рационального контроля. Консультант интерпретирует поставляемый клиентом материал и стремится научить клиента увязывать свое настоящее поведение с событиями прошлого
Адлеровское направление	Акцентируется разделение ответственности между консультантом и клиентом, обоюдное доверие и уважение, равноценность позиций, установление общих целей консультирования
Терапия поведения	Консультант является активной и директивной стороной; он исполняет роль учителя, тренера, стремясь научить клиента более эффективному поведению. Клиент должен активно апробировать новые способы поведения. Вместо личных отношений между консультантом и клиентом устанавливаются рабочие отношения для выполнения процедур обучения
Рационально-эмоциональная терапия (А. Эллис)	Консультант выполняет роль учителя, а клиент – ученика. Личным отношениям консультанта с клиентом не придается значения. Клиент побуждается к пониманию своих проблем и на основе этого понимания – к изменению своего поведения, основываясь на рациональных предпосылках

Ориентированная на клиента терапия (К. Роджерс)	Консультативный контакт составляет сущность процесса консультирования. Особенно подчеркивается искренность, теплота, эмпатия, уважение, поддержка со стороны консультанта и «передача» этих установок клиентам. Усвоенные во время консультативного контакта навыки клиент переносит на другие отношения
Экзистенциальная терапия	Основная задача консультанта – вжиться в экзистенцию клиента и завязать с ним аутентичную связь. Контакт с консультантом, клиент раскрывает свою уникальность. Отношение между консультантом и клиентом понимается как контакт «человек – человек», идентичный встрече двух равноценных людей «здесь и теперь». Во время консультативного контакта меняется как консультант, так и клиент

Необходимо сказать, что первое место по популярности среди зарубежных психологов занимает гештальтпсихология, которая являясь элементом гуманистического направления является достаточно «мягким» средством воздействия на консультируемого. Учитывая условия работы сотрудников органов внутренних дел, можно говорить о том, что данная теоретическая концепция, как правило, популярна и у психологов, работающих в системе МВД России.

В заключение следует сказать, что психологическое консультирование, как правило, всегда завязано на структуру определенных проблем. В зависимости от этого можно выделить несколько основных видов психологического консультирования: личностное консультирование, семейное консультирование, психолого-педагогическое консультирование, деловое консультирование. Особое место в структуре данных проблем занимает консультативная работа по вопросам зависимостей. Однако каждое из направлений консультирования приобретает свою специфику, когда речь идет о консультировании сотрудников органов внутренних дел.

Раздел II

СИТУАЦИИ И ОБЩИЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ КОНСУЛЬТИРОВАНИЮ

2.1. Особенности осуществления практической помощи (консультирования) сотрудников правоохранительных органов

Прежде чем перейти к описанию специфики процесса консультирования сотрудников органов внутренних дел, необходимо напомнить главные составляющие процесса психологического консультирования:

- во-первых, это процесс помощи консультируемому, не сопровождающийся активным вмешательством в его жизнь;
- во-вторых, перед началом консультирования необходимо признать тот факт, что независимый, ответственный индивид способен в соответствующих обстоятельствах, принимать самостоятельные решения. консультант при этом лишь создает условия, поощряющие волевое поведение клиента (р. кочюнас «основы психологического консультирования», с.8);
- в-третьих, в процессе консультирования вырабатываются не просто новые, адекватные ситуации формы поведения, но реконструируются имеющиеся, а также идет активный поиск положительных сторон уже имеющихся форм поведения;
- в-четвертых, основой консультирования является как профессионализм психолога, так и его возможности в установлении личностных контактов.

Кроме этого, отечественный и зарубежный подход к консультированию отличается мерой участия консультанта в жизни консультируемого. Так, в отечественной психологии предполагается бóльшая свобода консультируемого от консультативного процесса.

Одной из основных сфер консультирования в системе органов внутренних дел на первых этапах профессионализации является профессиональное самоопределение и карьерный рост сотрудника. Профессиональное консультирование по этому направлению включает в себя анализ нескольких важных проблем – особенностей профессиональной ориентации молодежи и адаптации к новым местам работы; отношений клиента с информацией; изучение склонности к излишней увлеченности работой («трудоголики»); реинженеринг (консультирование по вопросам изменения профессии); проблемы кадрового консалтинга.

Этапами профессионального консультирования являются помощь клиенту в осознании его желаний и проблем (на что настроен); помощь в знакомстве с миром работы; обучение навыкам принятия решений и т. д.

Уже работающим клиентам, не нуждающимся в смене работы, можно рекомендовать как индивидуальные, так и групповые формы оказания помощи. Среди групповых форм психологической работы важнейшее место занимают тренинги (тренинги коммуникативных умений, тренинги управления, коучинг и т. д.).

Необходимо отметить, что часто в процессе консультирования по профессиональным вопросам наблюдается смещение с профессионального консультирования на консультирование по личностным и эмоциональным проблемам и проблемам, связанным с профессиональным развитием. Выбор профессии сам по себе является отражением личностных особенностей клиента. Чаще всего смещение профессиональных проблем на личностные является следствием неудовлетворенности в данной профессии.

Кроме этих и многих других проблем, с которыми сталкивается только психолог органов внутренних дел, можно назвать и множество специфических проблем, свойственных этому направлению деятельности. Это так называемое проблемное профессиональное консультирование, которое направлено на решение частных проблем сотрудников органов внутренних дел.

К частным проблемам работы с сотрудниками органов внутренних дел можно отнести проблемы, связанные с участием в боевых действиях, в служебных расследованиях, разрешение конфликтных ситуаций, работа с интеллектуальным потенциалом сотрудников, а также ригидными формами поведения, тяжелыми семейными проблемами, возникающими на фоне максимальной занятости сотрудника и т.д. Остановимся на некоторых из них.

Сопровождение сотрудников в условиях боевых действий является одной из проблем, которая (за редким исключением) не поднимается в работе психологов, работающих вне системы органов внутренних дел. Деятельность психолога в подобных условиях характеризуется следующими факторами, на которые должен ориентироваться психолог:

- люди, работающие в условиях выполнения боевых задач, как правило, имеют общей цели;

- условия работы могут сопровождаться поликультуральностью среды, этнокультурной чуждостью, зачастую враждебностью окружающей среды;
- у сотрудников зачастую отсутствуют условия активного общения вне коллектива;
- совместное проживание также является фактором психологической нагрузки.

Несмотря на социально-психологический характер проблем, психологи полагают, что большинство из них определяется экзистенциальными проблемами сотрудника. Особую роль в деятельности психолога в подобных ситуациях играет способность к эмпатическому пониманию тех чувств и эмоций, которые испытывает сотрудник после участия в специальных военных мероприятиях. При этом для психолога, проводящего реабилитационные мероприятия, важен личный опыт таких переживаний, его последующая переработка и гармоничное усвоение.

К специфическим проблемам, с которыми сталкивается психолог органов внутренних дел, можно отнести и опыт ведения переговоров, который определенным образом зависит от структуры личностных качеств психолога, основными из которых являются умение устанавливать «якоря», длительное поддержание эмоционально нейтрального разговора, умение воздействовать на эмоциональные зоны, ориентироваться в личностных и индивидуальных особенностях респондента.

Одной из наиболее тяжелых проблем, возникающих в практике психологического консультирования, можно назвать работу в ситуации потери. Трагические события, к сожалению, являются одной из нежелательных составляющих жизни каждого человека. Однако сотрудник органов внутренних дел гораздо чаще попадает в ситуации, которые могут спровоцировать подобную ситуацию. А работа в «горячих точках» в значительной мере увеличивает риск их возникновения. Из необходимых в такой ситуации качеств личности психолога можно назвать такие, как эмпатия, умение слушать, не перебивая собеседника (иногда собеседнику необходим просто слушатель, а не комментарии к ситуации). В подобных ситуациях психолог зачастую играет роль буфера между родственниками погибшего сотрудника.

Однако подобная работа, как правило, не ограничивается одним этапом. Более сложное состояние сотрудник испытывает именно в тот момент, когда ситуация формально завершается. В задачу психо-

лога на данном этапе входит необходимость следить за динамикой протекания состояний сотрудника (или его родственников) в целях своевременного оказания поддержки в момент максимального напряжения или катарсиса.

Еще одной областью приложения психолога органов внутренних дел может быть участие психолога в ситуациях по оказанию помощи оперативным службам по раскрытию убийства или других тяжких преступлений. К сожалению, как раз эта область приложения психолога на данный момент является минимально представленной. Так, в действующем уголовном законодательстве не раскрыты формы взаимодействия психологов по вопросу участия в решении подобных проблем. Кроме того, психологическая и юридическая проблематика имеет явно недостаточное количество точек соприкосновения. Так, максимально часто психологи привлекаются для проведения экспертизы по аффектам и для исследования особенностей мотивации обвиняемых. Остальные проблемы не нашли своего отражения в юридической практике. Тем не менее, данная тема является достаточно перспективной для дальнейших исследований в области изучения особенностей совместного взаимодействия сотрудников различных подразделений и структур.

