

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ. ТИПОЛОГИЯ ЛИЦ, ОБРАЩАЮЩИХСЯ ЗА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИЕЙ

Джураева Лола Олимовна
Авезов Олмос Равшанович

Аспирант 1 курса Международного Азиатского университета

Аннотация: *Суть темы заключается в ознакомлении студентов с уникальными аспектами понятия клиента и консультанта в психологическом консультировании, предоставлении информации о взаимодействии в системе клиент-консультант и роли общения в ней, а также обучении типологии людей, обращающихся за консультацией.*

Ключевые слова: *Психолог-консультант, личность, психологическое консультирование, психокоррекция, психическое развитие, клиент, консультант, взаимодействие, общение, рефлексия, идентификация, общение, конфликт, культура речи*

Annotation: *It consists of introducing students to the unique aspects of the concept of client and consultant in psychological consultation, providing information about the interaction in the client-consultant system and the role of communication in it, and teaching the typology of people who apply for consultation*

Key words: *Psychologist-consultant, personality, psychological counseling, psychocorrection, psychic development, client, consultant, interaction, communication, reflection, identification, communication, conflict, speech culture*

ВВЕДЕНИЕ

Понимание, анализ и уделение серьезного внимания развитию психологии человека всегда было одной из ведущих задач социально-экономического развития всех стран.

На пороге XX века науке психологии и ее передовым представителям удалось теоретически и научно обосновать свою следующую глобальную научную цель - неизбежность системы оказания психологических услуг человеку и одновременно обществу.

Жизнь показывает, что психолог-консультант может приобрести навыки, необходимые для того, чтобы стать хорошим специалистом, не в учебном заведении, а только в ходе своей практической работы. Для этого необходимо время, которое будущий психолог получил в высшем учебном заведении. Поэтому, чтобы со временем стать специалистом высокого уровня, психолог-консультант должен длительное время работать под руководством научного руководителя. Обычно на эту работу уходит один-два года после окончания учебы. Необходимость изучения особенностей проведения психологических консультаций по разным направлениям, во-первых, интимно-личностного, семейного, практического и психолого-педагогического консультирования - это разные вещи, во-вторых, психолог-консультант не занимается этими видами консультирования при того же уровня и при условии, что он должен, тем не менее,

поддерживать свою профессиональную компетентность во всех указанных областях, периодически подавая заявки.

В то же время в этих областях психологического консультирования существует множество специфических, чувствительных и сложных специфических вопросов. Знание этих вопросов требует длительного времени, а достижение практического успеха требует солидных навыков и способностей.

ОБСУЖДЕНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ

К психологу-консультанту обращаются люди, находящиеся в зоне повышенного риска по своему физическому и состоянию здоровья, часто относимые к среднему классу населения. К зоне повышенного риска относятся люди, склонные к нервным, психическим и физическим заболеваниям и ситуациям, в которых они действительно могут заболеть.

Другие, физически и морально сильные, вполне здоровые люди выходят из таких ситуаций лишь почувствовав усталость или дискомфорт.

К психологической консультации обычно обращаются люди, недостаточно приспособленные к жизни и не слишком занятые своей работой, ведь для получения полноценной, подробной консультации психолога требуется время.

Среди тех, кто обращается за помощью в жизни к психологу-консультанту, много и больше, чем к кому-либо другому, и именно это невезение заставляет их ждать помощи от психолога, считающего, что они физически нездоровы. Среди тех, кто обращается к психологу-консультанту, есть люди с той или иной эмоциональной замкнутостью, которая, в свою очередь, является следствием многих депрессий и отчаяния. Когда эти люди начинают активно обращаться за помощью к психологу? Обычно это происходит не сразу, когда у них возникает проблема, а они обращаются к ней, когда начинаются самые трудные времена в их жизни.

Когда человек не знает, что делать, или когда у него нет вариантов самостоятельно решить свою проблему, он обращается за помощью к психологу-консультанту. Человек может обратиться за помощью к психологу, когда он в плохом душевном состоянии, когда ему кажется, что с ним или с близкими ему людьми происходит что-то ужасное и что это может привести к плохим последствиям.

Чего люди ожидают от психолога-консультанта? Почему они обращаются к нему? На эти вопросы можно ответить следующим образом:

Некоторые клиенты вообще знают, как решить свои проблемы, и обращаются только за психологической помощью к психологу-консультанту.

Другие не знают, как решить проблему, и обращаются за советом.

Тем, кто не до конца верит в себя или не знает, какой из имеющихся вариантов решить свои проблемы. Необходимо убедить их и направить их деятельность в правильное русло.

