



ИНСТИТУТ ПСИХОТЕРАПИИ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПСИХОЛОГИИ  
*ул. Б.Д. Карвасарского*

Институт психотерапии  
и медицинской психологии  
им. Б.Д. Карвасарского

**Тема:** «SFBT/КППТ/Р-ФТ/ ОРКТ/беседы о  
решении».

Курс повышения квалификации в области  
психологического  
консультирования/немедикаментозной  
психотерапии.

**Преподаватель: Юрий Ионов.**  
Клинический психолог, психопрактик.

# Темы презентации

1. Установление взаимоотношений в ходе исследования проблемной ситуации и определения целей работы.
2. Техники инвентаризации и хороших наименований. Поиск исключений.
3. Формулирование задания для самостоятельной работы.



# Взаимоотношения в системе ПСИХОЛОГ – КЛИЕНТ

1. Установление взаимоотношений в ходе исследования проблемной ситуации и определения целей работы.
2. Развитие взаимоотношений в ходе работы над решением задачи.
3. Завершение работы, подведение её итогов.

## Идеи:

- идея о постоянстве перемен;
- о ценности другого взгляда и обмене ими;
- о свободе будущего от прошлого;
- о направленности в будущее в позитивном ключе;
- о значении активности против пассивности;
- о роли пользы и значении точности;
- о свободе в построении такого будущего, какое мы только готовы принять, которому находим смысл.

# Шкала оценки встречи (SRS)

Шкала состоит из четырех линий длиной 10 см каждая, на которой клиенту предлагается поставить отметку, отражающую его мнение. Сумма баллов по каждой из четырех шкал дает общий балл, выраженный в см, от 0 до 40.

Первая шкала под названием «**Отношение**» представляет континуум от «Я не чувствовал себя услышанным, понятым, уважаемым» до «Я чувствовал себя услышанным, понятым, уважаемым».

Вторая шкала «**Цели и темы**» позволяет клиенту оценить континуум от «Мы не работали с тем, с чем я хотел работать и не разговаривали о том, о чем я хотел разговаривать» до «Мы работали с тем, с чем я хотел работать и разговаривали о том, о чем я хотел разговаривать».

Третья шкала под названием «**Подход или метод**» предоставляет возможность клиенту оценить соответствие предпочитаемых методов от «Метода терапевта мне не подходят» до «Методы терапевта мне подходят».

Последняя, четвертая, шкала «**В целом**» отражает описанный выше фактор «уверенного сотрудничества» и позволяет клиенту оценить встречу в целом, в диапазоне от «Что-то было упущено во время сегодняшней встречи» до «В целом, сегодняшняя встреча была как раз тем, что мне было нужно».

Шкала заполняется клиентом в конце каждой встречи, позволяя клиенту давать специалисту обратную связь относительно альянса в режиме «реального времени».

(Шкала оценки встречи (SRS): инструмент для оценки клиентом терапевтического альянса в психологическом консультировании. В.А. Богомолов, психолог Москва, Россия. А.И. Павловский, психолог, соц.работник Рига, Латвия)

# Шкала оценки встречи (SRS)

*«В конце каждой встречи я попрошу вас заполнить еще одну анкету, которая называется шкала оценки встречи. Она тоже очень короткая и на ее заполнение уходит около одной минуты. Эта шкала поможет мне понять, как прошла наша встреча. Она, так сказать, меряет “температуру” встреч. Я прошу заполнить ее, потому что исследования показывают, что ваши ощущения от нашей работы во время встречи хорошо предсказывают, будет ли эта работа в целом (терапия) успешной. Я расскажу об этом больше в конце встречи. Есть ли у вас вопросы?»*

После заполнения шкалы в конце встречи отводится некоторое время на обсуждение значений с клиентом.

Шкала оценки встречи не является диагностическим инструментом, а скорее представляет из себя «инструмент диалога»

Часто закрытые вопросы или вопросы с выбором альтернатив позволяют получить больше информации от клиентов.