К проблемам работы психолога органов внутренних дел относятся гендерные (межполового профессионального взаимодействия) проблемы, а также проблемы, связанные с идентификацией психолога сотрудниками органов внутренних дел в качестве практического специалиста, формирование неэмоционального отношения психолога к сотруднику, а также моральный потенциал психолога.

Важной проблемой консультирования является решение этических проблем, которые в практике психолога возникают достаточно часто.

К наиболее актуальным этическим проблемам психолога относятся следующие принципы:

- гуманистической направленности деятельности;
- беспристрастности, уважения к личности;
- границ профессиональной этики;
- научности и надежности, обоснованности, корректности и безопасности для здоровья в выборе применяемых форм, методов и средств профессиональной деятельности;
- доступности языка представляемой информации;
- конфиденциальности;
- личной ответственности за результаты своей деятельности.

Однако в системе органов внутренних дел соблюдение некоторых этических норм остается проблемным. Одним из основных правил работы психолога в таком случае является работа по запросу.

Для того чтобы не нарушать этических правил работы, психолог должен четко осознавать, какую функцию он в данный момент выполняет. В том случае, если психолог находится в ситуации, когда запрос на консультативную работу приходит от сотрудника, то получаемая в результате взаимодействия с консультируемым информация, должна остаться недоступной для всех, кроме самого сотрудника. В случае если запрос поступает от непосредственного руководителя, то вся необходимая информация должна предоставляться ему, либо другим подчиненным ему структурам. При этом информация может подаваться как в индивидуализированном, так и в обобщенном виде, в зависимости от специфики запроса. И, наконец, запрос может поступить от системы. В данном случае вся информация должна подаваться звеньям этой системы, а также кадровым подразделениям и т.д.

Необходимо внимательно относиться и к ошибкам, возникающим в процессе консультирования. Так, к основным ошибкам, которые допускает психолог органов внутренних дел, можно отнести ошибки, связанные с усреднением данных испытуемых. Проблема берет свое начало в математико-статистических исследованиях, однако ведет к унификации личности в структуре персонологических отношений психолога-консультанта и сотрудника органов внутренних дел.

Следующей проблемой, с которой сталкивается психолог, является проблема преувеличения собственных его возможностей. В данном случае психолог зачастую предполагает, что может решить все проблемы клиента. В реальной практике это не совсем так. Как правило, каждый психолог в большей или меньшей степени специализируется лишь на определенных проблемах. Однако при наличии в системе нескольких психологов, всегда можно найти того, который разбирается именно в данной проблеме.

Часто психолог сталкивается с такими проблемами, когда решение, как кажется, лежит на поверхности. Однако это может быть и заблуждением. Более того, человек может быть не готов к обсуждению проблемы. Задача психолога – проявить такт и выдержку.

Часто потребность в постоянной помощи людям приводит к чрезмерному вовлечению в проблемы клиента, который, возможно, и

не нуждается в такой опеке. Подобные действия психолога также принято рассматривать как неэтичные и некорректные.

Под особым запретом находится и возможность психолога пользоваться полученной в ходе конфиденциальных встреч информацией. Информация может быть использована только в случае наличия разрешения, полученного от консультируемого. В структуре центра психологической диагностики (ЦПД) в целях исключения возникновения подобных проблем, как правило, в структуру формального протокола включаются несколько предложений, ориентированных на согласие клиента на использование его данных в процессе дальнейшего анализа. Этот прием является формой, позволяющей избежать многих вопросов, связанных с использованием баз данных в системе органов внутренних дел. Однако даже крайние обстоятельства, как правило, не должны нарушать правило конфиденциальности, заявленное в качестве основного этического принципа работы с любым сотрудником.

Еще одной проблемой, с которой сталкивается психолог, является работа с сопротивлением человека, в особенной мере, когда речь идет о фиксированных годами проблемах, либо проблемах, возникающих под воздействием шоковых и других экстремальных ситуаций. При работе с подобными ситуациям психолог должен быть готовым к возможной актуализации психотравмирующих переживаний у клиента. Однако, используя катарсические методы в структуре консультативного процесса, консультант должен быть уверен, что именно и только они могут иметь положительный эффект и приводить к решению данной проблемы.

К самым серьезным ошибкам, которые, как правило, могут быть связаны с личностными проблемами психолога, можно отнести ошибки самоутверждения и потребности в самореализации за счет «Я» другого человека. А также ошибки, связанные с особенностями оценки себя, которые могут приводить к деформации личности психолога, в задачу которого входит постоянный контакт с совершенно различными людьми, имеющими проблемы.

В заключение следует сказать, что довольно часто психолог работает не с глобальными личностными проблемами, а с проблемами, которые связаны с небольшими отклонениями от нормы. С подобными проблемами консультативный психолог сталкивается постоянно. Остановимся на некоторых из них.

2.2. Консультирование, связанное со способностями и развитием личности

К психологу обращаются за психологической помощью, советом для преодоления трудностей в самых разных ситуациях повседневной жизни. Целью его деятельности является помощь людям в благополучном разрешении жизненных кризисов, повышение их способности решать проблемы и самим принимать решения.

Психологическая консультация призвана расширить границы самопознания человека, его способность воспринимать психический мир людей шире. Консультирование способствует развитию личности. Центральной частью консультирования является «консультативное взаимодействие» между клиентом и психологом, основанное на принципах гуманистической философии.

Консультативная практика, связанная со способностями и развитием личности, по проблемам саморегуляции в профессиональных отношениях, по проблемам семейных отношений, а также проблемам самочувствия и состояния здоровья занимает в этом ряду особое место.

Начнем с проблемы способностей и развития личности, которые занимают одно из основных мест в структуре психологического консультирования. Учитывая тот момент, что разработка данной проблемы проводилась в русле гуманистической психологии, основными разработчиками данной проблемы были Х. Хекхаузен, А. Маслоу, К. Роджерс.

В частности, Карл Роджерс в книге «Взгляд на психотерапию. Становление человека» (1994) выделил основные принципы гуманистической философии:

- каждая личность обладает безусловной ценностью и заслуживает уважения как таковая;
- каждая личность в состоянии быть ответственной за себя;
- каждая личность имеет право выбирать ценности и цели и принимать самостоятельные решения.

Развитие личности влечет за собой и изменение ее поведения, что, в свою очередь, подразумевает разрушение непродуктивных паттернов поведения и помогает увеличить удовлетворенность жизнью, повысить жизненную продуктивность. Для этого необходимо, как правило, осознание поведенческого паттерна, и затем приложение

определенных волевых усилий для его изменения в необходимую сторону.

Каждый человек постоянно сталкивается с определенными трудными задачами. В процессе своего развития ребенок приобретает способы решения тех или иных жизненных проблем, наблюдая за родителями. Можно сказать, что в семье ребенок интериоризирует семейную системную экзистенциальную позицию. Процесс жизненной адаптации будет проходить легче, если эта позиция одна и та же у отца и у матери. Но экзистенциальные позиции могут противоречить друг другу, вступая в конфликт по определяющим критериям (смыслам и ценностям), волевой саморегуляции, интересам и направленности. В таком случае у детей может сформироваться глубокий внутренний конфликт, усугубляемый еще трудностями, а порой даже невозможностью идентификации с родителем своего пола. Работая с осознанием собственных противоречивых установок, целей, желаний, влечений, интересов возможно изменение экзистенциальной позиции, принятие многообразия мира и увеличение порога толерантности.

При проведении психологического консультирования по проблемам, связанным с развитием способностей, нужно понимать, что способности имеют отношение к определенным задаткам, а также зависят от социума, что влияет на переход задатков в способности. Наиболее ярко задатки проявляются в дошкольные годы. Определенные способности человека можно формировать даже при отсутствии ярко выраженных задатков, но в данном случае придется приложить гораздо больше усилий, и они, скорее всего, не достигнут значительного уровня.

При консультировании, связанном с развитием личности, очень часто, говоря о характере, подразумевают такую совокупность свойств и качеств личности, которые накладывают определенную печать на все ее проявления и действия. Характер (*греч.* – примета, отличительное свойство, отличительная черта, черта, знак или печать) – структура стойких, сравнительно постоянных психических свойств, определяющих особенности отношений и поведения личности. Черты характера составляют те существенные свойства человека, которые определяют тот или иной образ поведения, образ жизни. Статику характера определяет тип нервной деятельности, а его динамику – окружающая среда.

