



ПРИКЛАДНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Монография

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
2022**

УДК 159.9.018
ББК 88.9
П76

*Печатается по решению
редакционно-издательского совета
РГПУ им. А. И. Герцена*

Научные редакторы:

Е. П. Кораблина, доктор психологических наук, профессор;
С. Б. Пашкин, доктор педагогических наук, профессор;
Н. Б. Лисовская, кандидат психологических наук, доцент

Рецензенты:

В. Н. Панферов, доктор психологических наук, профессор
(Российский государственный педагогический университет
им. А. И. Герцена);
А. С. Турчин, доктор психологических наук, доцент (Санкт-
Петербургский военный ордена Жукова институт войск
национальной гвардии)

Прикладные технологии профессиональной психологической
П76 помощи: монография / под ред. Е. П. Кораблиной, С. Б. Паш-
кина, Н. Б. Лисовской. — Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ
им. А. И. Герцена, 2022. — 136 с.
ISBN 978-5-8064-3263-7

В монографии рассматриваются возможности психологического
сопровождения в контексте интеграции научных концепций и прак-
тических методов оказания профессиональной психологической
помощи с целью повышения качества жизнедеятельности людей
в современном мире.

**УДК 159.9.018
ББК 88.9**

ISBN 978-5-8064-3263-7

© Коллектив авторов, 2022
© О. В. Гирдова, оформление обложки, 2022
© РГПУ им. А. И. Герцена, 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
Глава 1. Технологии профессиональной психологической помощи в различных жизненных ситуациях	6
1.1. Современные направления психологического консультирования и психотерапии с позиции системного семейного подхода	6
1.2. Групповые технологии психологической помощи детям и подросткам в ситуации горя	12
1.3. Программа психологической помощи (тематически-ориентированный тренинг) при реабилитации больных с последствиями инсульта	25
1.4. Концепт виртуальной реальности в психологическом консультировании	34
1.5. Технология нравственно-психологического воспитания любви в семье	47
Глава 2. Технологии психологического сопровождения в профессиональной деятельности	57
2.1. Система мониторинга и развитие мотивации в организации	57
Роль мотивации в системе управления персоналом в организации	58
Система мотивации в управлении персоналом организации	61
Мониторинг системы мотивации в организации	70
2.2. Технология разработки модели компетенций (на примере страхового консультанта)	75

2.3. Технология исследования особенностей людей, негативно относящихся к профессиональной деятельности психологов	92
2.4. Субъективная картина жизненного пути китайских студентов как мишень оказания психологической помощи	111
2.5. Психологическое сопровождение студентов-юристов в процессе профессионального становления	122
Авторский коллектив	133

Глава 1

ТЕХНОЛОГИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В РАЗЛИЧНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

1.1. Современные направления психологического консультирования и психотерапии с позиции системного семейного подхода

Современная семья как динамичная самоорганизующаяся система призвана удовлетворять актуальные потребности ее членов, как элементов системы, связанных различными взаимоотношениями. Специфичность семейной системы определяет сложность в подборе психотерапевтического подхода, соответствующего ее актуальным потребностям. В настоящее время наиболее эффективным прикладным подходом в оказании психологической помощи семье является системный семейный подход. Системная семейная психотерапия является психотерапевтическим направлением, рассматривающим системные связи и межличностные отношения в семье как основания для постановки психотерапевтического диагноза и терапии психических расстройств и межличностных конфликтов. Являясь относительно молодым направлением в семейной психотерапии, она вобрала в себя базовые аспекты нескольких направлений: структурной и стратегической семейной терапии, межпоколенной семейной терапии (Миланская модель, Гейдельбергская школа), семейной скульптуры (В. Сатир), интегрированной семейной терапии (Х. В. Гессманн), а также нарративный (повествовательный) подход (М. Уайт, Г. Гули-

