

Сизикова Татьяна Эдуардовна

Кандидат психологических наук, доцент кафедры коррекционной педагогики и психологии ФГБОУ ВПО «Новосибирский государственный педагогический университет», tat@ccru.ru, Новосибирск

Волошина Татьяна Викторовна

Кандидат психологических наук, доцент кафедры коррекционной педагогики и психологии ФГБОУ ВПО «Новосибирский государственный педагогический университет», fppd.voloshina@ngs.ru, Новосибирск

РЕФЛЕКСИВНОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ КАК НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Аннотация. В данной статье авторы рассматривают новое направление оказания психологической помощи – рефлексивное психологическое консультирование, где предметом является рефлексия, а методом – метод прогрессивной рефлексии. Данный вид психологического консультирования позволяет психологу-консультанту применять многие адекватные для решения проблемной ситуации клиента приемы, разработанные в рамках других направлений и творить неповторимую эффективную консультационную работу.

Ключевые слова: рефлексивное психологическое консультирование, рефлексия, виды рефлексии, метод прогрессивной рефлексии, самоопределение и саморазвитие.

Sizikova Tatyana Eduardovna

Candidate of psychological sciences, the docent of correctional pedagogy and psychology cathedra, FSBEI HPE «Novosibirsk state teacher training university», tat@ccru.ru, Novosibirsk

Voloshina Tatyana Victorovna

Candidate of psychological sciences, the docent of correctional pedagogy and psychology cathedra, FSBEI HPE «Novosibirsk state teacher training university», fppd.voloshina@ngs.ru, Novosibirsk

REFLEXIVE PSYCHOLOGICAL COUNSELING AS NEW DIRECTION OF RENDERING PSYCHOLOGICAL HELP

Abstract. In this article the author is considering new direction of rendering psychological help, it is reflexive psychological counseling, its subject is reflection and its method is method of progressive reflection. This kind of psychological counseling allows counselor to apply a lot of sufficient devices for solving of customer's problem situation, which were worked out within the framework of another directions, and to create unique effective counseling work.

Keywords: reflexive psychological counseling, reflection, kinds of reflection, method of progressive reflection, self-determination, self-development.

Психологическое консультирование, получившее свое рождение в психотерапии, уже почти оформилось в самостоятельную дисциплину. В настоящее время существуют разногласия среди психологов, представителей различных психологических подходов, по проблемам психологического консультирования.

Целью данной статьи является выделение культурных и методологических ориентиров для анализа основных направлений в психо-

логическом консультировании, которые могут стать основой для разработки и описания каждым психологом своей обобщенной теории консультирования, а также представление авторского обобщенного подхода в психологическом консультировании – рефлексивное психологическое консультирование.

Первая задача, которую необходимо решить, это выделение границ психологического консультирования. Выделение границ по сути своей можно свести к определению

предмета определяемой области знания и практики консультирования, который непосредственно связан с целью осуществляемой деятельностью [5, с. 23].

На наш взгляд, наиболее простой способ выделение границ психологического консультирования – это проведение сравнительного анализа со смежной с ним областью – психотерапией.

Предметом взаимодействия в психологическом консультировании является поиск и разрешение проблем экзистенциального и других личностных кризисов, межличностных конфликтов, семейных затруднений, профессионального выбора клиента и др. [1, с. 27]. В психотерапии – систематическое лечебное воздействие на психику и через психику на организм больного. Цель взаимодействия в психологическом консультировании – определение проблемы, поиск и принятие решения ее разрешающее, развитие способностей решать проблемы самостоятельно. В психотерапии – постановка диагноза, проведение лечения невротических состояний, пограничных расстройств психогенной этиологии, психосоматических нарушений, реакций дезадаптации, кризисных состояний. Участниками взаимодействия при проведении психологического консультирования являются психолог и дееспособный клиент, отвечающий за решение своих проблем. При проведении психотерапии – психотерапевт и пациент, с выраженным нарушением дееспособности. В психологическом консультировании психолог и клиент должны занимать позиции «взрослый-взрослый», в рамках терминологии транзактного анализа, а во время психотерапии – «родитель-ребенок», «взрослый-взрослый». Методы в психологическом консультировании используются преимущественно вербальные, в психотерапии наряду с вербальными широко применяются невербальные методы. Чаще всего психологическое консультирование длится от нескольких минут до 3-х часов – одна встреча. Количество встреч от 1 до 5 встреч с интервалом от одного дня до 2–3 недель. Краткосрочная психотерапия длится 15–20 сессий по 1–2 часа. Долгосрочная психотерапия – до нескольких лет с перерывами между сессиями [3, с. 107].