В процессе консультирования необходимо помнить, что тип нервной деятельности является более стабильным, чем характер. Тем

не менее, известно, что характер человека достаточно устойчив, и изменить его полностью, даже при большом желании, практически невозможно.

У человека имеется множество различных черт характера, и психолог может помочь изменить какие-то из них и одновременно научить принятию других. Приступая к психологическому консультированию и коррекции черт характера человека, нельзя опираться только на субъективное мнение клиента, необходимо собрать объективную информацию, и в частности провести диагностическое исследование.

Существует множество классификаций характера. В одной из них выделяют три основные группы черт характера: волевые, деловые, коммуникативные. Деловые черты можно увидеть в сфере деятельности человека, коммуникативные – посредством анализа эмоций при общении, а волевые – в структуре личностных качеств, обеспечивающих нам стойкость, принципиальность, и т.д.

Под развитием коммуникативных способностей обычно подразумевают воспитание черт характера, необходимых для общения с людьми. К ним можно причислить волевые и деловые черты характера, проявляемые в общении с людьми. Они формируются во время восприятия и оценки людей, для этого нужно учиться внимательно наблюдать за людьми, целенаправленно находить и умело использовать информацию, позволяющую судить об индивидуальных особенностях людей, с которыми мы общаемся. Например, встречаясь с новым человеком, необходимо узнать о нем как можно больше, особенно то, что позволит правильно воспринять и оценить его как личность. Далее следует попытаться сформировать объективное мнение о человеке.

Намерения людей могут подсказать их эмоции в случае удач или неуспеха. Сильные эмоции связаны со значимыми для человека потребностями и мотивами. Чем больше различных ситуаций для оценки последствия своих действий, тем быстрее человек научится объективно воспринимать и действовать. Адекватные стили и средства общения формируются в опыте и в сопоставлении достигнутых результатов с намеченными целями общения.

Способность человека понимать чувства собеседника, сопереживать ему, уметь видеть ситуацию с точки зрения другого человека называют эмпатией. Слово «эмпатия» имеет греческое происхождение, оно произошло от слова «*empathia*», что означает сопережива-

ния. Эмпатия важна при общении, благодаря ей между людьми возникает взаимопонимание, они становятся более открытыми и больше доверяют друг другу. Следовательно, умение располагать людей к себе, снимать барьеры в общении, делать их открытыми связано с эмпатией. Если мы хотим добиться взаимопонимания, то необходимо самим стать открытыми по отношению к окружающим людям, продемонстрировать стремление к взаимопониманию.

Раскрытие потенциальных возможностей человека это не только совершенствование способностей, но и улучшение качества жизни, а также повышение жизненной продуктивности. Само улучшение наступает по определенным причинам. Одна из них обозначена А. Маслоу как отношение между сущим и должным. Под сущим он понимает осознаваемые потенции, то, что он о себе знает. Должное же – это тот идеальный образ себя, развития своего потенциала, своих способностей, своей личности, к которому каждый человек должен стремиться. Сокращение дистанции между сущим и должным способствует развитию целостности как в восприятии самого себя, так и в восприятии мира во всем его многообразии. Важнейшую роль в этом восприятии играет умение оказывать экзистенциальную поддержку, то есть, по сути, принимать человека целостно, давая ему безусловную любовь.

При развитии интеллектуальных способностей следует помнить, что интеллект является интегральным образованием, и в него входят как разные виды мышления, так и различные интеллектуальные операции, умения и навыки. Чаще всего требуется улучшение одного вида мышления – наглядно-действенного (сенсомоторный интеллект), наглядно-образного или словесно-логического (вербальный интеллект). Интеллектуальными операциями считаются классификация, сравнение, анализ, синтез, абстрагирование, обобщение, конкретизация. Интеллектуальные способности человека, по сравнению с задатками, постепенно «сходят на нет» без особой тренировки. Данными способностями, для их сохранения, стоит постоянно пользоваться. Для этих целей существуют соответствующие упражнения.

Существуют некоторые особенности при развитии интеллектуальных операций, например памяти, ее следует постоянно тренировать и развивать. Только тогда память проявит себя максимально. Упражнять стоит те виды памяти, с которыми человек постоянно сталкивается в своей жизни и в профессиональной деятельности.

Мнемические способности напрямую зависят от памяти человека, и их проявления постоянно наблюдаются в процессах узнавания, запоминания, сохранения, припоминания и забывания. Выделяют разные виды памяти, например: кратковременная, оперативная, долговременная, произвольная, непроизвольная, непосредственная, опосредствованная, механическая, логическая и виды памяти, связанные с работой различных органов чувств.

Однако не все виды памяти одинаково поддаются тренировке. Считается, что некоторые виды такие как непроизвольная и непосредственная память, развиваются только в детстве, и совершенствование их если и возможно, то медленно. Другие виды, например, логическую память, стоит совершенствовать регулярно, в течение всей жизни. Не стоит забывать и того, что у одних людей лучше развиваются одни виды памяти, а у других людей – иные. Поэтому при консультировании следует выяснить, какие виды памяти особенно нужны данному человеку и каким образом ему легче всего запоминать или вспоминать, и, учитывая данную информацию, рекомендовать упражнения по улучшению его памяти.

Возрастные изменения памяти определяются в основном ухудшением памяти, которая была с рождения. К таким видам относятся непосредственная, непроизвольная и механическая память, то есть виды, постепенно заменяющиеся более продуктивными видами: произвольной, опосредованной и логической.

Процесс узнавания связан с развитием восприятия, а также с улучшением качества тех интеллектуальных операций, которые выполняются при построении перцептивного образа, правильно отражающего действительность. Узнавание следует развивать через улучшение восприятия, например, с помощью специальных упражнений сравнения и различения очень похожих друг на друга объектов. Узнавание чаще всего связано с профессиональной деятельностью, следовательно, данный мнемический процесс лучше совершенствовать через деятельность, связанную с работой.

Запоминанием называют процесс организации материала с целью его лучшего запоминания, само запоминание и наилучшее распределение мнемических действий во времени. Для улучшения процесса запоминания необходимо выработать привычку предварительно осмысливать запоминаемое. При размышлении необходимо выявить отличия от уже знакомого, или же наоборот – схожесть с известным материалом. Например, хорошему и быстрому запомина-

нию способствует установление внутренней структуры запоминаемого материала и размышление над образами, мыслями и чувствами, вызываемыми им. Конечно, стоит для лучшего запоминания несколько раз механически повторить материал. Процесс запоминания можно сделать полезной жизненной привычкой и тогда не будет возникать проблем, связанных с запоминанием.

Хранение запомненного материала в памяти связано с процессом запоминания, то есть больше осмысление запоминаемого материала, меньше механического повторения. Запоминанию определенного материала способствует заранее выбранный эффективный прием, который поможет в определенное время легко и быстро вспомнить этот материал. Этому способствует логическая связанность различных частей, наличие ключевых моментов, которые можно легко вспомнить.

Воспроизведение материала очень тесно связано с качеством его запоминания. Также не стоит забывать про естественный процесс забывания, психофизиологическое состояние человека на момент воспроизведения и другие моменты. Естественному процессу забывания мешает повторение материала, если же не повторять, то останется около 20% когда-то хорошо запомненного материала. Соответственно, лучшему воспроизведению материала способствует его регулярное повторение. Психофизиологическое состояние во время припоминания может отрицательно влиять на память, особенно воздействие сильных эмоций или же плохое физическое самочувствие.

Объем кратковременной памяти в среднем равен 7-ми единицам ± 2 , не вызывает проблем при запоминании количество единиц информации, равное этому объему. Нормальной считается кратковременная память, запоминающая от 5-ти единиц информации. Человеку, имеющему такой объем памяти, можно посоветовать запоминать небольшими объемами, не более 5-ти единиц. Человеку, чей объем кратковременной памяти равен 9-ти единицам, стоит запоминать информацию порциями по 9 единиц в каждой. Известно, что объем кратковременной памяти мало поддается упражнениям и практически не изменяется, следовательно, к индивидуальному объему кратковременной памяти необходимо научиться приспосабливаться.

Оперативная память в значительной степени зависит от жизненного опыта человека, как личного, так и профессионального, и ее можно развивать, в отличие от кратковременной. Увеличивая объем оперативной памяти, необходимо помнить о постоянном подкреплении и поддержке. Понемногу повышая количество информации, ко-

торию надо запоминать и использовать в процессе решения задачи, и увеличивая время решения задачи, тоже можно улучшить оперативную память.

Долговременная память регулируется сознательно контролируемыми процессами запоминания и воспроизведения материала. Качество долговременной памяти зависит от организации запоминания. Регулярное воспроизведение материала также положительно воздействует на долговременную память человека.

Необходимо учитывать, что не все мнемотехнические приемы подходят каждому человеку, необходимо учитывать его индивидуальные особенности и условия жизни.