шиан) и подходы, ориентированные на решение локальных семейных ситуаций (Милуокская школа). В настоящий момент теория находится под сильным влиянием биологической теории систем чилийских ученых У. Матурана и Ф. Варело, которая затем была расширена и усилена за счет социологической теории систем Н. Лумана (Билецкая М. П., Коргожа М. А., 2021). С позиции системной семейной психотерапии в фокусе внимания психолога оказываются особенности функционирования семьи, как обособленного клиента психотерапии. Содержанием психотерапии является анализ взаимодействия всех членов семьи, которые собираются вместе в ситуации «здесь и сейчас». Функционирование семьи, как системы, обусловлено взаимозависимостью и взаимовлиянием ее элементов, иерархичностью ее структуры, холизмом и специфичностью внутрисемейных процессов. Ее поведение целесообразно и обусловлено внутренним источником ее преобразований. В динамичных условиях существования семейной системы целостность и сбалансированность системы поддерживаются ее способностью к развитию и стремлению к гомеостазу одновременно. Различные уровни функционирования семейной системы определяются ее подчиненностью более крупным системам и необходимостью находиться в непрерывном взаимодействии с ними, что обуславливает сложность анализа семьи как системы (Олифинович Н. И. и соавт., 2012).

Наиболее эффективно семья функционирует за счет согласованности ее компонентов, которые носят название параметров семейной системы. В дисфункциональных семьях наблюдается дисбаланс механизмов внутрисемейного взаимодействия за счет нарушения данных структурных элементов. Дисфункциональные паттерны могут закрепляться с течением времени и носить устойчивый характер, что в наибольшей степени проявляется через функционирование семейных подсистем. Члены семьи могут быть участниками нескольких подсистем, что зачастую может быть малоэффективным. Семейные гласные и негласные правила, определяющие выполнение семейных функций в определенном аспекте семейной жизни, формируют границы между семейными подсистемами. Проницаемые и четко определенные границы указывают на конструктивность внутрисемейного функциониро-

вания, а их жесткость или размытость указывают на противоположное. Зачастую дисфункциональность семейной системы требует профессиональной помощи психолога, которая может быть оказана как в форме психологического консультирования, так и психотерапии.

Психологическое консультирование с каждым годом подтверждает исключительную актуальность, удовлетворяя запрос человека в глубоком понимании и принятии всего многообразия происходящего в его жизненном пространстве. Изменяющиеся жизненные обстоятельства современного человека формируют его потребность в индивидуальном личностном развитии и самоактуализации. Личностный рост в гуманистической психологии рассматривается как творческий поиск своего предназначения, согласие с самим собой и своими потенциальными возможностями. В этом сложном процессе внутренних изменений выражается ответ человека на «вызов» жизни, сохраняя свою целостность, ради осуществления смысла своего существования (Кораблина Е. П., 2020). Зачастую эти изменения требуют присутствия и сопровождения помогающего специалиста, психотерапевта, процесса глубокой системной трансформации личности клиента в условиях заботы и принятия. Психологическая помощь специалиста выражается в создании определенных психологических и организационных условий, стимулирующих проявление способности каждого человека заботиться о себе, раскрывать и реализовывать свои внутренние потенциалы при решении поставленных жизненных задач. Важным аспектом индивидуальности человека является своеобразие и качество построения взаимоотношений с его ближайшим окружением. Семья, как клиент в психотерапии, дает возможность раскрыть внутрисемейный контекст интегрирующих и дезинтегрирующих процессов актуальной жизненной ситуации каждого человека, членов этой семьи.

На современном этапе развития психологической науки ключевым свойством психотерапевтической методологии является ее интегративность, как возможность сочетать в себе элементы различных теоретико-методологических подходов при оказании психологической помощи семье. Аналитико-системные психотерапев-

ты придерживаются в своей работе ряда принципов: выдвижение психотерапевтических гипотез, циркулярность, нейтральность, позитивное истолкование симптомов или проблем клиента и его семьи (Сельвини-Палаццоли М. и соавт., 2002). С нашей точки зрения, этим современным требованиям наиболее полно соответствует аналитико-системная семейная психотерапия, разработанная Э. Г. Эйдемиллером (Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В., 2010). Данное направление семейной психотерапии отражает элементы современных ведущих подходов в психотерапии (психоанализ, гуманистический и когнитивно-поведенческий подход). В фокусе внимания психотерапевтического процесса оказывается как семейный анамнез, отражающий закономерности формирования семейной системы, так и актуальное состояние данной семьи в настоящий момент времени. Основными аспектами работы в ходе реконструктивного этапа психотерапевтического процесса является проработка дисфункциональных паттернов, выделенных в параметрах семейной системы. Принцип интегративности отражается также в использовании нарративного подхода, позволяющего наилучшим образом провести диагностику и психокоррекцию индивидуальной семейной истории и семейных взаимоотношений.