Конечный идеальный результат психологического консультирования и психотерапии

одинаков для сравниваемых областей – разрешение проблемы, в некоторых случаях ремиссия, как у дееспособных, так и у недееспособных клиентов, удовлетворение запроса на психологическую или психотерапевтическую помощь.

Анализируя направления психологической помощи клиенту в виде психологического консультирования, мы обнаружили что так или иначе, во всех направлениях в большей или меньшей степени применяется рефлексирование проблемной ситуации и на основе рефлексии происходит поиск ее решения. Но ни в одном направлении сама рефлексия не является предметом, не подлежит рефлексированию, а так же клиент целенаправленно не развивает свои способности рефлексирования для расширения картины мира и конструктивности взаимодействия. Проблемная ситуация клиента подвергается рефлексированию первого уровня и главным во время консультации является найденное решение, все сводится к нему, а не к тому как это решение было найдено, какие способности потребовалось развить, и как это применить в повседневной жизни в широком спектре действий, и тем самым повысить свою жизненную эффективность. Это позволило нам, выделив общее во всех направлениях психологического консультирования – рефлексии, разработать и внедрить в практику один из видов психологического консультирования – рефлексивное психологическое консультирование в качестве самостоятельного вида оказания психологической помощи и коррекции.

Теоретической основой рефлексивного консультирования являются культурно-исторический и деятельностный подходы в психологии (разрабатываемые одними и теми же психологами в России начала XX века).

Предметом является осознание (рефлексия) клиента и психолога той психической реальности, которая актуализируется взаимодействием психолога и клиента. Эта психическая реальность ограничена готовностью клиента к решению проблемы, компетентностью психолога и проблемным полем клиента.

В предмет психологического консультирования – рефлексии психолога и клиента, мы вносим любой материал рефлексирования, относящийся к жизни клиента и жиз-

ни психолога, профессиональной работе и личностному росту – сознательное, бессознательное, поведение, реакции, личностные проявления; жизнь во времени – прошлое, настоящее, будущее и т.д. Такое консультирование приобрело характер не только осознания и изменения всех аспектов взаимодействия, но и обучения осознанию и принятию решений, что позволяет клиенту в дальнейшем решать свои проблемы самостоятельно.

Таким образом, целью рефлексивного консультирования является не личностный рост, как в гуманистическом подходе, а развитие рефлексивных способностей во время проживания психологом и клиентом совместно организованного ими взаимодействия [4, с. 225].

Личностные изменения это что-то вроде «побочного» результата в рефлексивном психологическом консультировании, они не могут не происходить при развитии рефлексивных способностей, об этом свидетельствуют многие экспериментальные исследования рефлексивных механизмов, процессов изменения мотивации, самооценки, ценностных ориентаций. Подобные изменения могут происходить и без рефлексии, например при внушении, гипнозе, подражании (копировании образца). Поэтому, когда личностный рост ставится во главу угла, то это вовсе не означает, что обязательно будут развиваться рефлексивные умения и навыки.