Отдельного внимания заслуживает вопрос развития интеллекта. Под интеллектом понимают способность адаптироваться в неожиданных ситуациях, обучаться, понимать и применять абстрактные концепции, познавать и решать трудные жизненные задачи. Способность к интеллектуальной деятельности – это совокупность индивидуальных особенностей восприятия и обработки поступающей информации. Особенности интеллекта определяются связями между вербальными и невербальными составляющими, способностью личности к логическому мышлению, уровнем развития познавательных функций. Функционирование интеллекта взрослого человека связано с особенностями самосознания, побудительной и эмоционально-волевой сферы. Индивидуальные особенности интеллекта взрослого человека обусловлены развитием способностей, профессиональной деятельностью, стилем жизни, духовными достижениями.

При консультировании сотрудников органов внутренних дел по поводу улучшения организаторских способностей следует помнить, что такие способности описываются в терминах профессионально важных качеств или личностных особенностей, необходимых для успешного руководства. Деятельность организатора, по мнению А. Г. Ковалева и В. Н. Мясищева («Психологические особенности человека»), требует профессионального знания, высокого уровня интеллекта, в частности наблюдательности, гибкости ума, творческой инициативы, определенных характерологических качеств личности – увлеченности делом, ответственности к нему отношения, знания людей, умелого подхода к ним, решительности и твердой воли.

А.М. Омаров отмечает, что организаторские способности формируются во время деятельности и требуют специальной подготовки и прикладных знаний, определенного набора профессиональных ка-

честв. Высший уровень профессионализма связан с творческим характером деятельности. В профессионализме отражаются управленческие способности, деловые качества, отношение к делу. Следует рассматривать деятельность организатора с точки зрения выполняемых им функций и решаемых задач.

Однако, как известно, для сотрудников органов внутренних дел, особенно среднего и высшего звена, профессиональная пригодность в большей степени зависит от высокого уровня общего развития личности, чем от специальных способностей.

В ряде отечественных и зарубежных исследований обнаруживается связь общих (интеллектуальных) способностей с эффективностью руководства. Нормативными считаются результаты, полученные американским психологом Е. Гизедди, согласно которым отношения между интеллектом и эффективностью деятельности носит криволинейный характер, когда наиболее эффективными оказываются руководители не с чрезмерно высокими или низкими показателями интеллекта, а имеющие промежуточные по степени выраженности его оценки.

Современный руководитель, в том числе сотрудник органов внутренних дел, должен быть компетентным. При этом он должен гармонично сочетает в себе качества администратора и коллективиста, деловитость, человечность, объективность в оценке работы сотрудников, справедливость, уважительное отношение ко всем работникам, такт, выдержку, отзывчивость, трудолюбие, настойчивость, требовательность, решительность.

Следует помнить, что деловые черты характера, как и волевые, начинают формироваться в детстве, когда проявляются такие качества личности, как аккуратность, исполнительность, дисциплинированность, ответственность. На базе таких черт в дальнейшем развиваются вторичные черты характера уже взрослого человека, такие, например, как инициативность, деловитость, трудолюбие, находчивость, умение организовать дело или быть хорошим его исполнителем.

Деловые черты характера человека развиваются и закрепляются в работе, в его практической деятельности и в деловом общении с людьми. Следует помнить и то, что разные черты характера в психологии человека как личности обычно не существуют отдельно, независимо друг от друга. Они с возрастом складываются в некоторую целостную, довольно стабильную систему, и изменить в этой системе

одну из черт характера, не затрагивая другие, практически невозможно. Следовательно, прежде чем приступать к коррекции определенных деловых черт характера, необходимо выяснить, с какими другими чертами они функционально взаимосвязаны, и предложить практические рекомендации по работе со всеми включенными в системную зависимость чертами его характера.

2.3. Консультирование по проблемам саморегуляции в профессиональных отношениях

Необходимость повышения уровня саморегуляции в профессиональных отношениях диктуется высоким уровнем ответственности и результативности деятельности сотрудника органов внутренних дел. Однако это невозможно, если он не научится целеустремленности и концентрации на ежедневных целях и задачах, связанных с трудовой (профессиональной) деятельностью. Кроме этого, в профессиональной деятельности любого специалиста имеет место активное общение и взаимодействие с другими людьми, что не всегда продуктивно, но именно от этого компонента профессиональной деятельности зависит ее успешность и эффективность.

Рабочий день сотрудников органов внутренних дел на 80% состоит из взаимодействия с другими людьми, которые не всегда находятся в положительном психологическом состоянии. При этом от сотрудника в любых обстоятельствах требуется быть вежливым, выдержанным, невзирая на состояние других людей и свое собственное психологическое состояние. Именно такое поведение признается профессиональным.

Развивать саморегуляцию более действенно в период становления личности, формирования ценностных ориентаций и моральных убеждений, на основе которых начинается сознательное управление поведением. Кроме того, этот период является оптимальным для воспитания навыков саморегуляции, следовательно, их развитие необходимо планировать уже на первых этапах обучения будущего специалиста.

В психологической науке широко рассматриваются различные аспекты проблемы саморегуляции. Следует отметить труды таких ученых, как К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, М.И. Борисhevский, Л. Выготский, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, В.Н. Мясищев, С.Л. Рубинштейн и др.

Исследованием проблем регуляции и саморегуляции поведения в зарубежной психологии занимались такие ученые, как Д. Аткинсон, А. Бандура, Дж. Бекмен, Д. Роттер, Х. Хекхаузен, Г. Шерингтон. Их труды посвящены изучению мотивационных установок: жизненных целей, локуса контроля, стремлению к успеху, когнитивному диссонансу. Существенное внимание уделено изучению аспектов регуляции в экстремальных и кризисных условиях, аспектам профессионального кризиса, профессиональной деформации, выгорания, профессионального стресса.

Существует несколько теорий, объясняющих возникновение эмоций. Ч. Дарвин считал, что эмоции имеют эволюционный путь развития. У. Джемс и К.Г. Ланге выдвинули периферическую теорию эмоции, полагая, что произвольное изменение мимики и позы приводит к непроизвольному появлению соответствующей эмоции. У. Кеннон и Ф. Бард предложили таламическую теорию эмоций, согласно которой вегетативные изменения и мышечные реакции организма являются следствием переживания эмоций. П.К. Анохин рассматривал эмоции как продукт эволюции, как приспособительный фактор в жизни животного мира. П.В. Симонов считал, что эмоции появляются вследствие недостатка или избытка сведений, необходимых для удовлетворения потребности.

Согласно Д. Гоулману, эмоциональная компетентность – это способность осознавать и признавать собственные чувства, а также чувства других для самомотивации, для управления своими эмоциями внутри себя и в отношениях с другими. Регуляция эмоций означает применение знаний о своих эмоциях для решения проблемы, о которой они сигнализируют, и предполагает максимально возможное внешнее выражение, разрядку эмоциональных состояний конструктивными способами, то есть способами, не нарушающими интересы, права и свободы других людей. Регуляция эмоций понимается как трансформация деструктивных эмоций в конструктивные, то есть способствующие продуктивному осуществлению текущих или предстоящих деятельности и общения.

В литературе встречается несколько классификаций способов регуляции эмоций. Например, К. Изард предложил способы регуляции эмоционального состояния, которые заключаются в следующем: а) взаимодействие эмоций – сознательная активация другой эмоции, противоположной переживаемой, с целью подавления, снижения интенсивности последней; б) когнитивная регуляция – использование

внимания и мышления для подавления нежелательной эмоции или контроля над ней; в) моторная регуляция – физическая активность, снижающая интенсивность эмоционального переживания.

В зарубежной литературе используется понятие «coping» (совладание), под которым понимают активные, преимущественно сознательные усилия личности, предпринимаемые в ситуации психологической угрозы и направленные на овладение трудной ситуацией. Р. Лазарус совладающее поведение определяет как преодоление угрозы и сохранение эмоционального равновесия и разделяет его на проблемно-сфокусированный копинг, то есть изменение внешнего мира, и эмоционально-сфокусированный копинг, то есть изменение отношения к проблеме. Это особенно важно при невозможности изменить стрессор. Л.И. Анцыферова считает, что существуют следующие способы регуляции эмоций: а) преобразующие – когнитивное решение; б) приспособительные – выделение положительных эмоций; в) вспомогательные – уход из ситуации. Р.М. Грановская и И.М. Никольская выделяют модели поведения, работу с подавленными эмоциями и изменение отношения к ситуации, что выполняет функцию защиты от травмирующей информации.

Ю.В. Милова с позиции психоанализа видит следующие способы регуляции эмоций:

1. Эмоциональное отреагирование (физическое или вербальное) самое оптимальное, т. к. эмоция осознается и разряжается в деятельности, или в косвенных видах активности, после которых субъект переходит к решению проблемы.