Это часто одинокие люди – им просто нужно с кем-то поговорить по душам, серьезных психологических проблем они обычно не имеют, но время от времени им очень нужен кто-то, кто внимательно выслушает и будет понимать их. Психологической консультации среди клиентов есть те, кто приводит его к психологу-консультанту

просто из любопытства или просто желания с ним поспорить. Некоторые очень хотят знать, что такое психолог-консультант и чем он занимается, а другие считают, что делают бесполезную работу и пытаются убедить его в этом, ставя психолога-консультанта в неудобное положение.

Позиция психолога-консультанта заключается в том, что он принимает всех клиентов, относится к ним со вниманием и добротой, независимо от того, зачем они пришли, какое у них настроение и каковы их цели. Это необходимо не только для того, чтобы профессиональный психолог сохранил свою репутацию и статус, но и для того, чтобы помочь тем, кто обращается к нему и нуждается в помощи в соответствии с правилами профессионального этикета, в том числе и тем, кто ведет себя на консультациях весьма неадекватно, вынужденно показывать.

Чем психологическая консультация отличается от других видов практической психологической помощи людям?

Например, в отличие от индивидуальной и групповой психотерапии она предполагает относительно кратковременный и эпизодический характер личного контакта психолога-консультанта с клиентом.

Психологическое консультирование - особая область прикладной психологии, связанная с оказанием психологической помощи, непосредственно оказываемой специалистом-психологом в виде советов и рекомендаций тем, кто в ней нуждается.

Их дает психолог на основе первоначального изучения проблемы, с которой сталкивается клиент в своей жизни, и личного интервью. Зачастую психологическая консультация проводится в заранее назначенный час, в специально оборудованном помещении, как правило, свободном от посторонних людей и один на один, с глазу на глаз.

Психологическая консультация проводится в форме личной беседы психолога с клиентом, которая длится в среднем от нескольких десятков минут до получаса, двух и более часов. Во время этой беседы клиент рассказывает о своих проблемах и о себе. Психолог, в свою очередь, внимательно слушает, пытаясь понять суть проблемы, прояснить эту проблему как для себя, так и для клиента, в ходе консультаций оценивается личность клиента с учетом его личностных особенностей, он консультирует клиента по как решить его проблему практическим путем. Даны научные, обоснованные рекомендации.

Советы и предложения, данные клиенту психологом-консультантом, направлены на то, чтобы клиент мог использовать их самостоятельно и полностью решить свою проблему самостоятельно.

Психологическое консультирование – практика, основанная на оказании практической психологической помощи людям, основанная на убеждении, что психически здоровый человек может решить все психологические проблемы, возникающие в его жизни. Но клиент не всегда точно знает и понимает, в чем суть его проблемы и как ее решить исходя из собственных сил и возможностей.

В этом ему должен помочь профессионально подготовленный психолог-консультант. Это основная задача психологической консультации. Во время

консультирования психолог обычно использует специальные методы работы с клиентом и методы воздействия на него, направленные на нахождение и четкое выражение практического решения проблемы клиента в короткий период времени, при этом это решение понятно и осуществимо для клиента. реализовать. Готово.

Встреча психолога -консультанта с клиентом зачастую не ограничивается одной-двумя встречами. В большинстве случаев с клиентом приходится консультироваться три и более раз в течение длительного периода времени.

Необходимость в таком долгосрочном консультировании возникает в следующих типичных случаях:

Проблема клиента настолько сложна, что разобраться в ней за один-два часа практически невозможно. У клиента не одна, а несколько проблем, каждая из которых требует отдельной консультации.

Решение предложенной проблемы не может быть реализовано клиентом сразу и полностью самостоятельно и требует дополнительной помощи консультанта.

Психолог-консультант не до конца верит в то, что клиент сможет решить свою проблему сразу и без дополнительной помощи в силу своих индивидуальных особенностей.

Такие случаи возникают, если клиент недостаточно верит в себя, не может контролировать свои эмоции и поведение, если уровень его интеллектуального развития недостаточен для самостоятельного принятия разумного и правильного решения в сложных ситуациях.

В «Энциклопедии психотерапии» под редакцией Д. Карварского психологическое консультирование определяется как «...оказание профессиональной помощи клиенту в поиске решения проблемной ситуации», при котором в качестве клиента «...проявляются проблемы в экзистенциальном кризисе, межличностных конфликтах, семейных трудностях или профессиональном выборе могут оказаться здоровые или больные люди».

В психологическом словаре, составленном А. В. Петровским, М. Г. Ярошевским, оно определяется как вид психологической помощи для «преодоления различных психологических трудностей».