В гештальт-терапии менее всего применяются методы обучения рефлексированию и развития рефлексивных способностей клиента, но личностные изменения происходят, проблемы разрешаются. Рефлексивный механизм является основой методов гештальт-терапии, за счет этого и происходит личностный рост, но при этом клиент не обучается и не развивает свои рефлексивные способности в той мере, как если бы развитие рефлексии являлось бы одной из целей или предметом консультирования. Развитие рефлексии сложный процесс, в котором происходит и личностный рост, и решается проблема, и клиент становится способным решать свои проблемы сам. Поэтому мы считаем необходимым выделить рефлексивное консультирование как самостоятельный вид консультирования, качественно отличающийся от других видов.

Рефлексивное консультирование разрабатывается на теоретических основах гумани-

стической парадигмы, мета-онтологии деятельности, личностно-ориентированного и культурно-исторического подходов – личность развивается в деятельности, совершая поступок и осваивая новые свойства психической реальности посредством знака – единство личности, сознания, деятельности и мышления. Обозначая консультирование как рефлексивное, мы вносим в него идею его саморазвития как теоретического, так и практического, т.е. само консультирование (консультация) по определению содержит в себе рефлексивный механизм развития самого себя. Психолог во время консультации пребывает в творческом состоянии, научном поиске, разрабатывая новые теоретические положения, творя техники, приемы, методы, сохраняя уникальность случая и прорабатывая обобщения. По нашему мнению, рефлексивное консультирование более всего соответствует представлению гуманистической психотерапии и консультированию как «помощи людям в их оказании помощи самим себе» (М. Херберт).

Вторая задача – обозначение средств, методов, приемов рефлексивного психологического консультирования.

Для этого необходимо понять, что представляет собой проблемная ситуация. Проблемная ситуация возникает в ситуации конфликта, противоречия, апории (безвыходное положение, стесненные обстоятельства, трудность, безысходность). Сущность ее в разном направлении противоречивых тенденций, в необходимости и иллюзии невозможности выбора действия [2, с. 94]. В рамках рефлексивного психологического консультирования психолог и клиент создают множество форм фиксации проблемы, выбирая ту, с которой предполагают работать. Затем, проработав данную фиксацию, возвращаются к другим фиксациям и прорабатывают их. Возврат к фиксациям не несет в себе прежнего содержания проблемы, он происходит уже на новом уровне развития клиента после проработки им хотя бы одной из фиксаций, поэтому вся последующая работа с фиксациями – это новые видения проблемы, применение новых, освоенных умений и навыков клиента при работе с фиксациями. Так клиент обучается управляемой децентрации, вариативности мышления, многомерности видения жизненных ситуаций, и

в целом устройства мира, взаимодействий в нем. Формы фиксации проблемы зависят от уровня интеллектуального и личностного, эмоционального и рационального развития клиента и профессионализма, профессиональной направленности психолога – консультанта, его личностной зрелости и способности занимать разные позиции. Работу с фиксациями проблемы мы выделили как прием управляемой децентрации.

В рефлексивном консультировании именно инфантильность клиента является предметом рефлексивного анализа в консультировании, в отличие от других способов, перечисленных выше, которые направленно или опосредованно поддерживают инфантильное отношение клиента к окружающему миру и себе. Психолог помогает клиенту осознать, что именно он сам и только сам, способен решить свою проблему. И во время взаимодействия с психологом клиент находит новые объяснения своим переживаниям и действиям, более адекватно понимает других, обретает веру в собственные силы и начинает действовать по-другому, успешные подтверждения правильности действий приводят к окончательному принятию ответственности за себя, за свою жизнь. Человек изменяется, актуализируя свои резервные возможности. Раскрыть свой ресурс в процессе рефлексии – это и основная задача рефлексивного консультирования и способ, с помощью которого осуществляется взаимодействие между психологом и клиентом.

Прием управляемой децентрации и другие приемы, направленные на раскрытие ресурса клиентом входят в один, и на наш взгляд, единственный метод рефлексивного психологического консультирования – метод прогрессивной рефлексии, направленный на саморазвитие как клиента, так и психолога.