2. Эмоциональная трансформация – конструктивное изменение структуры эмоций, когда нежелательная эмоция меняется на желательную, меняется отношение к проблеме, но сама проблема не решается.

3. Эмоциональное подавление включается тогда, когда происходит не отреагирование, а вытеснение эмоций, то есть уход от решения проблемы. Таким образом, подавленные эмоции накапливаются, что может привести либо к психосоматическим заболеваниям, либо к агрессивным аффектам. Подавление чаще используется, когда возможно решение проблемы, но у человека нет желания.

В дополнение существуют промежуточные приемы регуляции эмоций, например, техника взрыва, техника декатастрофизации, юмор. Юмор и смех являются отвлечением внимания.

Кроме описанных выше приемов, воздействующих на эмоции, существуют еще техники саморегуляции. Немецкий психотерапевт И. Шульц в 1932 году предложил метод саморегуляции, названный аутогенной тренировкой. Методика Шульца состоит из формул самоуспокоения, позволяющих после неоднократных занятий свободно вызывать ощущение теплоты и тяжести в различных частях тела, регулировать частоту дыхания и сердцебиения и вызывать общее расслабление.

Психическая саморегуляция считается методом самокодирования психики, иначе говоря, происходит самопогружение в транс. Слово «ауто» означает «сам», «генос» – рождение, «тренинг» – тренировки. Иными словами – рождение новой личности путем регулярных занятий (тренировок). В трансe отмечается торможение участков коры головного мозга, что способствует повышению внушаемости и в дальнейшем в модели поведения. Многие исследователи (В.М. Бехтерев, М. Эриксон, В.Е. Рожнов и др.) выявили, что в трансовых состояниях человек воспринимает и запоминает больший объем информации.

Сотрудник органов внутренних дел в процессе службы может накапливать отрицательные эмоции, которые проявляются в мышечном напряжении, а затем и в психосоматических заболеваниях. Эффективность психической саморегуляции, вызывающей, в том числе, расслабление мышц, основана на самостоятельном аспекте работы с эмоциями и доступности. Н. П. Бехтерева и ее коллеги советуют чаще создавать себе небольшие радости, уравновешивающие пережитые неприятные эмоции. Чаще сосредоточиваться на положительных моментах, вспоминать приятные минуты прошлого.

К техникам саморегуляции можно отнести и смехотерапию. Французский врач Г. Рубинштейн обосновал биологическую природу полезности смеха. По его мнению, смех вызывает не очень резкую, но глубокую встряску всего организма, что приводит к расслаблению мышц и позволяет снять напряжение. С точки зрения физиологии при смехе дыхание становится глубже, жизненная емкость легких втрое увеличивается, следовательно, в кровь поступает больше кислорода, улучшается циркуляция крови, восстанавливается ритм сердца, артериальное давление. При смехе усиливается выделение эндоморфина, освобождается адреналин. Примерно тем же механизмом воздействия обладают танцы. Однако все хорошо в меру и постоянное веселье, является таким же уходом от жизни, как и погруженность в отрица-

тельные эмоции. Нарушение эмоционального баланса мешает полноценному общению и взаимодействию.

Не менее действенным является и метод музыкальной психотерапии, который принято использовать для коррекции эмоциональных состояний. Прослушивание музыки, которая нравится, помогает вызвать нужный эмоциональный настрой.

Существуют способы управления эмоциями, которые позволяют не доводить себя до крайних эмоциональных состояний. Таких методов три:

1. Метод распределение эмоций, который заключается в том, что необходимо не концентрироваться на одной-двух негативных эмоциях, а попытаться вспомнить как можно больше эмоций, возникших в последнее время.

2. Метод сосредоточения, когда требуется при концентрации эмоций на чем-то одном ограничить, а если возможно, то и исключить, другую эмоционально значимую информацию.

3. Метод переключения, который означает перенос переживаний с эмоционально значимых на нейтральные.

Положительные или отрицательные эмоции возникают в любой деятельности. Это зависит от наших ожиданий. В свою очередь, ожидание связано с уверенностью в достижении успеха или с избеганием неудачи (Х. Хекхаузен). Необходимо подчеркнуть, что понятие удачи или неудачи, особенно в соревновании с другими людьми (конкуренции), является субъективным. Критерии успеха могут быть как заниженными, так и завышенными и зависят от самооценки. Люди имеют разные системы ценностей, и без их учета трудно понять, что для человека является удачей, а что – неудачей.

При проведении консультации, связанной с преодолением неудач в личном соревновании с другими людьми, необходимо выяснить ситуацию, а затем приступить к выяснению причин неудач. Не зная характер неудач, а также их возможные причины, психологу будет очень трудно оказать действенную помощь.

Причины неудач можно разделить на объективные и субъективные: субъективные касаются личности, объективные же причины лежат в обстоятельствах, практически не зависящих от человека. С субъективными неудачами человека необходима работа психолога, а на объективные, то есть жизненные обстоятельства, трудно воздействовать, однако можно сознательно избегать таких ситуаций.

Можно предложить несколько общих советов в данном направлении консультирования: конкурировать не с другими людьми, а с самим собой, установить минимальный уровень успеха и стремиться к нему, осознать истинные причины быть первым, знать свои лучшие стороны, анализировать собственное поведение в соревновании с другими людьми, при этом выявляя его слабые и сильные стороны, оценить шансы на успех. Следуя этим советам, человек, обратившийся за помощью к психологу, сможет принять правильное, продуманное решение и добиться успеха.

Взаимодействие сотрудника с окружающими людьми требует определенных навыков общения. Общение как взаимодействие предполагает установление контакта, обмен информацией, сотрудничество. Служебные контакты, построенные на партнерских началах, повышают трудовую и творческую активность. Деловое общение подчинено определенной цели и задачам, также его нельзя прекратить в любой момент. Различные проблемы в общении чаще возникают на начальных этапах построения карьеры, особенно когда возникает необходимость самостоятельно организовывать работу других людей, руководить ими и их деловыми и личными взаимоотношениями.

Первоначально необходимо выяснить суть и причины проблемы. Возможными причинами могут быть: отсутствие опыта; наличие негативных черт характера, мешающих нормальным взаимоотношениям с людьми; большие индивидуальные различия, порождающие психологическую несовместимость; особые обстоятельства, складывающиеся во время совместной работы. Психологу необходимо четко различать субъективные причины возникновения проблемы и объективные, то есть необходимо провести психодиагностические процедуры. Затем – помочь осознать то, что можно изменить, и то, к чему надо приспособиться. Этому может помочь возможность увидеть себя в реальных взаимоотношениях со стороны. Большую помощь в этом может оказать видеозапись, прокомментированная психологом-консультантом. Необходимо выбрать и закрепить в поведении наиболее целесообразные формы межличностного взаимодействия.

В заключение следует сказать, что проблемы саморегуляции в профессиональных отношениях часто выступают одним из основных моментов в структуре консультативной деятельности психолога. Не стоит также забывать, что существуют проблемы, связанные чаще всего с небольшими отклонениями от нормы, где нужен особый подход.

2.4. Консультирование по проблемам семейных отношений

Б.Д. Карвасарский считает, что семейное консультирование является разновидностью семейной психотерапии и целью его является исследование запроса члена семьи на изменения взаимоотношений в ней и сохранения возможностей личностного роста. Истоками консультативной психологии являются психотерапия, психология индивидуальных различий, прикладная психология. От классической психотерапии консультирование отличает отказ от концепции болезни и большее внимание к жизненным ситуациям и личностным ресурсам. Э. Г. Эйдемиллер приводит основные фазы семейного консультирования:

1. Присоединение консультанта к семье и формулирование запроса. Семья разрешает войти в структуру семейных отношений. Консультанту необходимо быть нейтральным, соблюдать принцип взаимного принятия.

2. Реконструкция семейных отношений, когда необходима неискренняя, корректирующая обратная связь, активность, желание измениться.

3. Отсоединение от семьи, которое происходит при сравнении заявленного запроса и обретенного результата и сопровождается подведением итогов, достижением цели консультирования.

Многообразие приемов и методов семейного консультирования определено множественными теоретическими положениями, среди которых основное место занимает когнитивно-поведенческая психотерапия, в том числе рационально-эмоциональная психотерапия, системное и психодинамическое направление.

Для психодинамического подхода характерно обращение к прошлому каждого члена семьи, к прошлым психологическим проблемам. Основное внимание уделяется осознанию того, что нерешенные прошлые семейные проблемы влияют сегодня на отношения в семье и поведение семьи.

Теоретики системного направления (по А.Я. Варга) считают причинами семейных проблем непродуктивную организацию семьи и ее структуры.