В интерпретации Нельсона-Джонса психологическое консультирование определяется как психологический процесс, в котором, по его мнению, все типы подходов к консультированию «вливают на изменения в том, как люди чувствуют, думают и действуют в своей продуктивной жизни». Во втором издании словаря под редакцией практикующего психолога С. Ю. Головина психологическое консультирование определяется как «оказание практической психологической помощи в виде советов и рекомендаций путем предварительного изучения проблем, волнующих клиентов, и помощи клиентам во взаимодействии с самим собой». и людей вокруг них определяется как форма обучения.

Исходя из приведенных определений, основные «признаки» психолога-консультанта можно выделить следующие:

- психологическая консультация – вид психологической помощи;

- эта помощь является практическим направлением процесса;
- получить специальность необходимого уровня;
- необходимость иметь заказчиков при ее реализации;
- наличие некоторого психологического дискомфорта (дискомфорта), идентифицированного им самим или другими как проблема в жизни клиента;
- желание клиента решить данную проблему;
- соответствующие действия консультанта, направленные на суть проблемы и пути ее решения клиентом;
- в процессе оказания психологической помощи консультант должен обращать внимание на доступные клиенту ресурсы;
- консультации проводятся индивидуально.

На основании приведенных определений можно определить, что психологическое консультирование относится к области прикладной психологии, поскольку основной целью консультанта по оказанию психологической помощи клиенту посредством специально организованного интервью является процесс понимания природы клиентского состояния. проблема и пути ее решения.

Основной идеей в структуре психологической консультации является идея о том, что любой психологически здоровый человек обладает способностью решать психологические проблемы, возникающие в его жизни.

По разным причинам клиент не всегда может понять суть проблемы и пути ее эффективного решения, особенно в этом случае необходима помощь специалиста. Таким образом, отличие психологического консультирования от другой психологической помощи заключается в более активной роли, отведенной клиенту. Если за результаты психокоррекции и психотерапии отвечает психолог, то психокоррекционную работу в процессе консультирования осуществляет сам клиент.

Также за конечный результат ответственность несет заказчик. В этом случае психолог несет ответственность за правильность своих выводов о характере проблемы и правильность своих рекомендаций по решению этой проблемы. Таким образом, характеристики психологического консультирования заключаются в следующем:

- сначала короткое личное общение клиента со специалистом (один-три раза);
- во-вторых, разнообразие этих коммуникаций;
- в-третьих, практическое завершение каждой встречи клиента с Консультантом;
- в-четвертых, активность клиента в процессе консультации;
- в-пятых, самостоятельные действия клиента, направленные на решение его проблем в постконсультационный период.

В некоторых случаях психологическое консультирование может занять более трех встреч. В некоторых случаях может возникнуть необходимость в долгосрочном консультировании. Клиент не может действовать самостоятельно на начальном этапе решения проблемы, имея определенные психологические особенности. К таким характеристикам относятся высокая степень агрессивности, рефлексивности и недоверчивости.

Кроме того, в результате проведенного исследования у клиента может возникнуть не одна проблема. При этом решение любой проблемы требует организации определенного количества встреч. В зависимости от характера проблемы психологическое консультирование можно разделить на следующие виды:

- индивидуальное консультирование (проблемы в личностном развитии; внутренние конфликты; угрозы; психологические травмы; проблемы в личных отношениях);

- консультирование по проблемам взаимоотношений между супругами (проблемы в отношениях; сексуальные проблемы; ситуации после заключения брака и его расторжения);

- семейное консультирование (проблемы отношений с нынешними и бывшими (на момент расторжения брака) родственниками, психолого-педагогические проблемы, проблемы отношений с детьми);

- профессиональная консультация (совершенствование навыков, необходимых для выбора профессии, профессиональной деятельности, повышение эффективности своей трудоспособности;

- консультации по организационным вопросам (кадровая политика, репутация эксплуатирующей организации, повышение эффективности производства, взаимоотношения с коллегами); В зависимости от количества участвующих клиентов виды консультаций бывают следующими:

- индивидуально;

- коллективное консультирование в отдельной группе можно разделить на следующие дистанционные виды:

- а) консультация по телефону;

- б) письменная консультация.

Следует помнить, что любое разделение, направленное на создание условий для изучения предмета, является условным. Поэтому советы не принадлежат ни к одному из признанных типов, они связаны между собой, как кольцо Эйлера.

Как пример: Консультации по личным вопросам проводятся индивидуально, консультации психолого-педагогического содержания могут быть индивидуальными и групповыми.

