

## ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ И КОРРЕКЦИОННАЯ ПСИХОЛОГИЯ

*Поляков Евгений Анатольевич*

канд. психол. наук, доцент кафедры

Московский городской психолого–педагогический университет

г. Москва

### ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ КЛИЕНТОВ В РАМКАХ РИЛИВ– ТЕРАПИИ ПОСРЕДСТВОМ МЕТОДА ПРОБЛЕМНЫХ ТЕМАТИЧЕСКИХ ВОПРОСОВ

*Аннотация:* детализированы такие параметры психокоррекции как: понятие «психологическая коррекция», психологические аспекты, подлежащие психокоррекции, общая цель, методы, результат психокоррекции, понятие «клиент», люди как клиенты в контексте психокоррекции, предмет психокоррекции, составляющие психокоррекционной ситуации, требования к психологу–консультанту, занимающемуся психологической коррекцией, цели и задачи психокоррекции, раскрыты различия в терминах «психокоррекция» и «психотерапия», проанализирован психокоррекционный процесс, выделены виды психокоррекции, рассмотрены психокоррекционные модели и виды программ психокоррекции; приведены некоторые психотехники и методы рилив–терапии, в частности подвергнута анализу психологическая коррекционная работа с клиентами посредством разработанного Е.А. Поляковым метода проблемных тематических вопросов.

#### *Психологическая коррекционная работа с клиентами*

Термин «психологическая коррекция» («психокоррекция») получил распространение в начале 70–х гг. XX–го века. Термин «психокоррекция» более применим к ситуациям спланированного воздействия, когда специалист, оказывающий воздействие, не полностью открыт клиенту, их общение не носит характера откровенного диалога, отношения имеют субъект–объектную направленность. Психокоррекция нацелена на разрешение внутриличностных проблем клиента [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 17].

*Психологическая коррекция* – это направленное психологическое воздействие на определённые психологические структуры с целью обеспечения полноценного развития и функционирования индивида. Психокоррекция – это система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологии или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия. Психологическая коррекция или психокоррекция, согласно А.А. Осиповой, – это деятельность, направленная на исправление особенностей психологического развития, не соответствующих оптимальной модели, с помощью специальных средств психологического воздействия; а также – деятельность, направленная на формирование у человека нужных психологических качеств для повышения его социализации и адаптации к изменяющимся жизненным условиям [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 17].

*Психокоррекции подлежат психологические недостатки, не имеющие органической основы и не представляющие собой такие устойчивые качества, которые формируются довольно рано и в дальнейшем практически не изменяются.* Психокоррекция ориентирована на клинически здоровую личность людей, имеющих в повседневной жизни психологические трудности, проблемы, жалобы невротического характера, а также на людей, чувствующих себя психофизически хорошо, однако желающих изменить свою жизнь либо ставящих перед собой цель развития личности. Ряд психологов и психотерапевтов, таких как О.В. Хухлаева, А.А. Осипова, Б.Д. Карвасарский и т.д., считают, что психологическая коррекция подходит для исправления конкретных психологических образований, качеств, переживаний, т.е. некоторых личностных проявлений, таких как, например, агрессия, фобии, страхи и т.д. Но до сих пор по этому поводу ведется дискуссия, и чёткого разграничения в этих вопросах нет [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 17].

*Общая цель психокоррекции* связана с феноменом «норма» и определяется как восстановление (формирование) или развитие личности клиента к должному уровню (оптимальному состоянию), исходя из его возрастных и индивидуальных характеристик, а также медико–социальных и культурологических требований.

*Методы психокоррекции* очень различны, а выбор метода зависит от психотерапевтического направления, к которому принадлежит специалист. *Результат психокоррекции* – это исправление особенностей психического развития, которые не соответствуют норме (возрастной, социальной, культурной и т.д.). В психокоррекционной деятельности применяется понятие «клиент». *Клиент*, согласно Б.Д. Карвасарскому, – это нормальный, физически и психически здоровый человек, у которого в жизни возникли проблемы психологического или поведенческого характера. Он не способен самостоятельно разрешить их и поэтому нуждается в посторонней помощи. В качестве объектов коррекционного воздействия могут выступать личность, семья или группа. *Клиенты в психокоррекции* – это дети и взрослые, имеющие те или иные нарушения психологического здоровья [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 17].

