Составители: Габбасова Э.Р., Дереча Г.И., Киреева Д.С.

Кафедра психиатрии и наркологии

ФГБОУ ВО ОрГМУ Минздрава России

**Модуль 2. Процесс и техники психологического консультирования**

**Тема №4.**

**Тема:** Работа с проблемой и завершение психологического консультирования.

**Вопросы:**

1. Вторая стадия процесса психологического консультирования: работа с проблемой.

2. Третья стадия процесса психологического консультирования: завершение.

3. Оценка результатов консультирования и постконсультационное сопровождение.

**Основные понятия темы:** методы терапевтического воздействия (в консультировании), заземление (в консультировании), постконсультационное сопровождение.

**Теоретический материал к Модулю 2 к теме 4:**

1. **Вторая стадия процесса психологического консультирования - основная часть: работа с проблемой.**

Для достижение целей консультант в основной части процесса психологического консультирования использует различные методы и психологические интервенции, которые он считает наиболее пригодными.

Использование определенных методов работы, направленных на проработку и решение возникших у клиента затруднений, повышает эффективность процесса кон­сультирования. Под методом в психологическом консультиро­вании понимается применение консультантом того или иного структурированного приема или группы приемов с целью повы­шения эффективности терапевтического воздействия и дости­жения целей консультирования. Выбор консультантом опреде­ленного метода работы обычно носит ситуативный характер и может зависеть от следующих факторов:

- теоретической ориентации консультанта и направления, в кото­ром он работает, например для психодинамического направ­ления характерна работа со снами и ассоциациями, для юнгианского — работа с образами клиента, в психодраме часто ис­пользуется техника «горячего стула», в нейролингвистическом программировании (НЛП) популярна техника работы с субмо­дальностями личности и техника рефреминга и т. п.;

- конкретной проблематики, с которой обратился клиент, и его индивидуальных особенностей, например, если клиент по раз­ным причинам плохо с вербализует свои проблемы, психолог может использовать метод рисунка или иные методы арттерапии для проработки затруднений клиента;

- целей консультирования и потребностей клиента, требований ситуации консультирования и временных ограничений, например, в случае, если консультирование имеет временные ограниче­ния или же цели и потребности клиента являются ситуатив­ными, консультанту не следует использовать для решения по­ставленных задач техники, предполагающие работу с глубинными слоями личности, а он должен сосредоточиться на краткосроч­ных задачах и применять поддерживающие методы.

В психологическом консультировании, используя различные методы терапевтического воздействия, консультант решает следующие задачи:

* **диагностическую:** любой метод терапевтического воздействия включает в себя и диагностическую функцию, так как в процес­се наблюдения консультант может выявить определенные зако­номерности в поведении клиента, описать их и проанализировать, обсудив свои наблюдения совместно с клиентом, что, в свою оче­редь, помогает дальнейшему раскрытию потенциала клиента;
* **терапевтическую:** используя тот или иной метод, консультант помогает клиенту решить беспокоящие его проблемы, конфликты, найти ответы на волнующие вопросы, справиться с тре­вожными ситуациями и чувствами;
* **адаптационную:** в процессе работы клиент учится новым, более адаптивным стилям поведения и конструктивным способам по­строения взаимоотношений с окружающими, впоследствии пы­таясь применить их в реальности и имея возможность обсудить с консультантом и проанализировать результаты своих действий;
* **развивающую:** любой терапевтический метод помогает расшире­нию осознания клиентом себя, активизирует процесс его лично­стного роста, формирует его аутентичность и конгруэнтность, учит больше чувствовать и понимать себя, способствует процес­су формирования личностной и социальной зрелости клиента.

