

ВЫСШЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

К. А. СЕРЕБРЯКОВА

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ
В РАБОТЕ ШКОЛЬНОГО
ПСИХОЛОГА**



Москва
Издательский центр «Академия»
2010

УДК 159.923(075.8)
ББК 88.4я73
С325

Рецензенты:

зав. кафедрой теоретических основ социального факультета МГППУ

О. Б. Крушельницкая;

психолог АНОО Начальная школа-детский сад «Радуга»

М. Ю. Дмитриевская

Серебрякова К. А.

С325 Психологическое консультирование в работе школьного психолога : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / К. А. Серебрякова. — М. : Издательский центр «Академия», 2010. — 288 с.

ISBN 978-5-7695-6745-2

Учебное пособие представляет собой руководство по психологическому консультированию в школе. В пособии школа рассматривается как особого рода организация, в которой, так же как и в других организациях, действуют законы системного взаимодействия. В рамках системного подхода исследуются возможности и ограничения в работе школьного психолога-консультанта, его позиция в коллективе, особенности практической работы с клиентами различных категорий и с различными проблемами. Приводятся конкретные приемы и техники, позволяющие сделать работу школьного психолога-консультанта структурированной и интересной.

Для студентов высших учебных заведений. Может быть полезно психологам, работающим как в сфере образования, так и в других организациях.

УДК 159.923(075.8)

ББК 88.4я73

*Оригинал-макет данного издания является собственностью
Издательского центра «Академия», и его воспроизведение любым способом
без согласия правообладателя запрещается*

© Серебрякова К.А., 2010

© Образовательно-издательский центр «Академия», 2010

ISBN 978-5-7695-6745-2

© Оформление. Издательский центр «Академия», 2010

ПРЕДИСЛОВИЕ

За последнее десятилетие школьная психологическая служба значительно укрепила свои позиции. В ее нужности и полезности сегодня уже никто не сомневается. И школьный психолог превратился из человека, который «непонятно-кто-такой-и-зачем-его-сюда-прислали», в значимую и видную фигуру образовательного учреждения. Теперь его воспринимают не как диагноста, постоянно проводящего бесполезные тесты, а как специалиста, который «все-знает-и-всегда-поможет». В соответствии с этим представлением расширяются и области применения психологических знаний в школе: это уже не только диагностика и предоставление информации, но и деятельность по оказанию психолого-консультативной помощи и по решению вопросов, связанных с функционированием школы как организации в целом.

Для подобной обширной деятельности требуется хорошее теоретическое базовое образование и уверенное владение практическими методами и техниками. Консультативная деятельность в условиях школьного учреждения имеет свои ярко выраженные специфические особенности: школьный психолог-консультант работает не с какой-то одной категорией клиентов, а с несколькими, каждая из которых требует определенного подхода и работа с которыми предусматривает знание законов не только возрастной психологии, но также и общей, педагогической, социальной и организационной психологии. Кроме того, школьный психолог-консультант постоянно оказывается на стыке различных интересов, которые пересекаются и конфликтуют, что делает его работу сложной и многогранной. Начинающим психологам, работающим в любой организации и тем более в школе, иногда очень сложно удержаться от того, чтобы не встать на чью-либо сторону, не начать защищать или оберегать кого-то из своих подопечных, что неизбежно приводит к потере нейтральности и предвзятости суждений.

Подобных ловушек можно избежать, если подходить к консультативной работе в организации, в том числе и в школе, с точки зрения системного подхода, когда организация рассматривается не как сочетание отдельных индивидов, которые в силу каких-то причин собрались вместе, а как единая система, в которой действуют законы системного взаимодействия. В таком случае становятся понят-

ны многие явления, происходящие в школе, обнаруживаются скрытые механизмы подводных течений. И поведение отдельных индивидов или подгрупп легко «читается», что значительно облегчает понимание ситуации и выбор формы и метода работы.