Дав название методу – «прогрессивная рефлексия», мы тем самым обозначили, что должна существовать и регрессивная рефлексия. По нашему мнению, регрессивная рефлексия существует и она лишена раскрытия ресурса клиентом, хотя децентрация ей присуща. Клиент, осуществляя регрессивную рефлексия как бы «ходит по кругу», эффективность его осознаний для решения проблемной ситуации, в целом сводится к нулю, а то вовсе может привести к разрушению личности без ее последующего собирания в

целостность и грозить переживанием суицидальных состояний и попыток [4, с. 2].

Метод – это определенная совокупность приемов. Приемы, входящие в метод прогрессивной рефлексии упорядочены по этапам рефлексивного консультирования, данная упорядоченность определяется целью данного метода и содержанием психической реальности, с которой этот метод работает. Цель данного метода заключается в развитии рефлексивных процессов, с помощью которых клиент овладевает децентрацией, выбором, поиском решения и принятием ответственности на себя за свою проблему, за ее решение. Мы выделили три этапа рефлексивного психологического консультирования:

1 этап – ретроспективная рефлексия – представление о проблеме, осмысление представления.

2 этап – интроспективная рефлексия – развертывание поисков решения, осмысление вариантов решения.

3 этап – проспективная рефлексия – построение программы действия, осмысление ее адекватности.

Метод прогрессивной рефлексии связан с усложнением материала рефлексии и изменением глубины понимания насущной реальности. Клиент в ходе каждого этапа овладевает личностной, деятельностной, понимающей и рефлексией над рефлексией (осознающей) видами рефлексии. В процессе работы разных видов рефлексии происходит расширение, углубление и накопления знаний, другими словами растет уровень новых знаний, умений, навыков. Старые знания уходят на задний план, а новых осознанных знаний становится все больше и больше. Переход от одного этапа консультирования к другому характеризуется изменением сознания, появлением новых смыслов, и значений вследствие чего человек начинает по-новому смотреть на жизненную ситуацию.

К приемам данного метода относятся: рефлексивное слушание (вопросы направленные на осознание, резюмирование, обратная связь, интерпретация), управляемая децентрация – фиксации проблемной ситуации в которой клиент должен осуществить свой выбор и принять на себя ответственность (поиск альтернатив, оценивание, децентрация, разговор на двух стульях, отчуждение и др.).

Процесс организации рефлексивного консультирования можно рассмотреть через призму двух плоскостей – предметной и рефлексивной (рефлексия над рефлексией). Мы выделили этапы работы с каждой составляющей.

Этапы работы с предметным содержанием:

- 1) фиксирование эмоциональных отношений к проблеме
- 2) фиксирование личностных и межличностных содержаний проблемы
- 3) фиксирование отработанных клиентом средств решения проблемы

Этапы работы с рефлексивным содержанием:

- 1) реконструкция и анализ причинно следственных связей
- 2) реконструкция и анализ эффективности средств решения проблемы
- 3) реконструкция актуальных состояний взаимодействия с психологом по решению проблемы
- 4) формирование содержания актуальных средств решения проблемы, анализ эффективности на основе прогностической рефлексии
- 5) рефлексия второго порядка (рефлексия средств рефлексирования), то, каким образом мы работали на предыдущих этапах
- 6) переход в новую предметную плоскость.

Этапы работы с новым предметным содержанием:

- 1) фиксация выбора и принятия решения.
- 2) моделирование реализации решения.

Метод прогрессивной рефлексии помогает клиенту выйти из инфантильной позиции и раскрывает его внутренние резервы в решении данной проблемы. Важной особенностью метода является научение клиента децентрации по средством чего клиент может выходить в другую позицию и через это овладеть позицией психолога по отношению к самому себе – сам задает себе вопросы и, отвечая на них, расширяет уровень своего осознания проблемы, что позволяет наиболее полно ее охватить. За счет этого, знание своей проблемы становятся не фрагментарными, а целостными.