# Шкала оценки встречи (SRS)

Примерами таких вопросов могут быть:

- «Что из важных для Вас тем для обсуждения осталось за рамками сегодняшней встречи?»
- «Было ли что-то важное для Вас, о чем я не спросил?»
- «Можно ли что-то изменить в следующий раз в нашей работе, так чтобы она была максимально полезна для Вас?»
- «Что можно было бы добавить в нашу работу, чтобы это способствовало изменениям Вашей ситуации?».
- «Вы бы хотели, чтобы я занимал более активную позицию или Вам сейчас важно рассказать о том, что происходит у Вас в жизни?»
- «Я сегодня больше задавал вопросы, Вам бы хотелось, чтобы я чаще давал объяснения или рекомендации?»

Данный инструмент, в сочетании со Шкалой оценки результата ORS позволяет специалистам выстраивать сотрудничающие отношения с клиентами и дает возможность клиентам активно влиять на процесс консультирования. Данные исследований говорят о том, что такая обратная связь делает психологическую помощь эффективней.

(В.А. Богомолов, психолог Москва, Россия.

А.И. Павловский, психолог, соц.работник Рига, Латвия)

# Техника инвентаризации

Инвентаризация – термин, обозначающий оценку прежних способов справиться с возникшей проблемой. Т.е. простой пересмотр того, что человек уже делал.

Техника реализуется в предложении клиенту предоставить информацию о том, что он делал прежде, чтобы разрешить проблему.

После обсуждения опробованных вариантов, консультант, кратко комментируя представленные варианты, делает краткое резюме, и, подытоживая, предлагает:

*«... Ну, что же, столько всего уже опробовано, это очень хорошо. **И теперь нам с вами предстоит** подумать о других вариантах, подходах к возможному разрешению этой вашей проблемы».*

Изюминка этой техники – это предложение организации творческого поиска, объединив усилия для сотрудничества по разрешению проблемы на фоне безоценочного приятия прежней активности клиента.

По сути, это заключение контракта, с выделенным предметом деятельности – «нам с вами подумать о разрешении проблемы», без оспаривания прежде сделанного клиентом и с акцентом на фокусе размышлений – область действий, активности клиента.

# Поиск исключений.

- Исключения, как я уже проговаривал из «общего правила», того, о чём рассказывает клиент в своей истории. Эта техника применяется спонтанно, по мере того, как клиент рассказывает, консультант переспрашивает – «А бывает ли иначе?»
- А лучше – «Когда бывает иначе?»
- Т.е. тем самым утверждая, что иначе, при всей отягощённости этим положением дел, всё же, бывает, и нам остаётся лишь выяснить это – когда и как это происходит, в связи с чем, с какими обстоятельствами.
- При всей простоте, техника довольно сильная, она направлена и позволяет этого добиваться – на поднятие материала о том, когда, при каких случаях всё происходит так, как надо. Побуждая клиента поднимать этот материал, мы словно открываем для него его жизнь, тогда как сам он перестал её замечать. Мы, словно, расцветиваем её для него, раскрываем вкус заново. Что важно, делаем для него, да, но не вместо него, а вместе с ним!

# Техника хороших наименований.

требования позитивности:

- **безобвинительное**, хотя бы описательное (в этой связи принимается, как крайний вариант, просто дать имя, пусть даже и человеческое, лишь бы оно было нейтральным). В этой связи, мы ищем новые варианты, пока не уйдём от любых в которых содержится хотя бы мало-мальский намёк на обвинение, в связи с чем человек может чувствовать себя неудобно, неловко, быть смущён, скован в своих поисках подходящего себе решения проблемы – мы же к этому идём (кстати, заметим, эта тенденция пришла и в медицину, в целом);
- **процессуальное**, а именно, оно должно выводить из статического состояния. В крайнем случае, допускается упоминание о состоянии, как о временном срезе в процессе жизни. В самом простом виде это легко достигается переводом номинализации, существительного в глагольную форму, форму действия. Иной раз не выйти на такую форму, и тогда может помочь использование прилагательного – характеризующего состояние как временное, например, «заблокированная сила» «затянувшийся поиск смысла», так-то, вроде и не плохо, но вот нужно разблокировать эту силу, высвободить её, чтобы раскрыть свой потенциал, определиться уже наконец-то со смыслом, говорить не столько о характере в целом, сколько о характерных чертах поведения человека;
- **порождающее активность**, т.е. само название может влиять на нас так, что либо подавляет нашу активность, либо сводит её к минимуму, как это происходит обычно в случае, когда мы сталкиваемся с клиническими случаями и тяжёлыми, хроническими диагнозами, да и при некоторых случаях психодинамического, да и гуманистического направлений психотерапии, такие например, как личность, «Я-концепция», самооценка, психотравма, и прочее, прочее.