Системный подход — сравнительно молодая область психотерапии, которая возникла в 1950-е гг. Интересно, что у системного подхода нет своего «отца-основателя» — разработчика первичной теоретической базы или неких методов, как, например, в психоанализе или в гуманистическом направлении. Системный подход психологи различных школ и направлений начали разрабатывать одновременно. Это говорит о том, что само время потребовало пересмотра многих базовых положений психотерапии, их переработки и дополнения. Можно сказать, что психотерапии и консультированию стало тесно в уже известных рамках. Первоначально системный подход применялся лишь при работе с семьями, а потом стал активно распространяться на работу с любыми живыми человеческими системами: организациями, сообществами, любыми малыми и большими группами.

Школьному психологу без системного подхода не обойтись. Поэтому в данном учебном пособии работа школьного психолога рассматривается только с точки зрения системного подхода. В пособии представлены как некоторые базовые положения этого подхода, так и конкретные техники, которые с успехом используются на практике. В пособии компактно и понятно изложены общие принципы данного подхода, что должно побудить читателей к более углубленному и всестороннему изучению этого направления. Показаны те преимущества, которые дает психологу в школе системное видение.

В пособии рассматривается школьное консультирование организации в целом, отдельных субъектов — школьников, родителей, учителей, а также взаимодействие с семьями.

Большое внимание уделено системной диагностике, при помощи которой любая проблема отдельного индивида встраивается в общий контекст школы и решается, соответственно, на уровне системы, а не на уровне индивида. Это позволяет использовать в дальнейшей работе те ресурсы, которых, особенно у детей, бывает недостаточно.

Что же касается непосредственно практической консультативной работы с клиентами, то в пособии описаны наиболее значимые сферы, с которыми сталкивается психолог в своей консультативной деятельности в школе. Приводится общий алгоритм работы в тех или иных ситуациях. Выбирая те или иные техники и приемы, необходимо прежде всего исходить из ответов на вопросы: для чего нужна та или иная техника? Насколько она сообразуется с запросом клиента?

В тексте пособия упоминаются наиболее яркие и полезные книги и учебники, которые помогут более углубленно изучить конкретные стороны психолого-консультативной деятельности. Полный список рекомендуемой литературы представлен в конце книги.

В пособии приведено множество примеров из практики психолога-консультанта. Автор пособия проработала в школе девять лет, поэтому хорошо знает «изнутри» все проблемы, с которыми сталкивается школьный психолог, и понимает жизнь школы в целом, ее структуру и особенности.

Пособие состоит из шести глав и приложения.

В главе 1 представлены основные положения психологического консультирования. В главе 2 изложены позиция и роли психолога-консультанта, его функции и принципы работы. В главе 3 описаны организация и процесс проведения консультаций. Диагностике в процессе консультирования посвящена глава 4. В главе 5 рассматриваются виды оказания психологической помощи. Консультирование различных категорий клиентов в школе подробно проанализировано в главе 6.

Всесторонний подход к теме помогает полно и в то же время доступно осветить все наиболее сложные моменты в работе школьного психолога.

Автор — доцент Московского городского психолого-педагогического университета — надеется, что это пособие значительно облегчит начинающим специалистам вхождение в сложный мир школьной организации и убережет их от типичных ошибок, а работающим консультантам поможет систематизировать и обобщить знания, накопленные ими в ходе собственной практической деятельности.

Глава 1

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

1.1. Определение психологического консультирования. Отличия психологического консультирования от других видов практической деятельности психолога

Психологическое консультирование как прикладная отрасль современной психологии оформилось в самостоятельную область в середине XX в. Оно стало развиваться в ответ на возрастающие запросы психологической помощи в различных областях жизни и деятельности человека. В отличие от психотерапии, занимающейся преимущественно оказанием помощи психически и соматически больным людям, психологическое консультирование было призвано оказывать помощь здоровым людям, имеющим определенные трудности в личностном развитии и адаптации в социуме — в межличностном общении, в семье, в учебной, трудовой деятельности и т. д. Растущий темп жизни также диктовал свои условия: у большинства населения не было возможности посещать психотерапию в течение длительного времени. Отсюда возникла потребность в получении быстрой помощи, решающей одну конкретную задачу, а не ставящей себе цель произвести глубинные изменения в структуре личности. Развитие науки и психотерапевтической практики сделало возможным осуществить это с помощью новых методов, в том числе с помощью специальным образом построенной беседы. Ситуация «консультант—клиент» стала характеризоваться новым типом отношений, в основу которых положен диалог: эти отношения стали более открытыми и прозрачными.