2. Создайте тему о других видах психологического консультирования. Какая структура у вас была? На чем вы это основывали? Следует обратить внимание на то, что «чистых» проблем, как правило, не бывает. Любая проблема состоит из сложных запутанностей. Вот почему Консультанту отведено почетное место в развязывании запутанных узлов, а не в их разрезании. Обращения клиентов за психологической помощью в связи с критическими ситуациями:

Независимо от того, каковы реальные цели клиента и как он себя ведет, консультант, исходя из своей профессиональной культуры, в любом случае обязан помочь каждому. Поэтому в процессе психологической консультации специалисту следует обратить внимание на следующие вопросы:

1. Изучение личности клиента;

2. Изучить суть проблемы;
3. Определение возможностей клиента решить проблему;
4. Определение цели (понимание клиентом способа решения проблемы);
5. Определение системы достижения цели;
6. Понимание клиентом причин данной проблемы;
7. Научить клиента способам предупредить о наличии подобных проблем в будущем;
8. Предоставление клиенту информации о его личных характеристиках и сути проблемы.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Психологическое консультирование — особая область прикладной психологии, связанная с оказанием психологической помощи, непосредственно оказываемой специалистом-психологом в виде советов и рекомендаций тем, кто в ней нуждается. Их дает психолог на основе первоначального изучения проблемы, с которой сталкивается клиент в своей жизни, и личного интервью. Зачастую психологическая консультация проходит в заранее определенное время, в специально оборудованном для этого помещении, как правило, без посторонних лиц и один на один, с глазу на глаз.

Советы и предложения, данные психологом-консультантом клиенту, в большинстве случаев направлены на их самостоятельное использование, чтобы клиент мог полностью решить свою проблему без помощи психолога-консультанта. Психологическое консультирование — практика оказания практической психологической помощи людям, основанная на том, что психически здоровый человек может решить все психологические проблемы, возникающие в его жизни. Но клиент не всегда точно знает и понимает, в чем суть его проблемы, как ее решить исходя из собственных сил и возможностей. В этом ему должен помочь профессионально подготовленный психолог-консультант. Это основная задача психологической консультации. Во время консультирования психолог обычно использует специальные методы работы с клиентом и методы воздействия, направленные на то, чтобы в короткие сроки найти и четко выразить практическое решение проблемы клиента, при этом это решение будет понятным и практичным для реализации клиентом. Насколько это возможно. Встреча психолога-консультанта с клиентом зачастую не ограничивается одной-двумя встречами. В большинстве случаев с клиентом приходится консультироваться три и более раз в течение длительного периода времени. Необходимость в таких длительных консультациях возникает в следующих типичных случаях: Проблема клиента настолько сложна, что разобраться в ней за один-два часа практически невозможно. У клиента не одна, а несколько проблем, каждая из которых требует отдельной консультации. Решение предложенной проблемы не может быть реализовано клиентом сразу и полностью самостоятельно и требует дополнительной помощи консультанта. В случае с психологом-консультантом клиент, например, не до конца верит в то, что сможет решить свою проблему сразу и без дополнительной помощи в силу своих индивидуальных особенностей. Такие случаи возникают, если клиент недостаточно верит в себя, не может контролировать свои эмоции и поведение,

если уровень его интеллектуального развития недостаточен для самостоятельного принятия разумного и правильного решения в сложных ситуациях.

Среди тех, кто обращается к психологу-консультанту, есть люди с той или иной эмоциональной замкнутостью, которая, в свою очередь, является следствием многих разочарований и отчаяния. Когда эти люди начинают активно обращаться за помощью к психологу? Обычно это происходит не сразу, когда у них возникает проблема, а они обращаются к ней, когда начинаются самые трудные времена в их жизни. Когда человек не знает, что делать, или когда у него нет вариантов самостоятельно решить свою проблему, он обращается за помощью к психологу-консультанту. Человек может обратиться за помощью к психологу, когда он в плохом душевном состоянии, когда ему кажется, что с ним или с близкими ему людьми происходит что-то ужасное и что это может привести к плохим последствиям.

Среди клиентов психолога-консультанта есть те, кто приходит просто из любопытства или просто хочет с ним поспорить. Некоторые люди очень хотят знать, что такое психолог-консультант и чем он занимается, другие считают, что занимаются праздным трудом и пытаются убедить его в этом, ставя психолога-консультанта в неудобное положение.

Н.Н. Обозов позволяет выделить 5 оснований для классификации клиентов и рекомендаций по взаимоотношениям с ними:

- по характеру запроса на психологическую помощь;
- по особенностям восприятия психических явлений;
- по способу работы со своими проблемами;
- в зависимости от пола клиента;
- в зависимости от особенностей телосложения клиента

Рассмотрим теперь эти основания более подробно.