Каждая психотерапевтическая школа разработала множество методов работы, направленных на решение как ситуационных задач консультирования и психотерапии, так и на коррекцию личности и развитие ее потенциала в целом. Профессиональ­ный консультант, занимающейся практической работой, дол­жен иметь представление о различных методиках терапевтиче­ского и коррекционного воздействия, так как это позволяет ему быть более гибким и расширяет набор его профессиональных знаний и умений. Исходя из того, что в настоящее время на­блюдается тенденция к эклектичности в психологическом кон­сультировании и психотерапии, консультант может использо­вать любой из разработанных методов, если этот метод опти­мально подходит для работы с проблематикой данного клиента.

Выбор техник консультирования определяется консультантом, исходя из сформулированной гипотезы и согласованного с пациентом представления о причинах проблемы. По мере возникновения реакций клиента на психотерапевтические вмешательства и появления новой информации первичные гипотезы уточняются, могут заменяться новыми, а, следовательно, меняется и набор техник и интервенций.

В психологическом консультировании наиболее часто встречают­ся следующие методы терапевтического воздействия:

* **работа со снами, образами и символами клиента:**
* анализ и проигрывание отдельных эпизодов из снов, а также их исследование;
* анализ образов и символов, которые продуцирует клиент;
* **работа с метафорами, притчами, сказкотерапия**— метафори­ческая репрезентация действительности, ориентированная на бессознательный уровень личности клиента, может использо­ваться в работе:
* над текущей проблемой клиента;
* формированием ресурсности личности;
* расширением осознания себя и картины мира в целом;
* **работа с жизненным сценарием и стилем личности:**
* исследование и анализ определенных схем и сценариев жизни, ко­торые избрал для себя индивид;
* исследование их влияния на личность и возникающие внутрен­ние и внешние конфликты, степени их дезадаптивности;
* коррекция и формирование более приемлемых жизненных сценари­ев и стилей;
* **метод исследования ранних воспоминаний** — изучение и анализ:
* картины детства клиента;
* значимых, травмирующих, а также ресурсных воспоминаний;
* **телесно-ориентированные методы работы** — ряд методов, на­правленных:
* на осознавание своей телесности;
* снятие блоков и зажимов;
* формирование у клиента умения быть в контакте со своим телом;
* **психодраматические методы работы** - методики, направленные:
* на проигрывание;
* эмоциональное реагирование;
* завершение ситуаций и конфликтов, содержащихся в прошлом опыте клиента и отражающихся в его настоящем;
* **работа с модальностями** — системами восприятия информаиии органами чувств:
* зрением;
* слухом;
* осязанием;
* кинестетикой(телом, движением);
* **рефреминги**— формирование ресурсности личности, так как сущностью рефреминга является переформулирование, расшире­ние взгляда клиента на проблему;
* **творческие методы** — обширный набор терапевтических мето­дов и техник, ориентированных на проработку проблематики, а также диагностику проблемы, общего состояния клиента через творческое самовыражение. К этим методам могут быть отнесены:
* арттерапия (рисунок, скульптура и т. п.);
* танцевальная терапия;
* музыкотерапия;
* фототерапия;
* библиотерапия и т.п.

1. **Третья стадия процесса психологического консультирования – завершение.**

Этот этап направлен на то, чтобы помочь клиенту присвоить те изменения, которые в нем произошли в течение сессии, и связать их с той жизненной реальностью, в которой находится клиент. Эту часть процесса консультативного взаимодействия еще называют *заземлением.*

**Завершение отдельных сессий.** Завершение – это проблема, сохраняющая актуальность в течение всех сессий индивидуального консультирования. Временные пределы встреч должны быть ясно определены уже на начальных сессиях. Адекватной для сессий индивидуального консультирования обычно считается продолжительность 45-50 минут. Сессии консультирования, которые заканчиваются слишком быстро, как и чересчур продолжительные сессии, могут оказаться непродуктивными.