Отличительные черты этой работы нашли свое отражение в многочисленных определениях психологического консультирования. Приведем некоторые из них.

■ «Консультирование — это совокупность процедур, направленных на помощь человеку в разрешении проблем и принятии решений относительно профессиональной карьеры, брака, семьи, совершенствования личности и межличностных отношений» [цит. по: 37, с. 7].

■ «Консультирование — это профессиональное отношение квалифицированного консультанта к клиенту, которое обычно представляется как “личность-личность”, хотя иногда в нем участвуют более двух человек» [там же].

■ Психологическое консультирование — это непосредственная работа с людьми, направленная «на решение различного рода психологических проблем, связанных с трудностями в межличностных отношениях, где основным средством воздействия является определенным образом построенная беседа» [3, с. 11].

■ Психотерапевтическое консультирование — двойной термин, где «консультирование» означает профессиональную принадлежность, а «психотерапевтическое» — его форму [36, с. 34].

Психологическая консультация представляет собой широкий спектр видов помогающей деятельности, в рамках которой квалифицированные специалисты помогают обратившимся к ним за помощью: 1) решить проблемы, связанные с их профессиональной деятельностью и имеющие отношение к отдельным индивидам, разного рода клиентам или программам, за которые консультируемые несут ответственность; 2) стать активнее в достижении решения проблем; 3) развить профессионально значимые качества консультируемых, чтобы они могли решать подобные проблемы в будущем. В список психологических консультантов среди прочих могли бы входить профессиональные психологи, консультанты и социальные работники [81, с. 27].

У Карла Роджерса термины «консультирование» и «психотерапия» используются «как более или менее взаимозаменяемые, что представляется оправданным, поскольку все они, видимо, относятся к одному и тому же основному методу, а именно серии прямых контактов с индивидом, направленных на то, чтобы помочь ему изменить свои психические установки и поведение» [70, с. 11].

Несмотря на то что психологическое консультирование выделилось в отдельную отрасль, среди ученых и практиков нет единого мнения о существенных отличиях психотерапии и психологического консультирования. Единственное, что коренным образом отделяет психолога-консультанта от психотерапевта, — это наличие у последнего обязательного медицинского образования. В нашей стране это деление пока условно, так как лишь совсем недавно в практическую психологию стали приходить люди с медицинским дипломом. До сих пор и психологов-консультантов, и психотерапевтов в России готовили несколько специализированных вузов и различные психологические факультеты. Кроме того, задачи профессиональной деятельности психолога не ограничиваются этими двумя сферами. Они включают также психокоррекционную деятельность и психодиагностику, каждая из которых имеет отличительные черты и границы применения, во многом пересекаясь с первыми двумя [1].

В табл. 1 отражены особенности деятельности психолога в соответствии с различными задачами: консультированием, психотерапией, психокоррекцией и диагностикой.

Сравнение различных видов психологической помощи по некоторым критериям

Критерии отличия	Психологическое консультирование	Психотерапия	Психологическая коррекция	Психодиагностика
Наличие или отсутствие клинических нарушений	Клинически здоровая личность	Клинически здоровые и больные люди без ярко выраженной патологии (психиатрия)	Клинически здоровые и больные люди, в том числе и с психопатологией	Клинически здоровые и больные люди, в том числе и с психопатологией
Характер проблем: а) глубина проблемы б) осознанность проблемы в) направленность	Ситуационные проблемы. Проблема осознается Проблема осознается Преимущественно межличностные, иногда внутрличностные конфликты, проблемы адаптации	Глубокие личностные проблемы. Проблема часто не осознается или осознается частично. Преимущественно внутрличностные, имеющие отражение в нарушениях межличностного характера и адаптации в социуме	Ситуационные проблемы. Проблема осознается (в случае со здоровыми людьми). Преимущественно межличностные или адаптационные	Глубокие личностные и ситуационные проблемы. Проблема может быть как осознанна, так и неосознанна. Межличностные, внутрличностные, групповые, межгрупповые и адаптационные
Повод обращения к психологу	Наличие конкретных трудностей и проблем (в том числе эмоциональных)	Тяжелое эмоциональное состояние, перенапряжение, переживание боли и бо-	Отсутствие определенных навыков в учебной деятельности или нарушения	Обычно заказ третьей стороны на обследование кого-либо (или группы) с