Наиболее простой и распространенной формой семейного консультирования является беседа. Тем не менее, сегодня психологи используют различные методы и приемы различных психотерапевтиче-

ских школ: диалогическое общение, поведенческие методы, психодраму и ролевое моделирование, репертуарные решетки Келли, анализ истории семьи, генограмму, а также методы групповой терапии. Во время консультирования применяются такие психотехники, как «социограмма в действии», «семейная скульптура», «семейная фотография» и другие, дается домашнее задание, а также достаточно распространена видеозапись (Е. И. Артамонова).

На протяжении своей жизни семья проходит определенные этапы развития отношений, или жизненные циклы. И.В. Добряков описывает следующие этапы: 1) добрачные отношения, состояние влюбленности; 2) стадия конфронтации, столкновение разных семейных культур; 3) этап компромисса, когда семья укрепляется бытовыми отношениями; 4) стадия зрелой семьи; 5) стадия ренессанса (наступает, когда отношения становятся ближе); 6) стадия «опустевшего гнезда»; 7) стадия (последняя) наступает, когда один из супругов умирает. На каждом этапе может развиваться кризис, во время которого кто-то из членов семьи может обратиться к психологу.

Основной целью семейного консультирования является изучение члена или членов семьи для изменения взаимодействия с ним и обеспечения возможностей личностного роста.

Одним из терминов, используемых при консультировании по проблемам семейных отношений, является «семейный сценарий». Семейным сценарием называют повторяющиеся из поколения в поколение модели взаимодействия членов семьи, зависимые от событий в ее истории. Он дает ответы на вопросы с кем, как и для чего нужно жить в семье, сколько нужно иметь детей, каким образом заботиться о них, как строить отношения с расширенной семьей и другие.

М. Боуэн рассматривает семью как систему, связанную эмоциональными отношениями, определяющими поведение членов семьи. (М. Боуэн, М. Керр). Ребенок, выросший в родительской семье, усваивает поведенческие модели этой семьи и формирует представление о правах и обязанностях каждого ее члена, в том числе и своих. Уровень дифференциации Я относится к базовой концепции теории М. Боуэна и является одним из основных параметров семейной системы. Чем меньше поведение индивида зависит от эмоций и контролируется интеллектом, тем выше уровень дифференциации. Уровень дифференциации является наследственной характеристикой. При низком уровне дифференциации члены семьи повторяют уже «нара-

ботанные», родительские, прародительские и другие внутрисемейные паттерны поведения. Другим базовым параметром семейной системы является уровень тревоги. Самыми распространенными процессами в «тревожной» семье являются дистанцирование, супружеский конфликт, проекция проблем на ребенка, симптоматическое поведение одного из супругов. Базовый уровень тревоги передается по наследству.

Э. Берн в транзактном анализе также уделял большое внимание сценариям и считал, что жизненные сценарии основаны на родительском программировании. Он добавил в описание сценариев воздействие социума, акцентируя внимание на их раннем появлении, и воздействии услышанных в детстве сказок и историй как основы для неосознаваемой идентификации. Э. Берн описал жизненный сценарий как план, составленный в детстве, подкрепляемый родителями способ оправдания последующих событий с известным концом. Могут выполняться как сценарии, так и контрсценарии.

Семейные сценарии всегда включают повторения и могут относиться к различным сторонам жизни семьи, определяя действия, характер отношений и переживания ее членов, принадлежащие не «здесь и теперь», а «там и тогда». Разбор семейных сценариев и сопоставление актуального поведения членов семьи с опытом старшего поколения выявляет неосознаваемые деструктивные паттерны поведения.

Семейный сценарий может быть негативным, но он не является фатальным, при его понимании возможен выбор поведения.

Часто при консультировании по проблемам семейных отношений встает вопрос о взаимоотношении между супругами, так как в брак вступают сформировавшиеся, устойчивые личности со своими жизненными сценариями, чертами характера, привычками и взглядами. Из-за различий между членами семьи могут возникать противоречия, споры и конфликты, которые и приводят к отсутствию взаимопонимания, несовместимости, отсутствию единого мнения.

Поиск проблем является первоначальной задачей консультирования. Р.С. Немов выделяет следующие возможные причины отсутствия взаимопонимания: разный уровень образования, интеллектуального развития; неспособность убеждения; отсутствие понимания между супругами; неумение слушать партнера; стремление во что бы то ни стало быть «выше» партнера; уверенность в собственной

правоте и недопустимость иных мнений; неумении и нежелании идти на компромисс.

За психологической помощью обычно обращаются с одной или двумя наиболее важными для супругов проблемами, но во время консультирования открывается сложный комплекс проблем, требующих решения. Выявленные вопросы следует упорядочить по значимости и скорости решения.

Эрик Берн, основатель транзактного анализа, считает, что автоматически осознанно или неосознанно, большинство людей играет одну из трех ролей: «родитель», «взрослый», «ребенок». Выбор роли не зависит от биологического возраста. Как правило, человек может играть любую из ролей, но есть одна, повторяющаяся в большинстве ситуаций.

Родитель учит, направляет, читает нотации, оценивает, осуждает, все знает, все понимает, не сомневается в правильности своего мнения, за всех отвечает, со всех требует. Взрослый трезво рассуждает, тщательно взвешивает, логически анализирует, свободен от предрассудков, не поддается влияниям, отвечает только за себя. Ребенок эмоционален, непредсказуем, нелогичен, импульсивен, не соблюдает правила, протестует, занимается творчеством, ни за что не отвечает.

Восприятие реальности у родителя заключается в том, что есть его мнение и неправильное. Взрослый четко различает мнения и факты. Ребенок не отличает мнение от фактов.

Родитель пытается манипулировать с позиции силы, он любит давать советы, может угрожать и приказывать, говорит «мы», использует уменьшительно-ласкательные суффиксы.

Для детской позиции характерны оправдания и отговорки, манипуляции, зависимые позы и жесты, заискивающие, оправдательные интонации.

Транзактный анализ помогает осознать игры, в которые играют люди, также он может помочь разрешить конфликтные ситуации, особенно: муж – жена, отцы – дети, начальник – подчиненный.

Осознание ролей, по мнению психоаналитиков, может помочь решить внешние и внутренние конфликты. Существуют различные техники транзактного анализа: расспрос, конкретизация, конфронтация, объяснение, иллюстрация, подтверждение, интерпретация, кристаллизация.

Продолжателем идей Эрика Берна является Стивен (или Стефан) Карпман, утверждавший, что существует связь трех основных про-

блемных ролей в человеческих отношениях, эта связь была названа «треугольник Карпмана». Тремя основными проблемными ролями являются роли Преследователя виноватых, Жертвы преследования и Спасателя. Треугольник, в который объединяются эти роли, символизирует их связь и постоянную смену. Уходя в любую из этих ролей, человек игнорирует реальность, как актер на сцене, знающий, что живет вымышленной жизнью, делает вид, что верит в реальность роли, чтобы в спектакль поверил зритель.

Общение в пределах этого треугольника – это весьма эффективный способ не брать ответственность за свои поступки и решения, а также в награду за это получать сильные эмоции и право не решать свои проблемы.

Треугольник Карпмана – реальность для людей, живущих эмоциями, не имеющих четких целей и не умеющих себя контролировать. Мыслящий человек идет к достижению своих целей, руководствуюсь разумом, а не чувствами.

В качестве системы психологической помощи семье германский психотерапевт Н. Пезешкиан разработал «позитивную семейную психотерапию» (от лат. *positum*) – реальный, фактический, имеющийся в наличии). Основное ее положение звучит как позитивность, как целостность, что продолжает традиции гуманистической психологии принятия субъекта всего целиком, во всей многообразной сложности его жизненной позиции, как наделенного потенциями к непрерывному развитию и самореализации, ответственного за свой выбор. По мнению Пезешкиана, при существовании трудностей человек должен включать свои способности, необходимые для решения проблемы. Необходимо тренировать способности позитивного видения человека в системе внутрисемейных взаимоотношений, преодолевать нетерпимость, склонность критиковать, неспособность принимать и поддерживать не только другого, но и самого себя.

Второе положение позитивной семейной психотерапии сформулировано как межкультурный подход. Человек живет в мире, наполненном разными культурно-ценностными ориентациями, которые иногда вступают в конфликт друг с другом. Каждый индивид смотрит на мир через призму собственного опыта, своей системы культуры, в которой он рос и формировался как личность. Изучение межличностных отношений в семье тесно связано с психологическими проблемами позитивности-негативности в развитии каждого составляющего семью индивида.

Консультативная психология накопила большой опыт работы с проблемами взаимоотношений в семье. Различные школы и направления изучают закономерности межличностных отношений в семье, внутрисемейных отношений (их устойчивость, стабильность) с позиций влияния на развитие личности. Знания этих закономерностей позволяют диагностировать и помогать перестраивать семейные взаимоотношения.