# Техника хороших наименований.

## варианты техники:

1) предложить клиенту назвать свою историю самостоятельно (заметим, не объяснить, а просто назвать, т.е. к чему мы стремимся – это к краткой формулировке, кроме этого, это способ побеседовать об этой истории в позитивном ключе, помня сформулированные критерии);

2) «перевёртыш» – от отсутствия чего-то к наличию чего-то, хотя и без возможности свободного проявления. Например, безволие, как заблокированная воля. Дефицит сил, как заснувший ветер, ну, так, не всё ж ему дуть, да ещё и со всех сил...

Бессмысленность, как затянувшийся поиск смысла жизни.

Слабый характер, как характер, который не нашёл пространства для проявления своей силы.

3) на тот случай, если клиент не согласен с внесённым терапевтом предложением, предложить другой свой вариант, с обязательной вопросительной интонацией, уточнением – «... будет ли это точно?». Т.е. клиент должен прислушаться, примерить, и завизировать эту идею, поскольку далее мы будем разрабатывать эту тему, таким образом, клиент принимает ответственность за это на себя;

# Техника хороших наименований.

## варианты техники:

4) «А как прежде, когда не было столь развитой медицины, не было этих терминов, как бы тогда можно было назвать это состояние, ситуацию, историю?»

5) в ответ на «Не знаю» клиента – «Конечно, не знаете, а если бы могли представить, взять время подумать, как бы назвали?»

Т.е. мы допускаем, что клиент размышляет, ему нужно время подумать...

Тем временем, думаем и сами, перебирая полезные варианты, играем в «угадайку». Можем вернуться к 3-ему варианту и предложить от себя. Мы не добиваем клиента, но добиваемся сформулированного названия.

6) дать любое нейтральное название, пусть человеческое имя, суть в условном названии. Этот вариант используется, когда перебор ни к чему не привёл, и уже нужно просто на чём-то остановиться, чтобы не затягивать время, не спотыкаться на этом этапе.

# Задание к самостоятельной работе.

Распределившись по ролям (каждый испытает себя в каждой), выберете, кто начнёт исследовать свою историю, а кто будет помогать ему в этом. И кто будет наблюдать за помогающим.

Как минимум по 23' – исследование, 7' – ОС, обсуждение. 3 смены ролей.

Первые 3 мин. для настройки, отследите происходящие феномены в динамике, как вы воспринимаете партнёра от первой полуминуты к 3-й минуте. И затем начинайте говорить.

Задача помощника создать условия для свободного проговаривания истории, и выстраивания контакта, влияния на его развитие с помощью описанных техник, пробуйте их, смотрите на своего собеседника, слушайте себя, как даётся – насколько легко и свободно идёт беседа, как удаётся держать направление...

Наблюдатель включается лишь тогда, когда помощник попросит его об этом, поставив вопрос, что ему от наблюдателя нужно.

Вообще, было бы хорошо, чтобы наблюдатель получал задание от помощника за чем именно ему наблюдать, какие вопросы помощник хочет разрешить, получая ОС в конце беседы.

Наблюдатель даёт ОС только помощнику.

Исследующий свой опыт получает помощь и поддержку по ходу 23 минут.



ИНСТИТУТ ПСИХОТЕРАПИИ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПСИХОЛОГИИ  
им. Б.Д. Карвасарского

## Контактная информация

Оформить заявку на обучение и задать любые интересующие Вас вопросы можно, позвонив нам по номеру **+7 812 467-47-90** или написав по адресу [client@ipmp-spb.ru](mailto:client@ipmp-spb.ru)

Санкт-Петербургский Институт психотерапии и медицинской психологии им. Б. Д. Карвасарского осуществляет образовательную деятельность на основании лицензии от «13» мая 2014 года № 0988, выданной комитетом по образованию Правительства г. Санкт-Петербурга.

Все Программы разработаны и утверждены на основании требований к образовательным программам дополнительного профессионального образования в соответствии с Федеральным законом РФ № 273-ФЗ от 29.12.2013 г. «Об образовании в Российской Федерации», Постановлением Правительства Российской Федерации от 28 октября 2013 г. № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»; Приказом Министерства образования и науки РФ от 01.06.2013 № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».