Биографический контекст рассматривается в условиях прохождения различных фаз жизненного цикла семьи от прелюдии семейной жизни (нулевая фаза) до «смерти» (распада) семьи. Фазы жизненного цикла семьи могут являться имманентными нормативными стрессорами в развитии семьи, как живой открытой системы. Присутствие таких стрессоров трансформирует эволюционное развитие живых систем в революционное, а затем снова — в эволюционное (Эйдемиллер Э. Г., 2012).

Психотерапевтический процесс в рамках аналитико-системной семейной психотерапии осуществляется поэтапно. На начальном этапе осуществляется присоединение психотерапевта к семье за счет временного включения его в семейную систему. Этому процессу содействует использование техник поддержки, принятия, сохранения на этом этапе прежних паттернов взаимодействия и использования специфического «повседневного языка» семьи. Важным аспектом работы является акцент на семейных ресурсах.

Второй этап включает в себя формулирование психотерапевтического запроса и дальнейшее присоединение к семейной системе.

Основным в семейной психотерапии является третий этап — реконструкция семейных отношений, способствующая проработке дисфункциональных паттернов взаимодействия и гармонизации семейной системы.

Четвертый этап является заключительным, в ходе него происходит завершение процесса психотерапии и отсоединение психолога от семейной системы. Одним из эффективных приемов отсоединения является постепенное увеличение времени между психотерапевтическими сеансами, выполнение домашних заданий членами семьи, подтверждающих эффективность внутрисемейного взаимодействия.

При классической системной семейной психотерапии психотерапевт занимается исследованием характера и последовательности взаимодействий членов семьи, корректируя эти взаимодействия. В процессе психотерапии семья приобретает новые измененные формы внутрисемейного функционирования (Билецкая М. П., Коргожа М. А., 2021).

Принцип циркулярности авторы данного метода понимают как в этиопатогенетическом смысле, так и в практическом, когда участников психотерапии опрашивают по кругу (Эйдемиллер Э. Г., 2012). Такой круговой опрос позволяет специалисту выделить специфику во взаимодействии членов семьи, и в то же время позволяет участникам психотерапевтического процесса осознать свои чувства и переживания.

Желание одного члена семейной системы рассказать вспомнившейся эпизод из жизни может актуализировать желание другого члена присоединиться к этим воспоминаниям и их анализу. При этом психотерапевт придерживается принимающей, но нейтральной позиций по отношению ко всем членам семьи. Особенности адаптации клиента к типовым жизненным ситуациям рассматривается через призму его симптоматики и становятся одной из задач психотерапии, направленной на поиск и формирование конструктивных форм поведения.

Упомянутый ранее принцип «здесь и теперь» и «там и тогда», используются аналитико-системными психотерапевтами для ана-

лиза проблемных ситуаций семьи. «Разговорный» внешний формат психотерапии создает более комфортную и доверительную атмосферу для психотерапевтического процесса взаимодействия психолога с семьей.

С позиции нарративного подхода психотерапевт выступает переводчиком, посредником в семейной коммуникации членов семьи с использованием языка, на котором они привыкли общаться. Таким образом, прорабатываются искаженные дисфункциональные паттерны семейного взаимодействия.

Методы и техники, используемые в аналитико-системной семейной психотерапии, связаны с диалектичностью содержания психотерапии и отражают интегративный характер. Необходимо сделать акцент на важности следующих приемов: полуструктурированном интервью с применением циркулярных вопросов; раскрытия принципа «там и тогда» как с индивидуально-личностного уровня каждого члена семьи, так и на системном семейном уровне; проработки дисфункциональных паттернов, нашедших отражение в параметрах семейной системы; психодрамматизации и психоскульптурировании.