Таким образом, результатом перехода от предметного к рефлексивному уровню является интеллектуальное новообразование в виде открываемых субъектом новых знаний

о проблеме и способах ее решения и личностные в виде изменения изначально занимаемой им позиции по отношению к своей проблеме.

Процесс самоопределения клиента во время консультации можно разделить на два этапа. Первый этап связан с восприятием проблемной ситуации и ситуации консультации как поглощенного ей человека. Видение субъекта представляет совокупность разрозненных моментов. Фрагментарная модель ситуации не позволяет определить место проблемной ситуации в жизни, осознать причины ее возникновения и возможные последствия, вписать ее в жизненный контекст. В рефлексивном анализе выстраивается модель реальности с большими ограничениями, без целостного представления ситуации. Большую роль играет ретроспективная рефлексия, способствующая воссозданию закрепленных в личностном опыте стереотипов восприятия и стереотипов мышления, которые обнаруживают себя, чаще всего, как неадекватные ситуации разрешения проблемной ситуации. На этом этапе субъект может занимать разные позиции, которые в большинстве случаев, не ведут к конструктивному самоопределению в ситуации. Мир представляется либо совокупностью обстоятельств, либо человек воспринимает себя в качестве единственной причины сложившейся ситуации. Фрагментарное видение ситуации определяет неадекватные действия и неадекватную самооценку субъекта.

Применение метода прогрессивной рефлексии, направленно на расширение рефлексивного охвата ситуации и собственного места в ней, позволяет перейти на второй этап самоопределения. На этом этапе, с помощью рефлексивного анализа, рефлексивного понимания, рассмотрение ситуации выводится в более широкий контекст, что и является более продуктивным для самоопределения субъекта, т.к. объектами рефлексии являются сама ситуация в ее широких рамках восприятия и определенное место человека в ней.

Интроективная и проспективная формы рефлексии выполняют функцию соотношения (согласования) идеального будущего и модели реальной жизни. В результате сопоставления двух планов разрабатываются пути коррекции, изменения ситуации, что является показателем продуктивной работы

человека в ситуации самоопределения. Переходы с первого этапа на второй и обратно связаны с освоением новой точки зрения на ситуацию, расширением ее видения, обогащением новыми параметрами, овладением новыми техниками и способами. Развитие рефлексивных способностей субъекта в процессе самоопределения связано с научением произвольно изменять позицию по отношению к ситуации с тем, чтобы создать более полное представление о ней.

Результатом работы данного метода является: решение проблемы клиента и овладение клиентом приемами рефлексии.

Таким образом, рефлексивное консультирование, направлено на развитие рефлексивного сознания посредством чего, клиент овладевает способностью вставать над проблемной ситуацией, над собой, над другими. Это достигается при использовании психологом в процессе психологического консультирования метода прогрессивной рефлексии с помощью которого у клиента расширяется область осознаваемого, изменяется картина мира, меняется привычное видение жизненных ситуаций.

Библиографический список

1. *Абрамова Г. С.* Психологическое консультирование. Теория и опыт. – М.: Академия, 2001. – 240 с.
2. *Блазер А. и др.* Проблемно-ориентированная психотерапия / пер. с нем. – М.: Независимая фирма Класс, 1998. – 320 с.
3. *Гулдинг М. М., Гулдинг Р. Л.* Психотерапия нового решения. Теория и практика. – М.: Независимая фирма Класс 1997. – 288 с.
4. *Сизикова Т. Э.* Рефлексивное психологическое консультирование // Рефлексивные процессы и управление. Сборник материалов VIII Международного симпозиума «Рефлексивные процессы и управление» 18 – 19 октября 2011 г., Москва. – М.: Когито-центр, 2011. – С. 224–226.
5. *Стюарт В.* Работа с образами и символами в психологическом консультировании. – М.: Независимая фирма Класс, 2003. – 384 с.