Психологическую коррекцию можно проводить с детьми от 1,5 лет (арт-терапия, игровая терапия, песочная терапия и т.п.) и старше. Если проводится психологическая коррекция с детьми до 14 лет, то необходимо разрешение родителей или опекунов ребёнка. В юношеских и молодых возрастах психокоррекция чрезвычайно эффективна. Во взрослом возрасте эффективность психокоррекции падает в связи со сформированностью всех личностных структур, оставаясь достаточно высокой в социально–психологическом контексте личностного развития. В зрелом и пожилом возрастах эффективность психокоррекции существенно снижается в связи с уменьшением психосоциального потенциала личности и сужением её социальной мотивации. Тем не менее, до поздней зрелости психокоррекция продуктивна в части психосоциальной помощи и поддержки человеку как личности. После 65 лет, психотерапия и психокоррекция не эффективна, так как уже мало жизненных ресурсов, в этом случае ведётся психологическое сопровождение клиента [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 17].

*Предмет психокоррекции* – это процесс восстановления психологического здоровья, осуществляющийся в условиях направленной психологической помощи психолога–консультанта (т.н. «психокорректора»). *Психокоррекционная*

*ситуация* – это ситуация спланированного воздействия, когда специалист, оказывающий воздействие, не полностью открыт клиенту, их общение не носит характера откровенного диалога, отношения имеют оттенок субъект–объектности. Эта ситуация включает в себя пять основных элементов: 1. *Человек, который страдает* и ищет облегчения своей проблемы. Человек, который имеет целый ряд проблем различного рода и нуждается в психологической помощи и в психокоррекции – это клиент, или – пациент. 2. *Человек, который помогает* и благодаря обучению и опыту воспринимается как способный оказывать помощь, – это психолог–консультант, т.н. психокорректор. 3. *Теория*, которая используется для объяснения проблем клиента. Психологическая теория включает психодинамику, принципы научения и другие психические факторы. 4. *Набор процедур* (техник, методов), используемых для решения проблем клиента. Эти процедуры непосредственно связаны с теорией. 5. *Специальные социальные отношения* между клиентом и психологом, которые помогают облегчить проблемы клиента. Психолог должен стремиться к созданию такой атмосферы, которая позволяет клиенту с оптимизмом смотреть на решение своих проблем. Такое специальное отношение является фактором, характерным для всех форм воздействия [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 17].

*Требования к психологу–консультанту, который занимается психологической коррекцией. Основные компоненты профессиональной готовности к осуществлению коррекционного воздействия. Теоретический компонент:* знание теоретических основ коррекционной работы, способов коррекции и т.д. Предполагает знание общих закономерностей психического развития в онтогенезе; знание периодизации психического развития; знание проблемы соотношения обучения и развития; представление об основных теориях, моделях и типах личности; знание о социально–психологических особенностях группы; знание условий, обеспечивающих личностный рост и творческое развитие. *Практический компонент:* владение конкретными методами и методиками коррекции, глубокое овладение ими позволяет избежать как непрофессионализма, так и профессиональной деформации личности. *Личностная готовность:* психологическая

проработанность у психолога собственных проблем в тех сферах, которые он предполагает корректировать у клиента. Психолог, самостоятельно осуществляющий коррекционную работу, должен иметь базовую фундаментальную подготовку в области психологии и специальную подготовку в области конкретных методов коррекционного воздействия [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 17].

Цели и задачи психокоррекции, по Осиповой А.А, таковы. При психотерапевтической конкретизации целей коррекции необходимо руководствоваться следующими правилами. 1. Цели коррекции должны формулироваться в позитивной, а не в негативной форме. Определение целей коррекции не должно начинаться со слова «не», не должно носить запретительного характера, ограничивающего возможности личностного развития и проявления инициативы клиента. Негативная форма определения целей коррекции представляет собой описание поведения, деятельности, личностных особенностей, которые должны быть устранены, – описание того, чего не должно быть. Позитивная форма представления коррекционных целей, напротив, включает описание тех форм поведения, деятельности, структур личности и познавательных способностей, которые должны быть сформированы у клиента. Позитивная форма определения целей коррекции содержательно задаёт ориентиры для точек роста индивида, раскрывает поле для продуктивного самовыражения личности и тем самым создает условия для постановки личностью, в дальнейшей перспективе, целей саморазвития. 2. Цели коррекции должны быть реалистичны и соотнесены с продолжительностью коррекционной работы и возможностями переноса клиентом нового позитивного опыта и усвоенных на коррекционных занятиях способов действий в реальную практику жизненных отношений. Если цели далеки от реальности, то психокоррекционная программа являет собой большее зло, чем её отсутствие, так как опасность состоит в том, что создаётся впечатление о том, что делается что-то полезное для человека, и это впечатление как бы заменяет собою усилия, направленные на реальное разрешение проблем клиента. 3. В процессе постановки общих целей коррекции необходимо учитывать дальнюю и ближайшую

