

Лекція 9

Тема лекції: Етапи психологічного консультування: корекційний та заключний.

Література:

1. Хомич Г.О., Ткач Р.М. Основи психологічного консультування: Навч. посіб. К.: МАУП, 2004. 152 с.

План лекції:

1. Етап третій. Корекційний
2. Етап четвертий. Заключний

Зміст лекції

1. Етап третій. Корекційний

Задачі корекційного етапу

Відтоді, коли психолог і клієнт визначили бажаний результат, починається якісно новий етап консультації, орієнтований на вирішення проблеми. Цей етап найбільш важливий для подальшого зростання і розвитку клієнта. Умовно його можна назвати корекційним чи реорієнтаційним, бо завдання психолога — змінити, розширити уявлення клієнта про себе і про інших, допомогти йому подивитися на свою проблему, нібито відсторонившись, "очима іншої людини" і знайти альтернативні варіанти її вирішення. На цьому етапі, з одного боку, аналізуються неконструктивні патерни поведінки, що призвели до життєвих труднощів; з другого — розглядаються можливі варіанти вирішення цих труднощів. За образним висловлюванням О. Бондаренка, "це етап прощання з собою колишнім і повернення до "себе справжнього".

Психологічне консультування тісно переплітається з психологічною корекцією (позамедичною психотерапією), але корекційний етап у консультуванні не те ж саме, що психологічна корекція. Задача психологічної корекції — змінити і закріпити визначені форми поведінки чи розвинути будь-які риси особистості. Спільна робота консультанта і клієнта на корекційному

етапі в консультуванні спрямована на те, щоб клієнт зміг подивитися на свої життєві складності "з боку" і усвідомив, що саме йому необхідно змінити у своїй поведінці чи які особистісні риси необхідно розвинути для вирішення проблеми, що його хвилює. Інакше кажучи, психотерапевтичний вплив орієнтований на зміну чи розвиток, а консультування — на *усвідомлення того, що потрібно змінювати чи розвивати і як це можна зробити*.

Залежно від теоретичного підходу, психолог може запропонувати (порекомендувати, вказати) клієнту варіанти рішень, може разом із клієнтом виробити нові ідеї і, нарешті, може допомогти клієнту прийняти самостійне рішення. У будь-якому разі, завдання психолога — чітко сформулювати ситуацію й основні розбіжності між реальною і бажаною ситуацією. Найпростіший спосіб здійснення впливу, який буде ефективний тоді, коли бесіда добре організована і логічно вибудована консультантом і в ній цілком використані можливості аналізу конкретних ситуацій, — це акцентування протиріч у розповіді клієнта, переформулювання і переструктурування реальності, що його оточує.

Зрозуміло, що саме усвідомлення клієнтом визначених протиріч вже багато в чому визначає перший крок до початку пошуку способів досягнення бажаних результатів. Психолог на цьому етапі підкріплює прагнення клієнта до особистісних переорієнтацій і допомагає справитись з особистою і ситуативною тривогою, що викликана змінами життєвого середовища.

Можливості і технічні прийоми психокорекційного впливу

Які все-таки можливості здійснення психокорекційного впливу, чи існують якісь технічні прийоми, використання яких у консультації може сприяти вирішенню цього завдання?

Одним із способів вирішення такого завдання є здатність клієнта ширше подивитися на ситуацію та інакше оцінити свою роль в ній.

Способом вирішення протиріччя між реальною і бажаною ситуацією є здатність клієнта *змінити своє ставлення до того, що відбувається, власну поведінку*. Згадаймо відому приказку: "Якщо ти не можеш змінити ситуацію,

зміни ставлення до неї". У процесі консультації можна використовувати різні прийоми і техніки, що дозволяють клієнту змінити ставлення до ситуації.

В процесі консультації часто використовують роботу з притчею, таким чином психолог допомагає клієнту змінити ставлення до проблеми: від безвиході до пошуку рішення.