I. По характеру запроса среди клиентов можно выделить следующие типы

1. Не уверенный в себе клиент. Много размышляет над ситуацией, много взвешивает, но никак не может принять решение, избавиться от сомнений. Цель обращения к психологу - снять с себя ответственность в принятии необходимого жизненного решения. Для таких людей принятие решений - сложный процесс, они не уверены в себе. С точки зрения Н.Н. Обозова, психолог-консультант, работая с таким клиентом, должен быть максимально собранным, четким, даже категоричным в высказываниях и поведении. Он должен создать полюс уверенности в решаемых вопросах. Убедительность и достоверность высказываемых психологом соображений должна естественно «перевесить одну из чаш, весов», на которые давят сомнения.

2. Уверенный в себе клиент. Обращается для подтверждения правильности своего уже готового понимания затруднительного положения. От психолога ему нужна информация, подтверждающая уже готовую, сложившуюся у него точку зрения. Возникает вопрос: если этот человек столь уверен в себе, зачем он тогда вообще обращается к психологу? Ответ может быть такой: несмотря на то что этот человек уверен в себе и не раз уже самостоятельно принимал жизненные решения, в последнее время он все более на подсознательном уровне ощущает, что что-то идет не так. Его

деятельность не столь успешна, сколь могла бы быть. Его подсознание побуждает его к тому, чтобы обратиться за помощью. Но его гордое сознание отказывается это принимать. Обращение к психологу и характер запроса отражают сложившийся компромисс между сторонами внутреннего конфликта. По отношению к такому клиенту психологу-консультанту следует принять на себя роль ведомого, который только подсказками, предположениями помогает разобраться в ситуации. Следует детально обсудить и разобрать все возможные варианты последствий действий, которые собирается совершить клиент. Необходимо поставить перед клиентом вопрос о вероятностях возникновения тех или иных желательных и нежелательных вариантов развития ситуации. Таким образом, мы будем способствовать конструктивному разрешению внутреннего конфликта у клиента и не вызывать реакцию психологической защиты, отторжения.

3. Клиент все знающий и доверяющий только себе. Клиент этого типа все подвергает сомнению, противоречив, но при этом убежден в своей правоте. Неглуп, но проблема в характере. Склонен запускать свои проблемы. Таким людям в силу их резонерских особенностей нелегко бывает найти себе партнеров по общению в реальной жизни. Попытка найти собеседника зачастую приводит их в консультацию. Доброжелательное участие по отношению к клиентам этого типа и игнорирование тех особенностей, которые обычно отталкивают окружающих от этих людей, создает благоприятные возможности для смягчения ярко выраженных негативных черт характера. Люди выговариваются, расслабляются, у них повышается настроение. Многие из того, на чем они заикливались ранее, отступает на второй план. Это создает предпосылки для конструктивной дальнейшей работы.

4. Клиент с потребностью выговориться, ищущий сочувствия, «отдушину». В отличие от предыдущего типа клиентов, проблема здесь уже не в характере. Очень часто это люди с нелегкой жизнью, одинокие, чувствительные, добрые и страдающие вследствие своей доброты. Советы по отношению к таким людям не обязательны, они могут даже оттолкнуть их, испугать тем, что с ними не просто говорят, как с людьми, а начинают «оказывать им психологическую помощь». Переходить к оказанию этой помощи можно только в случае специального запроса. Главное, в чем нуждаются клиенты подобного типа, — любовь, принятие, сочувствие. Но главное — слушание. Это бывает не всегда легко, поскольку общение с таким клиентом легко принимает структуру, свойственную естественному разговору, и психологу-консультанту, естественно, хочется «вставить свое слово», поделиться и своим мнением. Нельзя утверждать, что этого делать нельзя. Но надо следить, чтобы больше говорил клиент. Если клиент активен, говорит, не следует его перебивать. При консультировании на телефоне доверия в эту группу попадают многочисленные инвалиды — люди, которые подчас годами не могут покинуть свою комнату. Общение с ними может быть очень интересным и обогатить психолога-консультанта. Они имеют уникальную возможность много читать, следить за различного рода информацией, поступающей по каналам радио, телевидения, чего большинство людей, вынужденных зарабатывать, лишены.

Они с готовностью откликаются на просьбы консультанта отслеживать для него необходимую информацию.