2.5. Консультирование по проблемам самочувствия и состояния здоровья

Иногда к психологу-консультанту обращаются люди, которые плохо себя чувствуют как физически, так и психологически, при этом им мало помогают советы врачей, к которым они регулярно обращаются. Если при медицинском обследовании не обнаруживают серьезных отклонений, врачи могут направить такого больного к психологу, где он из больного превращается в клиента.

Психогения (от греч. *psyche* – душа, *genea* – происхождение, возникновение) – группа психических заболеваний, возникающих как реакция на тяжелую жизненную ситуацию. (Конюхов Н.И.). В последнее время стали больше говорить о роли психической травмы в происхождении и течении некоторых болезней. К психогенным заболеваниям в настоящее время относят группу болезненных состояний, причинно связанных с действием психотравмирующих факторов, то есть таких, при которых психическая травма определяет не только возникновение, но также течение и симптомы заболевания.

Набольшее влияние на проблему психогенных заболеваний оказала теория З. Фрейда. Термин «психогенные заболевания» был предложен Зоммером в 1894 г., и вначале соответствовал понятию об истерических реакциях. В.Н. Мясищев говорит о том, что переживание является производным от личности переживающего. Патогенность ситуации заключается в неумении ее рационально преодолеть или отказаться от неосуществимых стремлений. При психогенном заболевании происходит нарушение нормальной связи личности с внешними условиями в силу особенностей характера. В соотношении качества психики и условий жизни лежат патогенные источники психогений и, следовательно, отдаленные причины коренятся в условиях развития личности. В этом сущность генетического понимания психогений Мясищевым.

Большой вклад в осознании психогений вносит учение И.П. Павлова о высшей нервной деятельности, а конкретно – учение об экспериментальных неврозах: патологические состояния полушарий у разных наших животных под влиянием одних и тех же вредных условий проявлялись очень разно. Одни животные заболели серьезно и надолго, другие легко и кратковременно, а третьи почти без следа переносили те же самые воздействия. У одних собак отклонения от нормы происходили в одну сторону, у других – в другую. Стало очевидно, что это разнообразие связано с разницей характеров, типов нервной системы у разных животных.

Психической травмой следует называть только такое отрицательное переживание, которое может быть причиной определенной клинической патологии. Необходимо разделять травмирующие переживания и реакции на них. Известно, что одинаковые переживания в одних случаях вызывают физиологическую, а в других – патологическую реакцию. Последняя, в свою очередь, может быть невротической или психотической. Аналогичные психотравмирующие переживания у одного и того же лица в разных возрастах и при разных состояниях высшей нервной деятельности могут давать то нормальные, то патологические реакции. Также переживание психической травмы может вызвать психогенное заболевание, но может и не вызвать его.

Психические травмы могут быть единичными и повторными, короткими и длительными. Существует зависимость между характером психической травмы и типом патологической реакции на нее. Наблюдения показали, что длительно и исподволь действующие ситуационные психические травмы вызывают преимущественно неврозы и патологическое развитие личности. Короткие психические травмы, связанные с угрозой жизни и испугом (при взрывах, пожарах, стихийных бедствиях, нападениях), чаще вызывают кратковременными патологическими реакциями. Индивидуальные травмы, направленные на определенную, конкретную личность, более патогенны, чем групповые, действующие на целый коллектив (Ю.А. Александровский).

Патогенным может оказаться однократно действующие сверхсильные и, особенно, многократно действующие более слабые раздражители. В первом случае говорят об острых, во втором – о хронических психических травмах или психотравмирующей ситуации. Сила психотравмирующего воздействия определяется не физической интенсивностью сигнала, а значимостью информации для данного

индивида. Психической травмой обычно является не то, что обращено только в прошлое, а то, что угрожает будущему, порождает неопределенность ситуации и поэтому требует принятия решения, как быть в дальнейшем.

В.Н. Мясищев понимает психогенное заболевание прежде всего как «болезнь развития личности». Для того чтобы возникло психогенное заболевание, необходимо совмещение как минимум двух факторов – внутреннего состояния человека и внешней причины.

Г. Селье уже в 1935 г. ввел понятие «эмоциональный стресс» – психофизиологическое состояние организма, вызванное длительным повышением уровня процессов возбуждения. К раздражителям, сопровождающим разные заболевания или предшествующие им, ученый относил не только собственно эмоциональные состояния, такие как гнев, злость, страх, растерянность, неудовлетворенность собой и другие отрицательные эмоции, но и внешние агессоры: освещение, уровень шума, никотин и т.п. Если негативные эмоции накладываются друг на друга и переходят в стационарную форму, то за фазой адаптации организма наступает следующая фаза – стадия стресса: истощение защитных сил, нарушение механизмов возбуждения, торможения и саморегуляции, что ведет к изменению физиологических процессов.

Г. Селье называл стресс «острой и необходимой приправой к жизни». Стресс поднимает уровень бодрствования, активизирует мышечную и психическую активность. Опасна не перегрузка, не деятельность, не возбуждение и даже не отрицательные эмоции сами по себе. Опасно лишь систематическое превышение возможностей, заложенных в механизмах саморегуляции.

В литературе выделено понятие психологического стресса, под которым понимают своеобразие всех процессов, происходящих в психике человека в данный момент или за определенный отрезок времени, то есть системная психологическая реакция на ситуацию.

В медицинской психологии существует понятие внутренней картины болезни, включающей сензитивный и интеллектуальный компоненты отношения к болезни у каждого человека. Изучение проблемы внутренней картины болезни при различных заболеваниях связано с огромным влиянием самого человека на развитие, течение и исход многих заболеваний. Психолог-консультант может воздействовать на искаженное субъективное отражение проявлений какого-либо заболевания, что способствует более быстрому выздоровлению.

Врачи много размышляли о предрасположенности к различным болезням в зависимости от типа личности. Э. Кречмер, например, считал, что индивиды с шизотимическим темпераментом предрасположены к шизофрении, циклотимики – к маниакально-депрессивному психозу, а иксотимический тип темперамента способствует заболеванию эпилепсией. И.П. Павлов предполагал, что холерики склонны к неврастению, а меланхолики – к истерии. Наряду с корреляциями между болезнью и темпераментом обнаружилось также соотношение между определенными болезнями и отдельными чертами личности. Г. Айзенк утверждает, что высокий нейротизм у интроверта способствует дистимии, проявляющейся в маниакальном поведении (навязчивых представлениях), которое сопровождается сильным страхом. Высокий нейротизм в сочетании с выраженной экстравертированностью ведет к психопатии и истерии.

Около трех десятилетий назад калифорнийские врачи Мейер Фридман и Рей Розенман отметили, что некоторые люди предрасположены к развитию хронических заболеваний сердца из-за их эмоциональных реакций на внешние стрессовые факторы. На основании большого клинического материала они пришли к решению, что большинство людей, страдающих серьезными заболеваниями сердца, отличаются определенными психологическими особенностями, которые и могут привести к возникновению данных заболеваний. Для таких людей характерно соперничество и нетерпеливость, стремление быть первым, и в то же время для них характерна тревожность и выполнение множества дел одновременно. С учетом этих характеристик Фридман и Розенман назвали их личностью А-типа, который в дальнейшем стали называть «коронарный тип», а тех, кто обладает противоположными качествами, ученые обозначили как личность Б-типа.

Более поздние исследования показали, что заболеваниям сердца скорее подвержены не трудоголики, увлеченные своим делом и стремящиеся закончить свою работу, а более вероятно – это люди, в которых крайне силен дух соперничества, склонные к гневу, враждебности и агрессивности (Малкина-Пых И.Г.). Такие люди, предположительно, остро реагируют на стресс, встречаясь с факторами стресса, реакция их симпатической нервной системы слишком сильна и проявляется в очень высоких показателях систолического кровяного давления и показателях нейрогормональной секреции, также у таких

людей определяется повышенный уровень низкоплотного липопротеидного холестерина.

Кроме того, выявлено, что с предрасположенностью к сердечным заболеваниям коррелируют враждебность, гневливость, неуживчивость и личностная включенность, «энергичная манера говорить». Установлено, что склонность к вербальной агрессии – более надежный прогностический признак сердечных заболеваний, чем гнев, раздражительность или обидчивость (по Малкина-Пых). Вместе с тем неуживчивость (несговорчивость) представляется более точным прогностическим индикатором заболеваний сердца, чем невротическая враждебность.

Вероятно, что установленный стиль поведения, особенности психического напряжения вызывают соматические условия, способствующие прогрессирующим изменениям в сосудистой системе и приводящие к ишемической болезни. Не стоит забывать, что стиль поведения связан со склонностью лиц с определенным психологическим типом выбирать работу, отличающуюся большой ответственностью. Следовательно, личностные особенности будут вторичным, а не первичным фактором сердечно-сосудистой патологии.