Современные направления семейного психологического консультирования и психотерапии имеют во многом сходные характеристики и даже рассматриваются многими специалистами как тождественные формы работы с семьей — клиентом психологической помощи специалиста (Ю. Ф. Поляков, А. С. Спиваковский, В. В. Столин и др.). Их объединяют единые гуманистические принципы уважения и поддержки семьи в принятии самостоятельных решений и ответственности за них (Алешина Ю. Е., 2004) Несмотря на то, что границы между семейной психотерапией и консультированием весьма условны, эти формы психологической помощи семье могут отличаться по длительности оказания помощи, глубине психологического вмешательства и субъективности локуса проблемного поля клиента (Бурлачук Л. Ф. и соавт., 2012). Специфические особенности семейной системы, актуальные возможности и потребности членов семьи и, конечно, ключевой запрос на оказание психологической помощи в конечном итоге определяют объем и содержание помощи специалиста. Стоит отметить, что рассмотренная нами

аналитико-системная семейная психотерапия, как интегративная модель психотерапии, органично соединяет в себе аспекты гуманистического, психоаналитического и когнитивно-поведенческого подходов и, с нашей точки зрения, является ведущим в оказании психологической помощи семье, так как в большей степени соответствует особенностям психологического и культурного контекстов населения России.

Литература

1. *Алешина Ю. Е.* Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. 2-е изд. — Москва : Класс, 2004. — 202 с.
2. *Билецкая М. П., Коргожа М. А.* Психология партнерских отношений. Ч. III. Психокоррекция и психотерапия партнерских отношений в семье : учебное пособие. — Санкт-Петербург : СПб ГПМУ, 2021. — 60 с.
3. *Бурлачук Л. Ф., Кочарян А. С., Жидко М. Е.* Психотерапия. Психологические модели : учебник для вузов. — Санкт-Петербург : Питер, 2012. — 496 с.
4. *Кораблина Е. П.* Этюды о профессии психолог-консультант: ценностно-смысловой подход : монография. — 2-е изд., перераб. и доп. — Sillamae : Balti Rakendus Logoterapia Instituut, 2020. — 220 с.
5. *Олифирович Н. И., Велента Т. Ф., Зинкевич-Куземкина Т. А.* Терапия семейных систем. — Санкт-Петербург : Речь, 2012. — 205 с.
6. *Сельвини-Палаццолли М., Босколо Л., Чекин Д., Прата Д.* Парадокс и контрпарадокс: Новая модель терапии семьи, вовлеченной в шизофреническое взаимодействие. — Москва : Кошто-Центр, 2002. — 204 с.
7. *Эйдемиллер Э. Г.* Аналитико-системная семейная психотерапия: учебное пособие. — Санкт-Петербург : СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2012. — 20 с.
8. *Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В.* Психология и психотерапия семьи. 4-е изд. — Санкт-Петербург : Питер, 2010. — 672 с.

1.2. Групповые технологии психологической помощи детям и подросткам в ситуации горя

О детском горе в отечественной литературе написано не очень много, тем не менее, в последнее время стало появляться все больше публикаций на эту тему, которые опираются, по большей части, на зарубежные исследования (Исаев, 2005 [11]);

Маликова, Новикова, Пирогов, 2018 [12]; Нозикова, Колесник, 2015 [16] и др.).

О психологической помощи детям в ситуации горя мы знаем еще меньше, — в основном, благодаря работам А. Д. Андреевой (1991) [1] и Е. М. Черепановой (1997) [19], которые практически первыми среди отечественных авторов затронули эту тему. Отдельные разделы, посвященные горю и психологической помощи детям, есть в наших монографиях (Баканова, 2020; 2021), а также в монографиях В. Ю. Меновщикова (2002) [13]; Д. Н. Исаева (2005) [11]; С. А. Шефова (2006) [20]; В. Волкан и Э. Зинтл (2014) [7] и др.

И, наконец, самый большой пробел мы имеем относительно технологий психологической помощи детям и подросткам в ситуации горя, особенно в формате групповой работы. Здесь можно сказать только о наиболее известном примере — релакс-тренинге, который приводит Е. М. Черепанова [19] со ссылкой на работу Р. Нельса (1988).

В этой связи можно отметить, что направление психологической помощи детям с посттравматическими стрессовыми расстройствами в силу многих обстоятельств, в том числе — в связи с трагедией в Беслане, описано в литературе гораздо шире (Тарабрина, 2001 [18]; Добряков, 2005 [8]; Добряков, Никольская, 2009 [9]; Никольская, 2009 [15] и др.). Так, у Н. В. Тарабриной упоминается со ссылкой на работу Allen A. и Bloom S. L. (1994) о разнообразии направлений групповой терапии ПТСР (когнитивно-бихевиоральные, психолого-образовательные, психоаналитические, психодраматические группы, группы самопомощи, анализа сновидений, арт-терапии и др.), а также о вполне определённых терапевтических целях, на которые должна ориентироваться групповая психотерапия вне зависимости от группового формата [18]. Однако, как следует из текста, эти подходы в большей степени ориентированы на помощь взрослым.