II. По особенностям восприятия психических явлений среди клиентов можно выделить следующие типы

1. Рационалистичный, реалистичный, прагматически ориентированный клиент. Стремится к точному знанию информации о себе и окружающих. Обратной стороной такого стремления является то, что он склонен недооценивать, игнорировать все, что касается душевной жизни человека, что трудно поддается объективации, рациональному анализу. Эти стороны действительности как бы дезорганизуют сложившийся склад личности такого человека, поэтому он склонен их игнорировать, относиться к ним скептически, как бы не замечать их, защищаться от них. Такого клиента интересуют количественные характеристики личности, факты, полученные в результате строгих научных экспериментов. Он особенно склонен доверять результатам высоко стандартизированных тестовых методик (таких, как ММРІ, опросник «16 личностных факторов» Раймонда Кэттелла). Его интересует не, что говорит в данный момент консультант, а на основании чего он это говорит. Все это необходимо учитывать в работе с таким клиентом, чтобы избежать негативного отношения к консультированию.

2. Интуитивно ориентированный, эмоционально-утонченный, эстетизированный клиент. Считает личность уникальным, таинственным образованием. Его привлекают качественные, образные, художественные характеристики личности и ее жизненного пути, интересуют глубинные механизмы психики, подсознательная природа человека. Обратной стороной личностной ориентации на интуитивное познание является неприятие рационального. Рациональное, объективное, полученное в ходе строгих научных экспериментов знание представляется такому человеку поверхностным, ограниченным, неуклюжим, неглубоким, малополезным и малоинтересным. Склонен доверять информации, полученной с помощью методик, более ориентированных на качественный анализ - тест Германа Рорша-ха, восьмицветный тест Люшера. Такой клиент оценивает то, что говорит консультант, прислушиваясь к своему внутреннему голосу и как бы взвешивая на своих глубинных внутренних весах, что близко к истине, а что нет. Это необходимо учитывать в работе с этим клиентом.

III. По способу работы со своими проблемами среди клиентов можно выделить следующие типы

1. Клиент, который в ситуации затруднения стремится перестроить свое поведение, стиль деятельности, образ жизни, но не знает как, сталкивается с трудностями в этом плане. Это наиболее желательный для психологов-консультантов тип клиентов.

2. Клиент, который в ситуации затруднения стремится создавать многообразные субъективно-личностные версии, призванные сохранить хорошее мнение в своих глазах и в глазах других людей. Версии неуспешности чаще всего связываются с внешними обстоятельствами либо с низкой личной заинтересованностью в данном виде деятельности. Например, студент, не сдавший как следует экзамены и отчисленный из вуза, может объяснять это невозможностью для него учиться вследствие необходимости зарабатывать деньги или же тем, что профиль вуза не соответствовал его интересам.

Недовольство собой, порождаемое низкой самооценкой, может усложнять субъективно-личностную версию. Этот феномен заключается в том, что субъективно-личностная версия начинает расслаиваться на несколько — «для себя» (которых может быть много) и «для других». Например, в случае неудачи на экзамене студентка может объяснять себе эту неудачу тем, что попался плохой преподаватель, а преподавателю объяснять свою неудачу физическим недомоганием. При этом противоречивость ситуации, которая часто возникает в случае создания субъективно-личностных версий, может не замечаться. Можно говорить о различных приемах работы с клиентами этого типа. Порой бывает полезно использовать прием интерпретации, сделать знание о субъективно-личностных версиях доступным клиенту. Можно обратить внимание клиента на противоречия в его рассказе: «Возможно, преподаватель неудачный, но ведь большинство студентов вашего курса сдали ему экзамен и даже многие получили хорошие оценки. Как им это удалось? Почему это не удалось вам?». В случае эшелонированной психологической защиты, когда состояние клиента приближается к невротическому, нет смысла оспаривать субъективно-личностную версию. Эшелонированная психологическая защита связана, как правило, с тем, что клиент не видит путей конструктивного разрешения ситуаций. Создание субъективно-личностных версий - единственный известный такому человеку способ справиться с ситуацией. В этом случае целесообразно принять версию клиента, солидаризироваться с ним. Как это делать, довольно неплохо показывают нам Р. Бэндлер и Дж. Гриндер[. Затем можно, например, использовать прием самораскрытия: рассказать о своем подобном опыте, о том, что чувствовал тогда, о том, как удалось разрешить трудности. Можно привести не свой, а просто известный психологу-консультанту опыт. Это должно обогатить клиента навыками конструктивного поведения в ситуации. В более тяжелых случаях требуется психотерапия.

IV. Влияние пола клиента на процесс консультирования

Согласно данным, приводимым Н.Н. Обозовым, мужчины и женщины имеют разные ожидания относительно психологического консультирования. Соответственно, психологи-консультанты мужчины и психологи-консультанты женщины по-разному видят себя в роли психолога-консультанта, готовят себя к этой роли.