перспективу развития личности и планировать как конкретные показатели личностного и интеллектуального развития клиента к окончанию коррекционной программы, так и возможности отражения этих показателей в особенностях деятельности и общения клиента на последующих стадиях его развития. 4. Нужно помнить, что эффекты коррекционной работы проявляются на протяжении достаточно длительного интервала времени: в процессе коррекционной работы; к сроку её завершения; и, наконец, примерно полгода спустя можно окончательно говорить о закреплении или об утере клиентом позитивных эффектов коррекционной работы [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 17]. *Конечные цели и задачи психокоррекционной работы всегда состоят в достижении позитивных изменений в трёх основных сферах: когнитивной, эмоциональной и поведенческой (включая, разумеется, мотивацию).*

*Психокоррекция и психотерапия.* По мнению Ю.Е. Алёшиной, различие терминов «психокоррекция» и «психотерапия» возникло не в связи с профессиональными особенностями работы психологов, а в связи с устаревшим укоренившимся мнением, что психотерапией могут заниматься только специалисты, имеющие специальное медицинское образование. Кроме того, термин «психотерапия» является международным и во многих странах мира однозначно используется по отношению к методам работы, осуществляемым именно профессиональными психологами. Различие между психотерапией и психокоррекцией заключается в том, что психотерапия имеет дело с различного рода нарушениями у людей, страдающих различными видами психосоматических или психических заболеваний (расстройств) [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 17].

*Выделяют специфические черты психокоррекционного процесса, отличающие его от других видов психологической помощи* (Ю.Е. Алёшина, Б.Д. Карвасарский, А.А. Осипова и др.). 1. Психокоррекция ориентирована на клинически здоровую личность людей, имеющих в повседневной жизни психологические трудности, проблемы, жалобы невротического характера, а также на людей, чувствующих себя хорошо, однако желающих изменить свою жизнь либо ставящих перед собой цель развития личности. 2. Коррекция ориентируется на здоровые

стороны личности независимо от степени нарушения, в психиатрии – наоборот.

3. В психокоррекции чаще ориентируются на настоящее и будущее клиентов в отличие от психологического консультирования и психотерапии, где рассматривают проблемы прошлого клиентов.

4. Психокоррекционная работа, обычно, ориентирована на среднесрочную психологическую помощь (в отличие от краткосрочной – до 15 встреч – помощи при консультировании и долгосрочной – до нескольких лет – помощи при психотерапии).

5. В психокоррекции акцентируется ценностный вклад психолога, хотя отклоняется навязывание определённых ценностей клиенту.

6. Психокоррекционные воздействия направлены на изменение поведения и развитие личности клиента. Основное отличие психокоррекции от воздействий, в принципе направленных на психологическое развитие человека (таких, например, как тренинг), заключается в том, что психокоррекция имеет дело с уже сформированными качествами личности или видами поведения и направлена на их переделку, в то время как основная задача психологического развития состоит в том, чтобы при отсутствии или недостаточном развитии сформировать у человека нужные психологические качества [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 17].

*Виды психокоррекции (согласно А.А. Осиповой). I. По характеру направленности выделяют следующие виды психологической коррекции. 1. Симптоматическую коррекцию (коррекция симптомов), как правило, предполагающую кратковременное воздействие с целью снятия острых симптомов отклонений в развитии, которые мешают перейти к коррекции каузального типа. 2. Каузальную (причинную) коррекцию, она направлена на источники и причины отклонений. Данный вид коррекции более длителен по времени, требует значительных усилий, однако более эффективен по сравнению с симптоматической коррекцией, так как одни и те же симптомы отклонений могут иметь совершенно разную природу, причины и психологическую структуру нарушений. II. По содержанию различают коррекцию: 1) познавательной сферы; 2) личности (коррекция характера); 3) аффективно-волевой сферы; 4) поведенческих аспектов; 5) межлич-*