	в повседневной жизни, взаимодействие и среды, изменение поведения; жалобы неврологического характера; дальнейшее развитие личности	лезни, неудовлетворенность личностными характеристиками и особенностями, собственной жизнью в целом	в поведении и/или межличностном общении, адаптации в социуме	целью получения информации о личности: чертах характера, ее проблемах, возможностях, тенденциях и т. д. А также в исследовательских целях о каком-либо явлении или процессах, происходящих в группе
Временная ориентированность	В основном на настоящее и будущее клиента	Прошлое, настоящее, будущее	Настоящее время	Прошлое, настоящее и будущее
Количество сеансов	Краткосрочная мощь (5—6 встреч, максимум 15) или эпизодически на 1-й—2-х встречах	Не менее полугодом при частоте встреч раз в неделю	В зависимости от глубины и характера проблемы, но не менее 10 встреч	Кратковременная процедура, включающая одну или несколько встреч
Ответственность психолога	Психолог отвечает за диагностику, создание благоприятной атмосферы, за адекватный подбор методов	Психолог отвечает за диагностику, создание благоприятной атмосферы, за адекватный подбор методов, за полную информированность клиента о том, что с ним мо-	Психолог отвечает за осуществление воздействия, прайвильный подбор методов, контроль выполнения рекомендаций и упреждает дальнейшие изме-	Психолог отвечает за валидность выбранных методик и интерпретацию результатов, а также за форму и количество представлений и обратная связь

Критерии отличия	Психологическое консультирование	Психотерапия	Психологическая коррекция	Психодиагностика
Средства и способы взаимодействия	Обсуждение проблемы, совместная работа по вариантам и методам ее решения, решение проблемы клиентом с помощью или без психолога-консультанта, работа в основном здесь-и-теперь	жет проихсходить, за анализ глубины происходящих изменений и способности клиента выдерживать неизбежные разочарования и боль в процессе терапии	нения	
Критерии оценки эффективности	Снятие напряжения, улучшение состояния, снятие симптомов, осознание проблемы и	Обсуждение проблемы, совместная работа по вариантам и методам ее решения, обращение к бессознательному, детскому и травматическому опыту клиента, родительской семье	Обучение и воспитание	Объяснение задач диагностики, использование стандартизированных методик, предоставление обратной связи клиенту и заказчику
		Улучшение эмоционального и физического состояния, устранение психологических причин	Изменение поведения в соответствии с социальными образцами, приобретение учебных уме-	Получение полной информации об интересующем объекте или явлении

	<p>себя в этой проблеме, разрешение конкретной проблемы, изменение установок, изменение поведения, развитие некоторых аспектов личности</p>	<p>проблемы или болезни, полное осознание истоков заявленных проблем, трансформация детского травматического опыта, глубинные изменения личности, изменение поведения, ус-тановок</p>	<p>ний и навыков, навыков адаптации и межличностного общения</p>	
--	---	---	--	--

Таким образом, *психологическое консультирование* — это такая деятельность психолога, которая предусматривает краткосрочную работу с клинически здоровыми людьми, имеющими конкретные ситуационные проблемы преимущественно межличностного и адаптационного характера. Эти проблемы, даже когда они носят внутриличностный характер, хорошо осознаются и затрагивают в основном настоящее и будущее клиента.