Женщины в большей мере стремятся к сопереживающему, сочувствующему стилю общения, обращая внимание в первую очередь на отзывчивость, чуткость. При описании эталона консультанта они упоминают черты характера, темперамента, т. е. их интересуют особенности личностной организации специалиста, оказывающего воздействие. Можно сказать, что женщины в большей степени ориентированы на эмпатический контакт, чем мужчины.

Мужчины в консультировании предпочитают эмоционально нейтральный, рабочий стиль общения. Они более ориентированы на когнитивные аспекты ситуации, на психологическую информацию. При описании эталона консультанта они делают упор на такие черты, как серьезность, внимательность, чувство долга.

Было установлено, что мужчины-клиенты больше предпочитают работать с мужчинами. Позиция женщин-клиентов нейтральнее, хотя и с некоторым предпочтением тоже своего пола. Но главное тут не пол, а способность к сочувствию.

Женщине-консультанту при работе с мужчиной можно рекомендовать более ориентироваться на рабочий стиль отношений, на подачу информации, на когнитивный анализ ситуации.

Мужчине-консультанту при работе с женщиной следует стремиться к большему сопереживанию, сочувствию, проявлению эмпатии.

Н. Н. Обозов приводит сведения, согласно которым большая часть проблем у мужчин формируется в сфере их деятельности, у женщин - в семейно-брачных отношениях.

У. Влияние особенностей телосложения клиента на процесс консультирования

Лица с атлетическим телосложением обычно стремятся доминировать в общении и отношениях. Их шумное и самоуверенное поведение либо подавляет других, либо вызывает агрессивность со стороны таких же, как они. Все это может создавать проблемы в личной жизни и деловых контактах.

А. Лица с астеническим телосложением чаще имеют затруднения в общественных и межличностных контактах за счет своего концентрированного, скрытого, субъективного мышления, своей интравертированности. Это, как правило, люди с высоким уровнем развития самосознания, интеллекта, непохожие на большинство. Отсюда и возникают их трудности в личной и деловой жизни. Во-первых, они могут быть малопонятны для большинства окружающих. Во-вторых, они нетипичны, уникальны, поэтому им труднее найти путь к другому человеку.

В. психологическом консультировании (как, впрочем, и в жизни) с людьми астенического телосложения нужно быть предельно предупредительными. Межличностную дистанцию и доверительность общения они предпочитают регулировать сами, поэтому вопросы им следует задавать очень осторожно.

Женщины с пикническим телосложением с проблемами своей личной жизни справляются проще и сами, так как легкость в обращении и внешне выражаемые чувства упрощают отношения с другими людьми.

Позиции психолога-консультанта в консультативном диалоге в зависимости от типа клиента

В работе с перечисленными выше типами клиентов психолог может использовать различные ролевые позиции. Н. В. Самоукина выделила и описала пять приемлемых позиций психолога-консультанта в консультативном диалоге применительно к различным типам клиентов:

1. Психолог «нейтральный советчик» выслушивает, задает вопросы, высказывает советы или рекомендации.

2. Психолог-«программист». Психолог разрабатывает программу для клиента: «Что делать», «Как делать», «Когда делать», например режим жизни школьника.

3. Психолог-«слушатель». В результате «разговора с хорошим и умным человеком» клиент получает облегчение, удовлетворение и, успокоившись, самостоятельно находит решение собственной проблемы.

4. Психолог-«зеркало». Психолог объясняет, что объективно происходит, рисует для клиента объективное отражение события, помогает понять его роль в этих событиях, а также позиции людей, связанных с ним и влияющих на него. В результате клиент понимает, что с ним происходит, к нему приходит успокоение и способность к принятию решения, к действию.

5. Психолог-«катализатор» для людей, которые все понимают, но ничего не делают, принимают на себя роль неудачников. Необходимо создать толчок к активации отношения к ситуации, к началу деятельного включения в разворачивающиеся события его собственной жизни, например, через укрепление его уверенности в себе, в его «добрых силах», его способности к управлению событиями своей личной жизни, ожиданию желаемого положительного результата.

Н. В. Самоукина полагает, что позиции «нейтральный советчик» или «программист» подойдут для случаев, когда в роли клиента выступает умный, сильный, интеллигентный человек. Позиции «зеркало» и «программист» более подойдут для человека, у которого эмоции обычно преобладают над доводами разума.

Позиция психолог-«слушатель» подойдет для человека, взволнованного или опечаленного какими-либо внезапно случившимися событиями. Позиция психолог-«катализатор» подойдет для нерешительных или ригидных клиентов, склонных к импульсивному, застревающему поведению.