Бенджамин (Benjamin, 1987) предлагает два важных признака, позволяющих определить момент завершения собеседования. Во-первых, оба – и клиент, и консультант – считают, что сессию пора заканчивать. Во-вторых, в течение оставшегося времени не ожидается рассмотрения или обсуждения какого-либо нового материала. Если клиент сообщает новые сведения, консультанту необходимо их проанализировать, чтобы сделать предметом рассмотрения на следующей сессии. В исключительных случаях консультант должен принимать решения по предоставляемым фактам оперативно, без подготовки.

Консультант может эффективно завершить собеседование несколькими способами. Один из них – это просто кратко заявить, что время вышло. Например, он может сказать: «Похоже, что на сегодня наше время закончилось». Чем проще заявление, тем лучше. Если клиент бесконечно долго рассказывает о каком-либо предмете в конце сессии, консультант должен напомнить клиенту, что в их распоряжении остается только 5-10 минут. После этого клиент может сосредоточить внимание на важных вопросах. В качестве альтернативы или как дополнение к прямому заявлению консультант может использовать невербальные сигналы, чтобы дать клиенту понять, что сессия завершается. Это может быть взгляд на часы или вставание. Невербальные сигналы, возможно, лучше всего использовать с вербальными пояснениями. Одно подкрепляет другое.

К концу собеседования обычно полезно подытожить все, что случилось во время сессии. Хорошее заключение связывает вместе главные моменты сессии и «должно быть кратким, сведенным к сути и не должно содержать интерпретации». (Hackney&Cormier, 1994, p. 71). Совместное подведение итогов позволяет консультанту и клиенту понять, что каждый из них вынес из сессии, и предоставляет возможность выяснить любые недоразумения.

Важным элементом завершения любой индивидуальной сессии является назначение времени следующей встречи (Hansen, Rossberg&Cramer, 1994). Большинство проблем требуют для своего решения длительного времени. Клиенты и консультанты должны знать, когда они встретятся снова, чтобы продолжить незавершенную работу.

**Завершение отношений консультирования.**

Продолжительность и цели отношений консультирования могут быть различными. Для здоровья и благополучия и консультанта, и клиента важно, чтобы вопрос о результате, достижение которого будет являться критерием для завершения отношений, был рассмотрен как можно раньше, так чтобы оба они могли максимально долго сотрудничать в его достижении (Cavanagh, 1990). Людям требуется время, чтобы подготовиться к окончанию значимых взаимоотношений. Даже если отношения заканчиваются на положительной ноте, может оставаться некоторое чувство досады. Поэтому завершение не должно обязательно представляться как высшая точка процесса консультирования. Хакни и Кормьер (Hackney&Cormier, 1994) подчеркивают, что лучше преуменьшить значение завершения, чем преувеличивать его.

Консультант и клиент должны совместно решить, когда завершение отношений будет уместным и полезным (Young, 1998). Как правило, они вербально дают друг другу понять о готовности к завершению. Например, клиент может сказать, «думаю, что я действительно добился прогресса в течение последних нескольких месяцев». Или консультант может заявить: «Вы, кажется, на правильном пути и больше не нуждаетесь в моих услугах». Такие заявления предполагают, инициализацию конца отношений консультирования и обычно подразумевают признание достигнутого прогресса в развитии или в разрешении проблемы. Целый ряд других поведенческих признаков также могут служить сигналом к концу консультирования. В их число входят: снижение интенсивности работы, увеличение проявлений юмора, уменьшение проявлений негативизма, отказов, злости, печали или зависимости.

Хакни и Кормьер (1994) полагают, что в отношениях, которые продолжались больше трех месяцев, заключительные три или четыре недели должны быть потрачены на обсуждение воздействия завершения. Например, консультанты могут пытаться выяснить, как их клиенты будут справляться без поддержания отношений консультирования. Консультанты могут также спросить клиентов о значении отношений консультирования и предполагаемом использовании в будущем того, что они узнали. Шульман (Shulman, 1999) предлагает, в качестве общего правила, уделять проблемам, связанным с завершением отношений консультирования, шестую часть всего времени работы.