1.2. Задачи психолога в общеобразовательном учреждении

Безусловно, в реальной практической работе задачи, выполняемые психологом, часто пересекаются и сливаются. Психологу, ведущему прием в психологическом центре или имеющему частную практику, в большинстве случаев не так важно, какую профессиональную задачу приходится выполнять в каждом конкретном случае. Он легко может переходить от одной задачи к другой в соответствии с текущей работой с клиентом. Его может ограничивать только уровень собственной профессиональной компетентности и личные пристрастия. Но у психолога, работающего в организации, должно быть четкое представление о функциональных обязанностях в соответствии с каждой выполняемой им задачей.

В общеобразовательном учреждении спектр задач психолога еще шире. В соответствии с положением о службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации, утвержденном приказом Минобразования РФ от 22 октября 1999 г. № 636, основными направлениями деятельности психологической службы образования являются: психологическое просвещение, психологическая профилактика, психологическая диагностика, психологическая коррекция и консультативная деятельность [73, с. 176—177: см. также приложение 1]. Консультативная деятельность определяется как оказание помощи обучающимся, воспитанникам, их родителям (законным представителям), педагогическим работникам и другим участникам образовательного процесса в вопросах развития, воспитания и обучения посредством психологического консультирования.

От психолога, работающего в школе, нередко требуют выполнения всех задач одновременно, что совершенно невозможно. В результате психолог либо делает всего по чуть-чуть, либо быстро сгорает и в конце концов уходит из школы.

Для того чтобы этого не случилось, очень полезно соотнести свои возможности и ожидания с возможностями и ожиданиями школы. И на основании этого составить расписание, которое бу-

дет учитывать интересы двух сторон. Расписание позволяет не только структурировать свое время, но и приучает окружающих к бережному отношению ко времени психолога.

Например: утренние часы по договоренности с администрацией можно посвятить диагностике классов, групп и отдельных учеников, а также встрече с теми родителями, которые могут прийти в школу утром; во второй половине дня — консультирование детей и подростков, учителей и родителей. Если проводятся групповые занятия, то для них отводится определенный день и на это время прием ни родителей, ни учителей не назначается. Для родителей и учителей можно организовать предварительную запись или договариваться непосредственно по телефону о времени консультации. Эти простые меры позволят в каждый конкретный момент спокойно заниматься определенным видом деятельности и помогут рационально использовать время. Безусловно, бывают экстренные случаи, когда помощь необходима срочно. Однако практика показывает, что в большинстве случаев небольшая отсрочка полезна. Например, в жесткой конфликтной ситуации помощь психолога более эффективна по прошествии некоторого времени.

Четкое представление о различных видах деятельности позволяет психологу рассчитывать свою нагрузку на длительное время. Например, если известно, что психокоррекционная работа требует не менее 10 встреч, то ее можно либо не включать в свои обязанности вообще и направлять нуждающихся в центры, где с детьми занимаются специалисты, либо заниматься со столькими детьми, со сколькими позволяет время. То же самое касается консультирования и психотерапии. Необходимо четко отследить момент, когда консультирование становится психотерапией, и на этом этапе рекомендовать человеку другого специалиста или другую форму работы на других условиях.

Проиллюстрируем это случаем из практики. На консультацию к школьному психологу пришла женщина, у которой несколько месяцев назад умер муж. Ее волнуют проблемы учебы у сына-старшеклассника. В ходе беседы выяснилось, что помощь нужна ей самой — она находилась в крайне тяжелом состоянии. Школьный психолог принял решение оказать ей профессиональную поддержку.

Следует отметить, что в подобных случаях школьный психолог имеет полное право не оказывать помощь, а отправлять обратившегося к соответствующему специалисту. Но в данном случае была оказана помощь, и женщина еще несколько раз приходила на консультации. Через несколько сеансов было отмечено значительное улучшение состояния, и психолог стал обсуждать вопрос о прекращении консультативной помощи. Однако жен-

щина запросила помощь по другим вопросам своей жизни. Хорошо понимая разницу между консультированием и психотерапией, психолог порекомендовал ей обратиться за помощью к другому специалисту для проведения долговременной психотерапевтической работы.