Примечательной в этом смысле является краткосрочная кризисная психотерапия детей с посттравматическими стрессовыми расстройствами в рамках модели реабилитации «Добрякова — Никольской» (Добряков, Никольская, 2009). В этой модели, реализованной в психотерапевтической работе с жертвами теракта

в Беслане, используются два основных метода: метод когнитивно-метафорической реструктуризации травматического опыта, путем совместного сочинения сказок на темы, в метафорической форме отражающие пережитую травмирующую ситуацию, и метод серийных рисунков и рассказов, их сопровождающих, разработанный И. М. Никольской (Никольская, 2009) на основе арт-терапевтического подхода [9]. В то же время можно отметить, что эти методы носят индивидуальный характер.

Если опираться на модель экологических систем, которую можно использовать при организации психологической помощи детям и подросткам, переживающим горе (Баканова, Аверин, 2021), то становится понятно, что основная работа по поддержке ребенка ложится на членов семьи и ближайшее окружение, что в большинстве случаев определяет индивидуальный характер психологической помощи [5]. Однако нельзя не согласиться с тем, что групповая форма поддержки также может быть востребована, так как имеет свои преимущества перед индивидуальными методами. Организационные, информационные и содержательные аспекты групповой работы в ситуации горя нами приведены в другой публикации [3]. В данной публикации хотелось бы привести примеры некоторых форм групповой работы с детьми, описанной в англоязычной литературе, в надежде, что эти примеры позволят усилить научный и практический интерес к обозначенной теме и будут способствовать развитию научной дискуссии, а также отечественных программ психологической помощи в ситуации горя.

Так, например, определенный интерес представляют учебные программы для детей (например, «Приключение в стране скорби», рассчитанная на 9 недель; Dawson, Harris, 1997 [21]) или специальные «лагеря скорби» для детей, переживших утрату, в которых они могут пройти групповую программу реабилитации при участии целого ряда специалистов — психологов, музыкотерапевтов, художников, аниматоров, педиатров и др. Примеры таких лагерей в Англии и Америке приводятся в работе G. M. Humphrey и D. G. Zimpfer [22]. Идея создания подобных программ групповой помощи основана на том, что у детей, переживших тяжелую утрату, есть риск возникновения

реакций дезадаптации, если им не хватает «инструментов жизнестойкости и адекватной социальной поддержки для переживания горя на протяжении всего своего развития» [22, с. 117]. Поэтому такие программы преследуют профилактические цели и призваны поддерживать детей, потерявших близких, и их семьи для предупреждения реакций болезненного горя и дезадаптации. В Англии, например, попасть в такую программу может каждый желающий, предварительно пройдя собеседование (для оценки риска возможной дезадаптации в процессе переживания горя). Примечательно, что по результатам такой оценки могут быть предложены разные программы: это могут быть службы поддержки на дому, индивидуальные сессии с психологом, группы выходного дня, участие в ежегодных социальных мероприятиях, дистанционная поддержка и даже специализированные школьные программы.

В своей работе G. M. Humphrey и D. G. Zimpfer более подробно описывают похожую программу (“Camp Lost and Found”), которая была частью семинедельной группы поддержки для детей и реализовывалась на протяжении почти 15 лет в штате Огайо. Как описывают авторы, этот лагерь был создан в рамках Центра поддержки горя (The Grief Support and Education Center) для детей и подростков, потерявших любимого человека. Его основная цель заключалась в том, чтобы создать «ощущение нормальной жизни для детей, переживших утрату, параллельно позволив им учиться переживать горе безопасными способами и получать необходимые навыки совладания, которые помогли бы им на протяжении всего процесса развития» [22].

Среди важных задач в работе такого лагеря описываются следующие:

- обретение поддержки среди таких же детей;
- демистификация смерти и горя;
- обучение тому, как переживать и контролировать эмоции, связанные с горем;
- обучение тому, что можно горевать и при этом по-прежнему получать удовольствие от жизни, игры, общения;
- обучение навыкам совладания с трудностями и стрессоустойчивости.