Притчі, казки, метафори допомагають консультантові в завуальованому вигляді висловити своє бачення проблеми і можливості її вирішення, що дає змогу "підвести" клієнта до усвідомлення і самостійного пошуку виходу з проблемної ситуації. Існують кілька умов використання притч у роботі консультанта-психолога:

1. Притча має відповідати рівню культури, світогляду клієнта.
2. Роботі з притчею має передувати "розігрів".
3. Притчу необхідно розповідати, а не читати. Це сприяє встановленню емоційного контакту з клієнтом.
4. Притчу необхідно розповідати трансовим голосом.
5. Необхідно виділити час на осмислювання притчі, народження значущих образів і на її обговорення.

Притча завжди припускає діалог, бесіду, її основне дійство розгортається тоді, коли історія розказана і людина починає її осмислювати. Оскільки процес осмислення нескінченний, притча ніколи не вичерпує своєї суттєвої глибини і проектується в безмежність. Виводячи свідомість за звичні рамки, притча робить її більш гнучкою і рухливою, сприяє її розширенню, поліпшуючи тим самим здатність людини адаптуватися до нестандартних життєвих ситуацій.

Використовуючи порівняння чи, правильніше сказати, уявляючи себе персонажем притчі, клієнти мають можливість не тільки простежити за своїми вчинками, поведінкою, а й побачити перспективу. Переписуючи притчу чи ставши її персонажем, кожний знаходить той варіант вирішення питання, що допомагає звільнитися йому від внутрішнього напруження.

Клієнта запитують про зв'язок притчі чи метафори, що відображає зміст притчі, з його конкретною ситуацією (як можливість оцінити й осмислити по-новому його проблему).

Визначення реєстру рішень і вибір серед альтернатив

Усвідомлення клієнтом протиріччя між реальною й ідеальною ситуацією уже багато в чому визначає перший крок до початку пошуку способів досягнення бажаних результатів. *Визначення реєстру рішень* — це найскладніший для клієнта етап консультації. Краще, якщо клієнт знайде рішення самостійно. Водночас психолог може допомогти клієнтові визначити деякі варіанти рішень. І тільки після спільно знайдених варіантів психолог може запропонувати клієнтові власне бачення вирішення проблеми. Важливо, щоб кількість варіантів консультанта не перевершувала кількості варіантів клієнта.

Стимулювати клієнта до пошуку альтернативних рішень і вибору серед альтернатив можна таким чином:

- Як, по-вашому, ще можна вчинити?
- Як би поводитися в цій ситуації ваші знайомі?
- Що можна зробити зараз-таки?
- Що буде, якщо ви так зробите?
- Що буде, якщо ви цього не зробите?
- Як ви почуватиметеся, якщо це збудеться?
- Як ви будете поводитися тоді?
- Що ви придбаєте?
- Що, по-вашому, можна ще отримати з цієї ситуації?
- Який час вам може знадобитися для зміни ситуації?

Психокорекційний вплив — це, насамперед, спроба змінити ставлення клієнта до себе, до власної поведінки, до навколишньої дійсності, і тільки як наслідок цієї зміни відбувається полегшення життєвої ситуації і розв'язання проблем, що виникли.

2. Етап четвертий. Заключний

У практиці консультування відомий феномен, характерний не лише для нашої країни, але й поширений практично скрізь: більшість клієнтів, які вперше звертаються по психологічну допомогу, орієнтовані на разовий прийом. Багато хто з них розраховує отримати допомогу і змінити ситуацію за відведені на зустріч 1-2 години. У попередніх темах ми обговорили послідовність спеціальних кроків, що дозволяють клієнтові усвідомити проблему, побачити розбіжності між реальною й ідеальною ситуацією, прийняти конкретні рішення. Здавалося б, що після того, як психологом і клієнтом пророблена величезна робота зі збирання фактів, визначення цілей, вироблення і сортування альтернатив, консультація може завершитися. Насправді практика показує необхідність ще одного, заключного етапу консультації, на якому відбудеться:

- 1) узагальнення висновків щодо зміни поведінки клієнта,
- 2) закріплення мотивації клієнта до змін,
- 3) обговорення питань, що стосуються подальших відносин клієнта з консультантом.