В рамках школы не всегда имеется возможность оказывать консультативную помощь в течение нескольких сеансов, но иногда, если позволяют уровень компетентности и время, гораздо полезнее провести краткосрочную психотерапевтическую работу в рамках консультативной деятельности с одним или двумя родителями, чем с ребенком. О том, как выяснить, что в психологической помощи нуждаются сами родители и какая помощь ребенку будет более эффективна, мы обсудим в следующих главах.

1.3. Виды психологического консультирования

Виды психологического консультирования можно классифицировать по разным основаниям. Перечисленные ниже основания классификации затрагивают базовые характеристики психологического консультирования, по которым их можно разделять.

По формату психологическое консультирование может быть групповым, индивидуальным, семейным.

По объекту воздействия (люди или организации) это могут быть консультации с детьми, родителями, учителями, семейными парами, служащими компании или руководителями подразделений и т.д., группами людей. Особняком стоит организационное консультирование, где объектом изменений является не человек или группа людей, а целая организация, и в основе лежит решение организационных проблем, а не проблем отдельных людей или групп людей. Специалисты, работающие в области организационного консультирования, должны пройти специальное обучение по теории и практике организационной психологии.

По содержанию проблемы, с которой клиент обратился за помощью, это может быть консультирование по проблемам семейных разногласий, плохого поведения ребенка, трудностей адаптации, последствий травматического стресса и т.д.

Иногда выделяют методы или теоретические направления, в парадигме которых проводится консультирование, но это скорее касается вопроса «Как?».

Нетрудно заметить, что школьный психолог в своей работе сталкивается практически со всеми видами психологического консультирования, за исключением организационного, что является дополнительной нагрузкой, так как требует быстрой перестройки с одного вида консультаций на другой.

1.4. Цели и задачи психологического консультирования

Вопрос о целях психологического консультирования столь же сложен и неоднозначен, как и многие другие, сопровождающие обычно становление новой отрасли науки и практики. В литературе, особенно зарубежной, можно встретить значительные расхождения в определении целей консультирования.

Это обусловлено тем, что каждое теоретическое направление, возникавшее по мере развития психотерапии и психологического консультирования, стремилось таким образом подчеркнуть свое отличие от других школ. На самом деле вопрос касается не столько целей, сколько задач консультирования. Если рассматривать цель как получение ответа на вопрос «Для чего нужно психологическое консультирование?», а задачу как ответ на вопрос «Как, каким об-

Таблица 2

Современные представления о целях консультирования [37, с. 11]

Направление	Цели консультирования
Психоаналитическое направление	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; помочь ему сформировать социально значимые цели и скорректировать ошибочную мотивацию посредством обретения чувства равенства с другими людьми
Терапия поведения	Исправить неадекватное поведение и обучить эффективному поведению
Рационально-эмоциональная терапия (А. Ellis)	Устранить «саморазрушающий» подход клиента к жизни и помочь сформировать толерантный и рациональный подход; научить применению научного метода при решении поведенческих и эмоциональных проблем
Ориентированная на клиента терапия (С. Rogers)	Создать благоприятный климат консультирования, подходящий для самоисследования и распознавания факторов, мешающих росту личности; поощрять открытость клиента опыту, уверенность в себе, спонтанность
Экзистенциальная терапия	Помочь клиенту осознать свою свободу и собственные возможности; побуждать к принятию ответственности за то, что происходит с ним; идентифицировать блокирующие свободу факторы

разом цель будет достигнута?» — противоречия в определении целей снимаются, мы получаем лишь путь, способ, каким достигаются цели.

Каждое теоретическое направление использует свои инструменты для достижения целей (табл. 2). Например, в психоаналитическом направлении одной из целей объявлено воспроизведение раннего опыта и анализ вытесненных конфликтов. Если мы зададим себе вопрос «Для чего нужно психологическое консультирование?» и ответим на него вышеприведенным образом, у нас получится полная бессмыслица. Получается, что психологическое консультирование нужно для воспроизведения раннего опыта и анализа вытесненных конфликтов. Если же мы зададим себе вопрос «А каким образом наступает улучшение состояния, позитивные изменения в жизни» и ответим на него, что изменения возникают вследствие анализа раннего опыта и вытесненных конфликтов, — нам становится ясно, что это один из способов, каким можно достичь поставленной цели. Клиент может пойти к другому специалисту, представителю другой школы и решить свои проблемы путем, например, исправления неадекватного поведения и обучения адекватному поведению, как предлагает терапия поведения, и цель при этом не меняется.