ностных отношений; 6) внутригрупповых взаимоотношений (семейных, супружеских, групповых, коллективных); 7) детско–родительских отношений. *III. По форме работы с клиентом различают коррекцию:* 1) индивидуальную; 2) групповую; 3) в естественной закрытой группе (семья, класс, сотрудники подразделения и т.д.); 4) в открытой группе для клиентов со сходными проблемами; 5) смешанную форму (индивидуально–групповую). *IV. По наличию программ выделяют:* 1) программированную (программную) психокоррекцию; 2) импровизированную (безпрограммную) психокоррекцию. *V. По характеру управления корригирующими (коррекционными) воздействиями выделяют:* 1) директивную (указующую) психокоррекцию; 2) недирективную (направляющую) психокоррекцию. *VI. По продолжительности выделяется:* 1. *Сверхкороткая психокоррекция* длится от нескольких десятков минут до нескольких часов и направлена на разрешение поверхностных, актуальных, изолированных проблем и конфликтов. Эффект нестойкий. 2. *Краткая психокоррекция* длится от нескольких часов до нескольких дней. Применяется для решения именно актуальной проблемы, как бы «запускает» процесс изменения, который продолжается и после завершения встреч. Эффект может быть нестойким. 3. *Длительная психокоррекция* продолжается недели и месяцы, в центре внимания – личностное содержание проблем. Во время коррекции прорабатывается множество деталей, эффект развивается медленно и носит стойкий характер. 4. *Сверхдлительная психокоррекция* может продолжаться годы и затрагивает сферы сознательного и бессознательного. Много времени уделяется достижению понимания сути переживаний. Эффект развивается постепенно, носит очень устойчивый характер. *VII. По масштабу решаемых задач различают психокоррекцию:* общую; частную; специальную. 1. Выделяют *общую психокоррекцию*, под которой подразумеваются мероприятия общекоррекционного порядка, нормализующие микросреду клиента, регулирующие психофизическую и эмоциональную нагрузку в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями, оптимизирующими процессы созревания психических свойств личности, что само по себе может способство-



вать ликвидации психических нарушений и гармонизации личности в ходе дальнейшего развития. 2. Выделяют *частную психокоррекцию*, под которой понимают набор психолого–педагогических воздействий, представляющих собой адаптированные для детского и подросткового возраста психокоррекционные приёмы и методики, используемые обычно в работе со взрослыми, а также специально разработанные системы психокоррекционных мероприятий, основанных на ведущих для определённого возраста онтогенетических формах деятельности, уровнях общения, способах мышления и саморегуляции. 3. Выделяется *специальная психокоррекция* – это комплекс приёмов, методик и организационных форм работы с клиентом или группой клиентов одного возраста, являющихся наиболее эффективными для достижения конкретных задач формирования личности, отдельных её свойств или психических функций, проявляющихся в отклоняющемся поведении и затрудненной адаптации (застенчивость, агрессивность, неуверенность, тревожность, сверхнормативность или асоциальность, неумение действовать по правилам и удерживать взятую на себя роль, чётко излагать свои мысли, боязливость, аутичность, склонность к стереотипии, конфликтность, завышенная/заниженная самооценка и т.д.) [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 17].

*Модели психокоррекции.* Для осуществления коррекционных воздействий необходимы создание и реализация определенной *модели коррекции: общей, типовой, индивидуальной*. *Общая модель коррекции* – это система условий оптимального возрастного развития личности в целом. Она предполагает расширение, углубление и уточнение представлений человека об окружающем мире, о людях, общественных событиях, о связях и отношениях между ними; использование различных видов деятельности для развития системности мышления, анализирующего восприятия, и т.д.; щадящий охранительный характер проведения занятий, учитывающий состояние здоровья клиента. Необходимо оптимальное распределение нагрузки в течение занятия, дня, недели, года, контроль и учет состояния клиента. *Типовая модель коррекции* основана на организации практических действий на различных основах; направлена на овладение различными

компонентами действий и поэтапное формирование этих действий. *Индивидуальная модель коррекции* включает в себя определение индивидуальной характеристики психического развития клиента, его интересов, обучаемости, типичных проблем; выявление ведущих видов деятельности; составление программы индивидуального развития с опорой на более сформированные стороны, действия ведущей системы для осуществления переноса полученных знаний в новые виды деятельности и сферы жизни конкретного человека [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 17].

*Виды коррекционных программ.* В теории и практике существуют *стандартизированные* и *свободные* психокоррекционные программы. В *стандартизированной программе* чётко расписаны этапы коррекции, необходимые материалы и требования, предъявляемые к участникам данной программы. Перед началом осуществления коррекционных мероприятий психолог должен проверить возможности реализации всех этапов программы, наличие необходимых материалов, соответствие данной программы возможностям участников, и требованиям, предъявляемым к участникам данной программы. *Свободную программу* психолог составляет самостоятельно, определяя цели и задачи этапов коррекции, продумывая ход встреч, намечая ориентиры результата достижений для перехода к следующим этапам психокоррекции [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 17]. Таким образом, цели и задачи любой коррекционно–развивающей программы должны быть сформулированы как система задач трёх уровней: 1. коррекционного уровня – это исправление отклонений и нарушений развития, разрешение (преодоление) трудностей развития; 2. профилактического – предупреждение отклонений и трудностей в развитии; 3. развивающего – оптимизация, стимулирование, обогащение содержания развития. Только единство перечисленных видов уровневых профессиональных задач может обеспечить успех и эффективность коррекционно–развивающих программ [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17].