Зупинимося докладніше на кожному з цих пунктів.

Узагальнення висновків щодо зміни поведінки клієнта

Факти показують, що клієнт нерідко втрачає з часом те, що він придбав на консультації. Для того, щоб уникнути такого явища, психологу і клієнту необхідно прийти до спільного висновку чи прийняти рішення на основі аналізу конкретних фактів з життя клієнта:

- наприкінці бесіди консультант має підвести підсумок, узагальнити отриману інформацію, вибудувати основну логічну послідовність цієї зустрічі; узагальнення передбачає план зміни подальшої поведінки клієнта;
- надати клієнту можливість відреагувати на закінчення бесіди, витримавши хоча б деяку паузу після того, як підсумок підведений.

Закріплення мотивації клієнта щодо змін

Найбільш ваговою умовою закріплення мотивації клієнта до змін є:

- нагадування клієнту про почуття персональної відповідальності за зміни;
- гарантування успішності процесу змін без допомоги психолога;
- підтримка цієї мотивації після завершення консультації.

Для вирішення цієї задачі може бути застосована популярна техніка, що використовується в сімейній психотерапії, — "екологічна перевірка" (Бендлер Р., Гріндер Д., 1995): консультант пропонує клієнтові уявити себе в подібній ситуації через 5-10 років і досліджувати свій стан чи поведінку.

Клієнт зобов'язаний пам'ятати, що консультант відповідає тільки за свої дії стосовно клієнта, але не за дії самого клієнта. Усі зміни, що відбуваються з клієнтом, — продукт його власних зусиль, і тільки він здатний впливати на своє життя.

Обговорення питань, що стосуються подальших відносин клієнта з консультантом

Наближаючись до завершення консультування, психолог спрямовує зусилля на "страхування результату". Це пов'язано з тим, що іноді клієнти потребують деяких дій, що сприяють формуванню впевненості під час засвоєння нових шаблонів поведінки. Вони можуть отримати від консультанта будь-яке домашнє завдання, запрошення на повторну консультацію через певний час для обговорення отриманих результатів.

У більшості випадків, коли отримані результати задовольняють визначену мету, на заключному етапі автоматично відбувається процес "відокремлення" чи "психотерапевтичного розриву". Інколи консультант змушений стимулювати таке відмежування. Разом з тим, після процедури прощання у клієнта "не повинно виникнути відчуття, що як тільки він вийде за двері, його образ цілком зникне зі свідомості консультанта". Клієнту необхідно знати про те, що психолог і надалі буде підтримувати позитивні зрушення і стежити за його розвитком, що можливість звертання по допомогу існує як шляхом майбутнього очного контакту, так і через обмін листами та телефонними дзвінками.

Резюме

1. Базова структура консультації містить підготовчий, діагностичний, корекційний і заключний технічні етапи.
2. На підготовчому етапі відбувається попереднє знайомство і встановлення контакту психолога і клієнта, збирання формальних відомостей, виявлення очікувань клієнта та роз'яснення реальних можливостей психологічної допомоги, а також укладання контракту.
3. Діагностичний етап умовно складається з двох фаз. Під час першої фази консультант збирає необхідну інформацію про проблему клієнта і про нього самого, надаючи йому можливість "виговоритися", одночасно тестуючи його; працює зі скаргою клієнта і пропонує йому власні інтерпретації. Під час другої фази психолог і клієнт визначають бажаний результат і разом формулюють його у формі запиту.
4. На корекційному етапі психологом і клієнтом проробляються різні варіанти розв'язання проблеми і здійснюється вибір серед альтернатив. Цей етап може бути тривалішим.
5. Заключний етап — це етап узагальнення, перехід від навчання до дії. На цьому етапі психолог має приділити особливу увагу висновкам і сприяти закріпленню мотивації клієнта до зміни думок, дій і почуттів у його повсякденному житті. На заключному етапі необхідно провести процедуру "відокремлення" консультанта і клієнта.