Махолик и Тернер (Maholick&Turner, 1979) обсуждают несколько специфических моментов, требующих внимания при принятии решения о завершении консультирования.

1. Проверить, достигнуто ли уменьшение или устранение начальных проблем или симптомов клиента.
2. Определить, устранены ли переживания вызвавшие стресс и послужившие причиной обращения к консультированию.
3. Оценить способность клиента добиваться успеха и степень его понимания себя и других.
4. Установить, сможет ли клиент относиться лучше к другим и способен ли он любить и быть любимым.
5. Определить, приобрел ли клиент способность продуктивно планировать и выполнять свою работу.
6. Оценить, может ли клиент чувствовать себя раскованней и наслаждаться жизнью.

Эти моменты не являются в равной степени важными для всех клиентов, но существенно, чтобы перед завершением консультирования клиенты почувствовали уверенность в том, что смогут жить эффективно без посторонней поддержки (Huber, 1989; Ward, 1984; Young, 1998).

Имеются, по крайней мере, еще два способа облегчить окончание отношений клиента и консультанта. Первый из них включает использование метода *затухания.* Диксон и Гловер (Dixon&Glover, 1984) определяют *затухание* как «постепенное уменьшение влияния искусственных структур, созданных для достижения желательных изменений». Другими словами, клиенты постепенно прекращают получать подкрепления, стимулирующие определенного рода поведение. Конечная цель всего консультирования состоит в том, чтобы помочь клиентам стать менее зависимыми от консультанта и сессий консультирования и больше зависеть от себя и от взаимоотношений с другими. В процессе консультировании клиенты должны также научиться распознавать положительное подкрепление в естественных случайных обстоятельствах. Для того чтобы способствовать «затуханию», сессии консультирования могут проходить все реже и реже или просто становиться укороченными (Cormier&Cormier, 1991).

Другой способ облегчить завершение отношений консультирования состоит в том, чтобы помочь клиенту развить навыки успешного решения проблем (Dixon&Glover, 1984). Клиенты, так же как и все остальные, постоянно сталкиваются с проблемами. Если консультанты смогут помочь своим клиентам научиться более эффективно справляться с трудностями, клиенты больше не будут нуждаться в отношениях консультирования. В этом заключается процесс распространения опыта консультирования на реальную жизнь. В идеальном случае этот процесс включает образовательные и профилактические мероприятия, а также обучение навыкам принятия решения для каждодневной жизни и кризисных ситуаций.

Паттерсон и Уэлфел (Patterson&Welfel, 1994) предлагают ***восемь принципов, которыми консультант может руководствоваться для позитивного завершения интенсивных отношений консультирования:***

1. «Ясно сознавать потребности и желания клиента. При завершении отношений консультирования клиенту может понадобиться время, чтобы поговорить с консультантом относительно предполагаемого завершения. Для этого может потребоваться несколько сессий.
2. «Ясно сознавать свои собственные потребности и желания». Консультирование – не улица с односторонним движением, и те консультанты, которые заботятся о других без того, чтобы побеспокоиться о себе, будут, скорее всего, испытывать трудности в связи с окончанием отношений. Консультанту необходимо учитывать свои личные переживания и потребности в отношениях консультирования перед их завершением.
3. «Анализировать свой предыдущий опыт расставаний и свою внутреннюю реакцию на этот опыт». Чувства, порожденные одними интенсивными отношениями, могут быть подобны тем, которые имели место в других. Консультант должен анализировать свои эмоциональные реакции, чтобы избежать контрпереноса и быть подлинным в отношениях.
4. «Предлагать клиенту поделиться впечатлениями о том, как он переживает окончание консультирования». Этот принцип подобен первому, но он сосредоточивается на эмоциях, а не на мыслях клиента. Клиенты должны выражать себя настолько полно, насколько это возможно, чтобы завершение принесло максимальную пользу.
5. «Откровенно делиться с клиентом своими переживаниями по поводу консультирования». Это – другой аспект открытости консультанта во взаимоотношениях. В частности, дайте клиенту понять, что вы как консультант почерпнули из этого конкретного опыта.
6. «Проанализируйте главные события процесса консультирования и перенесите результаты анализа на настоящее». Основная задача данного процесса состоит в том, чтобы помочь клиенту увидеть, насколько далеко он ушел от своего состояния в начале консультирования, и полнее понять происшедший рост. Процедура включает анализ всех имевших место значительных моментов и поворотных пунктов в отношениях, с акцентом на индивидуализации, персональном осмыслении выводов.
7. «Доброжелательно отметьте изменения, которых добился клиент». Согласно этому принципу консультант дает клиенту понять, что он признает прогресс, который был, достигнут, и активно поощряет клиента поддерживать эту тенденцию.
8. «Предложите клиенту и в дальнейшем сообщать о том, что случается в его жизни». Отношения консультирования, в конечном счете, прерываются, но забота и проявления интереса консультанта в отношении клиента не заканчиваются автоматически в заключительной сессии. Клиенты должны знать, что консультант продолжает интересоваться тем, что случается в их жизни. Это может быть частично реализовано с помощью дополнительных сессий.
9. **Оценка результатов консультирования.**