*Основные способы, техники и приёмы рилив-терапии.**Психологическая коррекционная работа с клиентами посредством метода проблемных тематических вопросов в рамках рилив-терапии*

Все достижения в сессии, на которые мы рассчитываем в первые 20–30, а иногда и 50–100 часов психотерапии, заключаются в повышении способности клиента говорить с другими людьми, в улучшении его памяти, внимания, стабилизации эмоциональной сферы и принятии собственного жизненного опыта [8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16]. Именно при такой направленности коррекционной работы клиенты получают наибольшие личностные успехи. Человек вспоминает и рассматривает события своей жизни под руководством терапевта, что приводит его к большему пониманию самого себя и к принятию самого себя. Терапевт анализирует воспоминания клиента и выбирает темы, необходимые для обработки, не озвучивая клиенту свои выводы [8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16]. Проблемы решаются по мере того как попадают в поле зрения клиента и терапевта, запрос клиента рассматривается как цель терапии, но не в качестве руководства к действию для работы с заявленной проблемой. В начале работы с клиентом, браться за острые проблемы надо только при наличии очень веских причин. Чем лучше мы подготовим клиента в начале работы, тем легче будет решить проблему, которая стоит перед человеком [8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16].

Самый лучший вопрос для начала работы и набора фактического материала: «Что происходило в последнее время?», либо «О чем Вы хотели бы поговорить сейчас?». При этом, «последнее время», это то, как его воспринимает клиент. Это может быть неделя, месяц, год... Прорабатывая сиюминутные и, казалось бы, незначительные проблемы, в конечном итоге мы облегчим и проработаем весь сценарий. Исходя из представлений транзактного анализа, все проблемы клиента являются сценарными, они возникают в его жизни регулярно и будут отслежены и решены в течение проводимой психотерапии. Предложенный вопрос должен использоваться при начале каждой сессии, а не только в рамках первой психотерапевтической встречи. Материал, полученный как ответ на задаваемый вопрос,

обрабатывается психотерапевтом в процессе психологического консультирования по методу «Случайный попутчик» (см. в публикациях, имеющих место ранее) [3, 4, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16].

В самом начале работы с клиентом необходимо исследовать все важные области его жизни. Особенно тщательно прорабатывается раннее и дошкольное детство человека, начало обучения в школе и подростковый возраст потому, что именно в этих возрастах наиболее активно и глубоко формируется его личность, закладываются основы межличностных отношений и складываются проблемы, которые будут сопровождать его всю дальнейшую жизнь. Чем ближе психотерапевтическое событие находится к моменту рождения, тем большее влияние оно оказывает на дальнейшую жизнь человека, так как становится фильтром, через который человек видит более поздние события [8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16]. Следует попросить человека рассказать о детстве, о начальной школе, о подростковом возрасте, о завершении обучения в школе, об учёбе в институте, о работе, друзьях, субъектах и объектах влюблённости. Также следует составить список людей или идеальных объектов, с которыми или о которых человек не может без труда говорить, или испытывает сильные и болезненные эмоции, например, родители, начальник, жена, гаишник, аварии с машиной, привычки супруги, поведение детей... Этот список формируется в процессе работы с клиентом и постоянно дополняется. Список составляет не клиент, а терапевт на основании того, о чем говорит человек в сессии [8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16].

Клиенту совсем не обязательно давать возможность тематического выбора. Терапевт выбирает человека, или обстоятельства, с которым, с которыми связаны у клиента самые сильные эмоции. Скажем, клиент продолжает обвинять родителей, следовательно, надо работать с темой «родители» [8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16]. Клиент должен вспоминать события из своей жизни, связанные с данной темой, а также мысли, эмоции, ассоциации и полные обстоятельства затронутого события. Анализ конкретного события клиентом не является необходимым для процесса терапии, клиент получает инструкцию избегать анализа и ка-

ких—либо оценок себя и других участников события, в противном случае он сосредоточится на интеллектуализации и обвинениях, что препятствует психотерапии [8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16].