Трудные клиенты и работа с ними

Е. Г. Вельская выделила и описала особый тип клиентов, которых она назвала «трудными» клиентами. С точки зрения Е. Г. Вельской существуют три предпосылки возникновения нормальных консультативных отношений:

1. У клиента есть проблема.
2. Консультант является экспертом.
3. Что-то должно быть сделано с проблемой.

«Трудные» клиенты имеют склонность на вербальном (словесном) уровне соглашаться с вышеуказанными предпосылками, а на метакоммуникационном уровне они отвергают хотя бы одну из них.

Метакоммуникационный уровень - уровень подоплеки, того, что лежит за словами, того, что существует реально, помимо слов.

Е. Г. Вельская выделяет в метакоммуникационном уровне коммуникации три аспекта:

1. Экспрессивный. Это то, что партнеры выражают помимо вербалики, то, как они хотят, чтобы их поняли.

2. Атрибутивный. То, как они понимают друг друга, какой образ видят в другом, какие качества склонны приписывать друг другу.

Работа психолога-консультанта с клиентом, склонным к критике

Подчас психолог сталкивается в консультации с клиентом, который очень склонен к критике. Это может препятствовать конструктивному взаимодействию психолога-консультанта и клиента. Е. Г. Вельская описала несколько конструктивных методов реакции психолога-консультанта на критику:

1. Метод сочувствия и разоружения. Он заключается в том, чтобы:

1) задать человеку несколько вопросов, чтобы лучше понять, что он имеет в виду; при этом избегать роли судьи или защитника. Нужно собрать как можно больше информации, чтобы появилась возможность взглянуть на мир глазами критика. Вопросы следует задавать с сочувствием, даже если клиент несправедлив;

2) разоружение критики. Вне зависимости от правильности утверждений критика нужно найти способ согласиться с ним. Когда критик не встречает сопротивления, он обычно теряет весь свой пыл. Если критик успокаивается, то приходит в более подходящее состояние для общения. Основная ошибка в ситуации критики - доминирующая тенденция защитить себя от любых несправедливых нападков. Каждая попытка защитить себя лишь подогревает пыл противника.

2. Метод самоконтроля. Актуален не только для психологов-консультантов, но и для преподавателей. Ориентирован на случай выскочки, который:

1) критикует настойчиво, но является некомпетентным в том, что критикует, не вникает в представленный материал;

2) не очень хорошо воспринимается в своем кругу общения;

3) его стиль критики носит подавляющий, унижающий характер.

Как реагировать на такого критика:

1) немедленно поблагодарить за комментарии;

2) подчеркнуть, что поднятые вопросы достаточно важны;

3) отметить необходимость знаний поставленных вопросов - > пусть это вдохновляет его на самостоятельную работу;

4) предложить обсудить эту тему после изучения.

3. Техника «Я -высказывание». Суть этой техники заключается в том, что психолог должен сделать клиенту заявление согласно следующей структуре:

1) событие. Ситуация должна быть описана клиенту объективно. Это помогает клиенту увидеть свои действия в новом свете;

2) отклик психолога. Показать, какое воздействие поступки клиента оказали на Вас. Это должно его подтолкнуть на пересмотр своего поведения;

3) изложение клиенту версии предполагаемого исхода. Делается это для того, чтобы дать возможность клиенту ощутить свободу выбора. Необходимо предложить несколько версий развития ситуации и оставить вариант исхода открытым. Можно предложить клиенту свой вариант поведения в сложившейся ситуации.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. А. Н. Елизаров «Основы индивидуального и семейного психологического консультирования». Издательство «Ос». М.: 2003 г.

2. Адизова Т.М. «Психокоррекция» - Т.2005.
3. Файзиев Я. М. «Общая и медицинская психология». Ташкентское медицинское издательство имени Абу Ибн Сины 2000г.
4. Ибрагимов К.И, Юлдашев У.А, Бобомирзаев Х, Педагогическая психология (учебное пособие). - Т.: Издательство «Национальное общество философов Узбекистана», 2009 год
6. Кори Д. Теория и практика группового консультирования / Пер. с английского. Е. Рачкова. - М.: Издательство Эксмо, 2003.
7. Кочунас Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия. - М.: Академический проект: Гаудеамус, 2005г.
8. М.В. Гамезо, И. А. Домашенко. Атлас психологии, М. 1990 г.
9. Общая психология А.В. Под редакцией Петровского, Ташкент 1992 г.
10. Нишанова З., Асомуддинова Ш. «Психологическая консультация», издательство «Национальное общество философов Узбекистана». Т.: 2010.
11. Нишанова З, Холназарова М. «Психологическая служба», Т. 2017 г.