Одно из важных этических требований, предъявляемых консультанту, — это осознание истинных результатов своей работы и эффективности применяемых в консультировании методов. В общем, возникает вопрос: оказывает ли какое-либо позитивное воздействие психологическое консультирование? На этот, казалось бы, простой вопрос ответить нелегко. Как отмечает Corey (1986), существует несколько трудностей. Во-первых, консультанты в силу личностных особенностей исходят в своей работе из разных предпосылок и используют различные методы для достижения целей консультирования, поэтому почти невозможно хоть сколько-нибудь объективно оценить эффективность психологического консультирования. Во-вторых, результаты в значительной степени зависят от клиентов, и если их активность во время консультирования деструктивна, и они не соблюдают требования консультанта или вообще отказываются принимать на себя ответственность за решение своих проблем, то последствия будут отрицательны независимо от усилий консультанта. Наконец, в-третьих, на результаты консультирования оказывают влияние неопределенные факторы окружения. Например, весь эффект консультирования может быть нейтрализован неконтролируемыми воздействиями членов семьи клиента. George и Cristiani (1990) выделяют еще одну трудность. Они говорят об отсутствии общепринятых конкретных целей и установлении только общих направлений работы. Очень трудно конкретно оценить реализацию таких целей, как усиление самовыражения, повышение самооценки, перестройка структуры самости. Наконец, большинство консультантов собственно оценку результатов рассматривают как процедуру, угрожающую их профессиональному достоинству, и часто предпочитают иллюзорную жизнь действительности. С другой стороны, знание истинных результатов своей работы способствует профессиональному росту.

При желании конкретизировать оценку результатов консультирования такой общий вопрос, который уже задавался — «Оказывает ли какое-либо позитивное воздействие психологическое консультирование?», — не представляется конструктивным. Один из известных исследователей в области психотерапии Paul (1967), сформулировал вопрос иначе: «Какое именно лечение наиболее целесообразно для индивида со специфической проблемой при конкретных условиях?» Таким образом, вопрос об эффективности конкретизируется по всем параметрам.

Для оценки результатов консультирования конкретного клиента можно использовать ряд критериев. Blocher (1966) выделяет четыре основных:

* социальная приспособленность;
* личностные особенности;
* профессиональная приспособленность;
* успешность учебы.

Критерий социальной приспособленности широко используется, поскольку большинство клиентов и обращаются к консультанту из-за возникших трудностей в социальном приспособлении, как правило, по причине внутренних конфликтов личности. Улучшение социального приспособления способен оценить сам клиент, но к оценке можно привлечь друзей клиента, членов семьи, учителей (если мы консультируем ребенка). Личностные критерии охватывают изменение самооценки и множество других параметров, обычно измеряемых тестами. Профессиональная приспособленность включает профессиональные планы, удовлетворенность работой и т.п. Критерии учебной деятельности используются в консультировании учащихся и отражают динамику успеваемости.