Клиент исследует под руководством психотерапевта одну конкретную тему до тех пор, пока он не будет абсолютно уверен в том, что он полностью разобрался с ней. Если клиент всё ещё хочет оскорблять какого-то человека или хочет сделать что-то с ним, то следует продолжить работать дальше. Если клиент настроен весело по отношению к этому человеку или больше не выражает негативного или агрессивного возбуждения, не расстраивается, общаясь на выбранную тему, то на этом работа с данной темой считается завершённой [2, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16]. Особое внимание всё время уделяется отношениям с родителями. Только при условии принятия родителей, позитивного отношения к ним, можно достичь решения по заявленному клиентом запросу [1, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16]. Повторим, что в начале терапии основным методом работы будет метод «Случайный попутчик» (см. в публикациях, имеющих место ранее), но по мере развития терапевтического процесса, следует переходить к методу повторяющихся вопросов, а также к методу достижения инсайта по проблемной области (см. в публикациях, имевших место ранее) [8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16].

*Метод проблемных тематических вопросов в рамках рилив-терапии и точные формулировки вопросов по Полякову Е.А.* Нет необходимости приводить в конкретной статье все возможные формулировки рассматривающихся психокоррекционных, направляющих внутреннюю личностную работу клиента повторяющихся вопросов. Как только становится понятна психологическая трудность клиента, то относительно легко психотерапевтически точно сформулировать необходимый вопрос [4, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16].

*Некоторые вопросы, рекомендуемые для использования в психокоррекционных интервенциях в рамках рилив-терапии приводятся здесь (психотерапевтическая «выжимка» из многолетней практики Е.А. Полякова)* [8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16].

1. *«Какая цель была у Вас в жизни?»*. Вопрос поднимает прошлые и давно забытые цели, желания, могут всплыть старые травмы и разочарования. При этом, в психотерапевтическом результате, человек, в общем и целом, позитивно и продуктивно пересмотрит свои жизненные приоритеты и ценности, а его личностные ресурсы активизируются [8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16].

2. Вопросы для повышения самооценки (такова итоговая психотерапевтическая цель). *«Как Вас оценивают окружающие Вас люди?»*, *«Как Вы оцениваете других людей?»*, *«Как Вы оцениваете себя?»*. Вопросы очень простые по смыслу для понимания клиента, но дают в процессе психотерапии огромные личностные улучшения, особенно, – в раскрытии личностного потенциала человека. Вопросы прорабатываются до получения психотерапевтического значения для клиента и психотерапевта, по одному вопросу, именно в указанной последовательности [4, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16].

3. Если человек мало проявляет эмоций, гордится тем, что не эмоционален, то необходимо работать с его эмоциональной сферой. «Переработке» подлежат все объективно значимые события в жизни клиента (прежде всего события, связанные с родителями, супругами, детьми), относительно которых клиент не проявляет чувственного реагирования. Тогда следует исключительно действенный вопрос–побуждение: *«Вспомните Ваши эмоции в связи с этим событием»*, который нужно задавать обязательно во всех указанных выше случаях. Можно спрашивать человека о различных его эмоциях (положительных, отрицательных), в любой последовательности. Все значимые события всегда связаны с эмоциями, поэтому по мере проработки эмоций всплывёт множество самых разных проблем. В результате всех результатов будут переработаны негативные эмоции, что совершенно необходимо для положительного психотерапевтического конца [8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16].

4. Важные моменты (психотерапевтические аспекты) также, – усталость и ожидание. Если человек часто жалуется на это, то советуем поработать с этим, используя следующие вопросы: *«Вспомните Вашу усталость (ожидание) от... (здесь называется то явление, на которое жалуется клиент)»*. Спустя не очень

продолжительное время проработки такого рода вопросов, человек обязательно скажет, что перестал уставать в реальной жизни и ожидать неизвестно чего. Также усталость всегда присутствует там, где много отрицательных эмоций, недостигнутых целей, соответственно, все они должны быть «подняты» и психотерапевтически проработаны. При этом не следует останавливать сессию, если человек говорит, что он устал. Усталость в этом случае – это реакция на работу с выбранной темой, усталость от переизбытка эмоций, поэтому надо продолжать работать до тех пор, пока усталость не исчезнет. Подобного рода сессии обычно продолжительные, тяжёлые для клиента терапевта. [8,9,10,11,12,13,14,15,16]

5. Если человек жалуется на отсутствие взаимопонимания с его детьми, на проблемы с воспитанием своего ребёнка, осознаёт, например, своё жестокое отношение к ребёнку, или, например, неоправданно нетребовательное отношение к детям, то имеет место следующее. У такого человека, скорее всего, имеется излишняя зависимость от его родителей или от окружающих его в детстве «значимых других», от чего у этого человека проявляется сухость, эмоциональная холодность, выраженная в отношениях со значимыми другими (особенно – с детьми) в настоящем времени. Наряду с этим, таким людям кто-то из их родителей нередко кажется «по жизни» незаметным, не играющим заметной событийной роли в жизни этих клиентов и их семей [8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16].