В последние десятилетия предпринимаются попытки найти некоторые универсальные цели, общие для всех направлений и школ [21; 37; 3; 36; и др.]. Действительно, существуют универсальные цели, которые не зависят от той или иной теоретической ориентации. Эти цели в конечном итоге сводятся к «достижению состояния психологического комфорта и сохранению душевного здоровья» [Jahoda, 1958. Цит. по: 57, с. 101]. Конкретные же цели, с которыми часто приходят клиенты, сводятся к *пониманию* всех вопросов, связанных с проблемой, *облегчением тяжелого эмоционального состояния* и *нахождением новых действенных способов поведения*. Это три составляющие любой поставленной цели: *когнитивная* (понимание того, в чем состоит проблема, в чем причина, истоки проблемы и т. д.); *эмоциональная* (улучшение эмоционального состояния, снятие чрезмерного эмоционального напряжения и т. д.); *поведенческая* (изменение поведения для улучшения межличностного взаимодействия, достижения успеха, изменения условий жизни и т. д.). Еще одна составляющая любой цели, четвертая — *мотивационная* (насколько цель привлекательна, чтобы затрачивать усилия для ее достижения).

Как правило, клиент ставит себе целью решение какой-либо одной стороны проблемы (иногда двух): когнитивной, эмоциональной или поведенческой. Например, когда имеется проблема в отношениях с мужем, женщина может поставить для себя цель по-

нять, что ее (или ее мужа) не устраивает в отношениях, или понять, что она хочет от этого брака (когнитивная составляющая). Другой целью может быть улучшение эмоционального самочувствия: чувствовать себя свободно и независимо в браке или больше не обижаться, не раздражаться на мужа (эмоциональная составляющая). Также целью может служить изменение поведения мужа и своего собственного для улучшения взаимоотношений (поведенческая составляющая). Все эти составляющие тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга в процессе работы над проблемой. В конечном итоге цель психологического консультирования состоит в улучшении жизни, самочувствия человека, в обеспечении психологической возможности жить полноценной, радостной, деятельной жизнью.

Все это так или иначе обеспечивает развитие человека, поэтому говорить о развитии человека как о цели психологического консультирования не имеет смысла. Любое движение по пути интеграции, осознания, адекватности, эмоциональной стабильности и т.д. будет развитием.

О том, как правильно ставить цель в процессе работы с клиентом, мы поговорим в следующей главе, посвященной консультативной беседе. Здесь же нас интересует вопрос соотношения общих целей консультирования с конкретными целями клиента и конкретными целями консультанта. Далеко не всегда они совпадают.

При определении целей клиента прежде всего следует разделять *повод* обращения к психологу, собственно *цель* получения психологической помощи и *задачи*, которые выполняются в процессе работы над проблемой.

Повод — это то, что клиент заявляет как беспокоящий его фактор, *цель* — это для чего он обратился к психологу и что хочет получить от психолога-консультанта, а *задачи* — это каким образом эта цель будет достигнута, т.е. какие шаги нужно будет предпринять на пути достижения цели. «Что?», «Для чего?» и «Как?» — это три ключевых вопроса, которые необходимо задавать себе постоянно в процессе консультирования.

Вопрос сопоставления повода обращения к психологу, целей и задач консультирования на первый взгляд кажется довольно простым. По идее одно должно вытекать из другого. То есть если поводом явились нарушения в области межличностного общения, то естественно предположить, что целью консультирования будет, например, приобретение навыков эффективного межличностного взаимодействия. Соответственно задачей тогда будет нахождение этих навыков и их апробация. Однако часто бывает, что повод и причина не совпадают, и в этом случае цели, которые преследует клиент во время работы с психологом, отвечают прежде всего при-