Обычно основным источником информации об эффективности консультирования является сам клиент, представляемая им оценка своего состояния. Такая оценка имеет определенные ограничения, но все же объективнее всего отражает истинное положение. Важно, чтобы оценка результатов самим клиентом была достаточно конкретна. Поэтому одна из важнейших задач консультанта — помочь клиенту конкретизировать свои достижения в ходе консультирования.

Оценка результатов терапии консультантом тоже существенна, хотя ее далеко не достаточно для окончательных выводов. Вообще говоря, окончание консультирования и сводится к обсуждению и согласованию оценок достигнутого эффекта, представленных клиентом и консультантом.

Б.Д. Карвасарский (2012) считает, что критерии эффективности консультирования должны удовлетворять следующим условиям. Во-первых, достаточно полно характеризовать наступившие изменения в клинической картине и адаптации пациента с учетом трех плоскостей рассмотрения терапевтической динамики: 1) соматической, 2) психологической и 3) социальной. Во-вторых, они должны не только позволять производить оценку с точки зрения объективного наблюдения, но и включать субъективную оценку с позиций самого пациента. И, в-третьих, эти критерии должны быть достаточно независимы друг от друга.

В случаях применения экспериментально-психологических методик для оценки эффективности психотерапии (консультирования) исходят из обычного для психодиагностики принципа отличия выборки больных от нормальной выборки, а также из того, что по мере улучшения состояния пациентов психологические показатели их приближаются к показателям нормы. Поэтому основное внимание акцентируется на разности средних показателей психологических методик, полученных в начале, в процессе и в конце лечения. При продолжительной (в течение месяцев, а иногда и лет) терапии динамически изучаются с помощью тех же психологических методик и контрольные группы больных, не подвергавшиеся лечебному воздействию.

**Постконсультационное сопровождение**

Постконсультационное сопровождение может быть как краткосрочным, так и долгосрочным (Cormier&Cormier, 1998). Краткосрочное сопровождение обычно проводится в течение 3-6 месяцев после прекращения консультирования. Долгосрочное сопровождение проводится, по крайней мере, не менее 6 месяцев после завершения.

Постконсультационное сопровождение может принимать многочисленные формы, но выделяются четыре главных способа его обычного проведения (Cormier*&*Cormier, 1998). Первый заключается в приглашении клиента на сессию, чтобы обсудить любой прогресс, которого он или она продолжают добиваться в достижении желаемых целей. Второй способ – телефонный звонок клиенту. Звонок позволяет клиенту сообщить сведения консультанту, ограничиваясь только устным взаимодействием. Третий способ состоит в том, чтобы консультант послал клиенту письмо с вопросом о его текущем состоянии. Четвертый, наиболее обезличенный способ – отправка клиенту анкеты, касающейся его текущего состояния. Многие агентства используют этот тип сопровождения как способ демонстрации ответственности. Такие процедуры не препятствуют использованию отдельными консультантами других, специфических процедур наблюдения. Не смотря на временные затраты, персональное наблюдение является, возможно, наиболее эффективным способом оценки прошлых опытов консультирования. Оно способствует созданию у клиента уверенности, что о нем заботятся как о личности, а не только как об объекте статистики.

Иногда, независимо от способа сопровождения, бывает полезно, чтобы с помощью графиков или диаграмм клиент самостоятельно отслеживал собственный прогресс. Затем, при необходимости представить эту информацию консультанту, клиент может сделать это более наглядно и объективно. Если консультант и клиент соглашаются в конце последней сессии о графике послеконсультационного наблюдения, этот тип самоконтроля может быть особенно полезен, поскольку даст клиенту конкретное доказательство прогресса и более ясное осознание текущих потребностей.