В этих случаях следует проработать нижеследующие вопросы по каждому из родителей таких клиентов по отдельности, но, обязательно, в данной последовательности: 1) *«В чём сходство между Вами и \_\_\_\_\_?»*; 2) *«В чём различия между Вами и \_\_\_\_\_?»*. Вопросы чередуются: 1,2,1,2... При этом мы просим клиентов приводить каждый раз по примеру из жизни родителя и из своей жизни (на каждое значительное различие и сходство). Можно (а иногда и нужно) помогать клиентам в этих случаях дополнительными вопросами на «заданную» тему: *«В чём это проявляется, выражается?»*, *«Покажите, раскройте, пожалуйста, это на примере»*, *«Расскажите, как Вы это видите в Вашей жизни сейчас»* [8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16]. В конце работы с настоящими вопросами человек

приходит к чёткому осознанию и эмоциональному принятию того, что, например, моя мама – это сама мама, а я – это лично я, и, несмотря на то, что мы в чём-то похожи или не похожи, её жизнь – это именно её жизнь, а моя жизнь, – это именно моя жизнь и я должен сам себе прожить эту свою жизнь исходя из своих личностных приоритетов и целей [4, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16]. Эти вопросы в психотерапевтическом знаменателе позволяют человеку научиться думать, принимать решения без оглядки на родителей, то есть, жить своей жизнью, а не жизнью родителей, а также не повторять их ошибки.

6. Если человек много говорит об обидах, жалуется на свои обиды, на трудности с кем-то (в контексте восприятия этого другого), то надо взять для психотерапии такой вопрос: *«Какие обиды (трудности) Вам принёс \_\_\_\_\_ (наименование человека, которым, возможно, также будет родитель клиента)?»*. Данный вопрос надо прорабатывать до тех пор, пока клиент не придёт к выводу, что эти обиды от данного человека не так уж важны, что все люди могут причинять обиды друг другу, но сейчас он (клиент) чувствует себя хорошо, считает, что сейчас уже сможет с этим справиться, и эта тема его уже не волнует. Отработка обид, в особенности, – обид на родителей, очень важна с психотерапевтической и клинической точек зрения [4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16].

Также в данном контексте необходимо отработать вопрос: *«Какие обиды (трудности) Вы принесли \_\_\_\_\_ (имя того же человека, что и в предыдущем вопросе)?»*, – чтобы предотвратить возникновение или развитие чувства вины у клиента [4, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16].

7. Если у клиента есть какие-то сильные врождённые черты, определяющие его поведение; избыток каких-то качеств, очень сильно влияющих на его деятельность; склонность решать проблемы с помощью алкоголя и т.д., – то надо обязательно обсудить с ним историю того, кто именно из значимых других в его окружении поступал так же в его детстве, отрочестве, юности. Если такой человек находится (что весьма вероятно), то надо будет тщательно проработать всё, что связано в жизни клиента с ним, с его действиями и поведением. Здесь мы предлагаем использовать простые для понимания клиента вопросы, типа: *«Что*



в Вашей жизни есть (чего нет) благодаря этому человеку (из-за него)?» [4, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17].

8. Если для человека представляет проблему общение с грубым (агрессивным, хамоватым, несерьёзным, несправедливым, ... и т.д.) человеком в его круге общения и взаимодействия в настоящем времени, то очень важно чётко согласовать с клиентом (так, чтобы он сам для себя это понял) обозначение (описание) такого человека до того, как приступить к работе с нижеследующими вопросами. Во всех случаях подобного рода хорошо сработают такие последовательно задаваемые психотерапевтические вопросы как: 1) *«Вспомните грубого человека в Вашей жизни ранее»*; 2) *«В чём проявилась его грубость?»* [8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16].