Малкина-Пых И.Г. отмечает, что некоторые авторы еще выделяют тип С-людей, предрасположенных к заболеванию раком. Их психологическими характеристиками будут контроль над эмоциями (подавление их), невозможность выразить негативные эмоции, низкий уровень экспрессивности, депрессия, чувство отчаяния, беспомощности, примирение с угнетением, избегание конфликтов, неумение настоять на своем, услужливость, излишняя терпеливость, низкий нейротизм. Айзенк считает, что все эти факторы можно свести к двум: к подавлению эмоций и неадекватным стилям совладания (например, отрицаниям).

То, что личностные особенности могут способствовать сохранению здоровья или, наоборот, затруднять его, продемонстрировано многими исследованиями. Смит и Вильямс отмечают, что психологические особенности воздействуют на продолжительность и интенсивность стрессовых реакций, а через них – и на возникающие из-за стресса болезни.

Считается, что такие качества, как активность и оптимизм, связаны с хорошим здоровьем, а пессимизм, пассивность – с болезнью. Оптимизм способствует здоровому образу жизни, улучшает работу иммунной системы.

В неблагоприятном долгосрочном прогнозе показателей здоровья важную роль играют внутренний локус контроля, нестабильность и слабый контроль над ситуацией. Негативные ожидания совместно со слабостью контроля повышают вероятность появления патологической симптоматики, а оптимистический настрой, наоборот, снижает такую вероятность.

Оптимисты выглядят более здоровыми, чем пессимисты, потому что они больше демонстрируют поведение, способствующее сохранению и укреплению здоровья. Оптимисты преодолевают трудности, сосредоточиваясь на проблеме, а не на своих эмоциях. Они выходят из стрессовых ситуаций, используя более активные копинг-стратегии, чаще выполняют физические упражнения, последовательнее в соблюдении рекомендуемых медициной правил сохранения здоровья. У оптимистов наблюдается меньшая сердечно-сосудистая реакция в стрессовых ситуациях, поэтому снижается риск заболевания. У пессимистов же часто появляется чувство отчаяния, а последнее связано с суицидами.

В последние годы актуальными являются вопросы расстройства питания. Специалисты выделяют главные факторы риска таких расстройств (чем их больше, тем выше риск развития расстройства) – социокультурные условия (социальное и семейное давление), психологические особенности и биологические факторы. Ученые убеждены, что рост числа серьезных расстройств режима питания связан с современными стандартами женской привлекательности.

Семья также играет важную роль, она может создать благоприятный климат для развития расстройства, если в ней устанавливаются ненормальные внутрисемейные отношения. Отмечено, что в семье с тесными связями чаще встречаются люди с серьезными психическими расстройствами, в том числе и с расстройствами пищевого поведения. Напомним, что семья с тесными связями – это семья с низким уровнем дифференциации «Я», члены которой слишком вовлечены в дела друг друга.

Хильда Браш одна из первых попыталась изучить и вылечить нарушения системы питания, она разработала теорию, которая использует психодинамические и когнитивные понятия. Нарушения во взаимоотношениях «мать – дочь» приводят к существенному дефициту Эго в ребенке (включая недостаток независимости и контроля) и к когнитивным расстройствам, что совместно приводит к расстройству систе-

мы питания. Согласно Браш, родители могут реагировать на своих детей эффективным и неэффективным образом. Эффективные родители проявляют большое внимание к биологическим и эмоциональным нуждам детей, давая им пищу тогда, когда они плачут от голода, и комфорт тогда, когда они плачут от страха. Неэффективные родители, не реагируют на внутренние нужды детей, они сами решают, когда их дети голодны, замерзли или устали, без учета реальных обстоятельств. Дети, которые сталкиваются с таким родительским отношением, могут запутаться и расти, не осознавая своих внутренних потребностей, не зная, когда они голодны, а когда сыты, не способные определять свои собственные эмоции.

Результаты различных исследований подтверждают, что люди с нарушенной системой питания неточно воспринимают внутренние сигналы. Будучи обеспокоены или расстроены, люди с анорексией или булимией зачастую ошибочно думают, что они голодны, и реагируют так, как обычно реагируют на голод – начинают есть.

Современные ученые при объяснении, почему нарушается система питания, обычно рассматривают перспективу риска с различных сторон, определяя несколько ключевых факторов, которые ставят человека перед риском такого нарушения. Основные факторы: социальный акцент на худобе и предубежденное отношение к полным людям; семейная обстановка, при которой члены семьи могут быть опутаны паутиной внутрисемейных связей; Эго и когнитивные расстройства, включая недостаточное чувство независимости; плохое настроение; биологические факторы, такие как активность гипоталамуса и химических веществ и установленный вес.

Когнитивная терапия является достаточно эффективной для людей, страдающих нарушением пищевого поведения, она может помочь распознать и изменить плохо приспособленные к жизни установки относительно питания, веса и фигуры. Также психолог должен помочь справиться с чувством беспомощности, повысить самооценку и показать, что не стоит во что бы то ни стало быть во всем совершенным.

Методы бихевиористской терапии тоже часто хорошо помогают посмотреть на режим питания более объективно и распознать, какие эмоции служат «переключателями» расстройства.

В целом, консультирование по проблемам самочувствия и состояния здоровья обычно связано с поиском психотравмирующих обстоя-

тельств, представляющие собой комплекс сверхсильных раздражителей, вызывающих нарушение психической деятельности в виде так называемых психогенных реакций, и с поиском психологических особенностей, способных привести к неадекватным реакциям или состояниям. Психолог способен помочь справиться с воздействием негативных эмоций и ситуаций, так как погружение в неприятные эмоции способствует снижению иммунитета организма и следовательно, повышению его уязвимости.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная

1. Арбузова Е.Н. Консультативная психология. – СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2012. – 44 с.
2. Баринова М.Г., Кузинкова И.В. Специальная психология: учеб. пособие. – СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2014. – 112 с.
3. Васильев Н.Н. Тренинг профессиональных коммуникаций в психологической практике. – СПб.: Речь, 2012. – 283 с.
4. Карвасарский Б.Д. Клиническая психология: учебник для ВУЗов 5-е изд. – СПб.: Питер, 2013. – 896 с.
5. Маслоу А. Мотивация и личность. – СПб.: Питер, 2014. – 400 с.

Дополнительная

1. Арбузова Е.Н., Анисимов А.И., Шатровой О.В. Практикум по психологии общения. – СПб.: Изд-во «Речь». 2008. – 272 с.
2. Изард К. Э. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 1999. – 464 с.
3. Ильин Е.П. Психология помощи. Альтруизм, эгоизм, эмпатия. – СПб.: Питер, 2013. – 304 с.
4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с.
5. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. – М.: Академический проект, 1999. – 240 с.
6. Лебедева Л.Д. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии / Лебедев Н.Д., Никонова Ю.В., Тараканова Н.А. – 4-е изд – СПб.: Речь, 2010. – 336 с.
7. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика: Справочник практического психолога. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 992 с.
8. Меграбян А. Психодиагностика невербального поведения. – СПб.: Речь, 2001. – 256 с.
9. Фрейд З. Введение в психоанализ. М.: Азбука-классика, 2011. – 480 с.
10. Шнейдер Л.Б. Семья: оглядываясь вперед. – СПб.: Питер, 2013. – 368 с

ПРИЛОЖЕНИЕ

Теоретические принципы некоторых современных направлений

<i>Направление</i>	<i>Основные теоретические принципы</i>
Психоаналитическое направление	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
Адлериаанское направление	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
Терапия поведения	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
Рационально-эмоциональная терапия (А. Эллис)	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. А в основе нормального поведения лежат рациональное мышление и своевременная коррекция принимаемых решений
Ориентированная на клиента терапия (К. Роджерс)	Акцентируется позитивная природа человека – свойственное ему врожденное стремление к самореализации. Проблемы возникают при вытеснении некоторых чувств из поля сознания и искажении оценки опыта. Основа психического здоровья – 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

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Учебное издание

Арбузова Елена Николаевна
кандидат психологических наук, доцент;
Баринова Марина Геннадьевна
кандидат психологических наук

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Конспект лекций

Редактор *Свикша Н.О.*
Компьютерная вёрстка *Свикша Н.О.*
Дизайн обложки *Савиных А.И.*

Подписано в печать 30.07.2015 г. Формат 60x84 ¹/₁₆
Печать цифровая. Объем 4,25 п.л. Тираж 100 экз. Заказ № 48/15

Отпечатано в Санкт-Петербургском университете МВД России
198206, Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилютова, д. 1