9. Рассмотрим вопрос для назойливого до навязчивой суетливости человека. Такой человек имеет странную идею и пытается поделиться ней со всеми, его никто не слушает, ему отказывают во внимании, а его потребность в донесении этой идеи только усиливается. Надо дать такому клиенту полную возможность поделиться его идеей–фикс, и, по мере того как он будет о ней рассказывать и пересказывать своё отношение к ней, он сам убедится в её бессмысленности. В таких случаях необходимо работать со следующим вопросом: *«В чём Вы правы?»*. Этот вопрос будет очень трудным, прежде всего, для терапевта. На терапевта выльется куча упрёков, в том числе и в его адрес, прозвучит масса бессмысленных идей, претензий, советов по благоустройству мира... и почти всё, что требуется от терапевта в таком случае, – это выслушать всё сказанное этим клиентом. Практически действенным в такого рода случаях является регулярное подтверждение принятия речи клиента, могущее быть выраженное просто словом «хорошо». Такая психотерапевтическая позиция психолога–консультанта позволит клиенту постепенно освободиться от навязчивых невротических идей, мешающих ему жить и общаться [8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16].

### ***Список литературы***

1. Бёрн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Эрик Берн : [пер. с англ. А. Грузберг]. – М. : Эксмо, 2013. – 576 с.
2. Василюк Ф.Е. Пережить горе. О человеческом в человеке. Под. ред. И.Т. Фролова. – М.: Политиздат, 1991. – 247 с.
3. Гингер С., Гингер А. Практическое пособие для психотерапевтов. – М.: Академический проект, 2010. – 210 с.
4. Донцов Д.А., Донцова М.В., Сенкевич Л.В., Поляков Е.А., Седых Р.К. Основы психологического консультирования. Учебное пособие. – СПб.: Речь, 2013. – 224 с.
5. Карвасарский, Б. Д. Клиническая психология. Т. 3: Учебник / Б. Д. Карвасарский. – СПб. : Питер, 2007. – 464 с.
6. Колесникова Г.И. Психокоррекция нарушений развития : учебное пособие для студентов вузов / Г.И. Колесникова. – Ростов на Дону : Феникс, 2009. – 345 с.
7. Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 512 с.
8. Поляков Е.А. Метод «Случайный попутчик» в качестве одного из основных способов рилив-терапии как нового направления в психологическом консультировании // Психолого-педагогические проблемы личности и социального взаимодействия / Материалы IV международной научно-практической конференции 15–16 мая 2013 года. – Прага : Vedecko vyda-vatelske centrum «Sociosfera-CZ», 2013. – 316 с. С. 296–308.
9. Поляков Е.А. Подход рилив-терапии к психотерапии ПТСР // Прикладные науки и технологии в Соединённых Штатах и Европе: общие проблемы и научные результаты / Материалы 1-ой международной научной конференции (29 июня 2013). Cibunet Publishing. Нью-Йорк, США, 2013. – 234 с. С. 144–146.
10. Поляков Е.А. Психотерапия ПТСР средствами рилив-терапии. // Современная психология: теория и практика: материалы IX международной научно-практической конференции, г. Москва, 29 июня 2013 г. / Науч.-инф. издат. центр

«Институт стратегических исследований». – Москва, Изд-во «Спецкнига», 2013. – 168 с. С. 114–119.

11. Поляков Е.А. Рилив-терапия как новое психотерапевтическое направление в психологическом консультировании // Российский научный журнал, № 3 (34) ' 2013. – 334 с. С. 198–208.

12. Поляков Е.А. Психотерапия ПТСР методом рилив-терапии // Российский научный журнал, № 4 (35) ' 2013. – 336 с. С. 143–142.

13. Поляков Е.А. Структура работы с клиентом в рилив-терапии // Научная дискуссия в современном мире. № 8 (16): сборник статей по материалам XVI международной заочной научно-практической конференции. – М.: Изд. «Международный центр науки и образования», 2013. – 148 с. С. 135–142.

14. Поляков Е.А. Метод удержания проблемной области в рилив-терапии // Теория и практика актуальных исследований: Материалы V научно-практической конференции. 17 сентября 2013 г.: Сборник научных трудов. – Краснодар, 2013. – 232 с. С. 110–116.

15. Поляков Е.А. Рилив-терапия в качестве нового психотерапевтического подхода // Новое слово в науке и практике: гипотезы и апробация результатов исследований: сборник материалов VI Международной научно-практической конференции / Под общ. ред. С.С. Чернова. – Новосибирск: Издательство ЦРНС, 2013. – 166 с. С. 68–74.

16. Поляков Е.А. Структура работы с ПТСР и способ удержания проблемной области в рилив-терапии // Российский научный журнал, № 2 (40) ' 2014. – 330 с. С. 196–206.

17. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции : учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования / О.В. Хухлаева. – 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 208 с.