

Цимбалюк І. М.

ПСИХОЛОГІЧНЕ консультування та корекція



НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

І. М. Цимбалюк

ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ТА КОРЕКЦІЯ

Модульно-рейтинговий курс

Навчальний посібник

*Рекомендовано
Міністерством освіти і науки України
для студентів вищих навчальних закладів*



Київ – 2005

УДК 159.9
ББК 74.58
Ц 82

Рецензенти:

І. Д. Бех, доктор психологічних наук, професор
Г. В. Ложкін, доктор психологічних наук, професор

Рекомендовано

Міністерством освіти і науки України
як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів
(лист № 14/18.2 – 1958 від 28 жовтня 2002 року)

Цимбалюк І. М.

Ц 82 Психологічне консультування та корекція. Модуль-но-рейтинговий курс: Навчальний посібник. — К: ВД «Професіонал», 2005. — 656 с.

ISBN 966-8556-83-6

Посібник створено відповідно до програми підготовки фахівців із психології у вищих навчальних закладах. Наведено матеріали оглядових лекцій і тьюторських занять для проведення лекційних і практичних занять з курсу «Основи психологічного консультування» за модульно-рейтинговою технологією викладання.

УДК 159.9
ББК 74.58

ISBN 966-8556-83-6

© Цимбалюк І. М., 2005
© ВД «Професіонал», 2005

Зміст

Передмова	7
Вступ	12
МОДУЛЬ I	
Тема 1. Консультування як метод психологічного впливу	16
1.1. Мета й завдання психологічного консультування	16
1.2. Сфери застосування психологічного консультування та корекції	19
1.3. Психологічне консультування, психологічна корекція й психотерапія	24
1.4. Принципи психологічного консультування	29
<i>Тьюторські заняття.</i>	38
<i>Рекомендована література.</i>	41
МОДУЛЬ II	
Тема 2. Професійні вимоги до консультанта	42
2.1. Роль і місце консультанта в консультуванні	42
2.2. Модель ефективного консультанта	45
2.3. Система цінностей консультанта	54
2.4. Вплив професійної діяльності на особистість консультанта ..	57
2.5. Професійна підготовка, кваліфікація, функції та етика консультанта	62
2.6. Засоби впливу консультанта	72
Тема 3. Комунікативні техніки психоконсультативної допомоги та професійний етикет	75
3.1. Комунікативні техніки	75
3.2. Професійний етикет	80
3.3. Вербальна й невербальна поведінка консультанта	85
3.4. Перенесення і контрперенесення в консультуванні й психотерапії	90
<i>Тьюторські заняття.</i>	98
<i>Рекомендована література.</i>	105
МОДУЛЬ III	
Тема 4. Процес психологічного консультування	106
4.1. Фази психоконсультування	106
4.2. Структурування процесу: перша зустріч	109
4.3. Технологія проведення бесіди	112
4.3. Технологія проведення бесіди	115
<i>Тьюторські заняття.</i>	121
<i>Рекомендована література.</i>	125

МОДУЛЬ IV

Тема 5. Методи психологічного консультування	126
5.1. Психоконсультативна бесіда	126
5.2. Організація психоконсультативної бесіди	128
5.3. Контакт з клієнтом під час бесіди	136
5.4. Інтерв'ю як метод психологічного консультування	161
<i>Тьюторські заняття</i>	171
<i>Рекомендована література</i>	175

МОДУЛЬ V

Тема 6. Консультативний контакт	178
6.1. Визначення консультативного контакту	178
6.2. Психологічний клімат. Фізичні компоненти психологічного клімату	181
6.3. Емоційні компоненти психологічного клімату	187
<i>Тьюторські заняття</i>	200
<i>Рекомендована література</i>	203

МОДУЛЬ VI

Тема 7. Консультування батьків з приводу складностей у взаєминах із дорослими дітьми	204
7.1. Проблеми консультування батьків	204
7.2. Корекція позиції батьків стосовно дитини	208
7.3. Корекція стосунків батьків і дитини	213
7.4. Консультування батьків із приводу проблем і складностей у житті дитини	220
7.5. Консультування батьків із приводу їхніх власних проблем	226
<i>Тьюторські заняття</i>	235
<i>Рекомендована література</i>	240

МОДУЛЬ VII

Тема 8. Спеціальні проблеми психологічного консультування	242
8.1. Консультування тривожних клієнтів	242
8.2. Консультування при реакціях страху та фобіях	252
8.3. Консультування вороже налаштованих та агресивних клієнтів	257
8.4. Особливості консультування «невмотивованих клієнтів»	260
8.5. Консультування клієнтів, які мають підвищені вимоги	263
Тема 9. Особливості консультування клієнтів з вадами саморегуляції	265
9.1. Консультування при переживанні провини	265
9.2. Особливості консультування клієнтів, які плачуть	268

9.3. Консультування істеричних особистостей	269
9.4. Консультування обесивних особистостей	274
9.5. Консультування при параноїдальних розладах	279
9.6. Консультування шизоїдних особистостей	281
9.7. Консультування асоціальних особистостей	284
9.8. Консультування при алкоголізмі	287
9.9. Консультування при сексуальних проблемах	295
Тема 10. Особливості психоконсультування клієнтів	
у кризових станах.	301
10.1. Консультування клієнтів із психосоматичними розладами	301
10.2. Консультування клієнтів із депресією і суїцидними намірами	305
10.3. Особливості консультування при суїцидних намірах	310
10.4. Консультування людей при переживанні втрати	318
<i>Тьюторські заняття.</i>	326
<i>Рекомендована література.</i>	330
МОДУЛЬ VIII	
Тема 11. Зміст та організація консультування з приводу подружніх	
проблем	331
11.1. Актуальні проблеми консультування подружніх пар	331
11.2. Особливості консультування при роботі з подружньою парою	338
11.2.1. Особливості консультування подружньої пари	338
11.2.2. Організація роботи з подружньою парою	342
11.2.3. Організація роботи з одним із членів подружжя	344
11.2.4. Причини звернення чоловіка й дружини	
в консультацію	347
11.2.5. Тривалість роботи з подружньою парою	348
11.2.6. Консультування подружньої пари	349
11.2.7. Використання домашніх завдань при роботі	
з подружжям	351
11.3. Консультування подружжя з приводу сексуальних	
проблем	368
11.4. Індивідуальне психоконсультування подружжя	384
11.5. Переживання розлучення з партнером	406
11.6. Труднощі взаєморозуміння	416
11.7. Консультації при розлученні	428
<i>Тьюторські заняття.</i>	434
<i>Рекомендована література.</i>	438
Висновок.	439
Література	441

ДОДАТКИ

Додаток 1. Завдання для самостійного опрацювання	448
1.1. Завдання для самостійного опрацювання до модулів 6 і 7	448
1.2. Завдання для самостійного опрацювання до модуля 6	456
1.3. Тести до модуля 6	515
1.4. Завдання для самостійного опрацювання до модуля 8	541
1.5. Тести до модуля 8	557
Додаток 2. Вправи для самостійного виконання	575
Додаток 3. Педагогічні завдання для батьків	590
Додаток 4. Тести для самоконтролю	603

*Присвячую Іванкові Цимбалюку –
моєму маленькому синочку.
Автор*

Передмова

Модульне навчання — процес засвоєння навчальних модулів за наявності повного дидактичного циклу, який включає мету й завдання, мотивацію на якісне засвоєння, зміст (навчальний модуль), методи й форми прямої, опосередкованої та самостійної навчально-пізнавальної діяльності, корекцію, самооцінку й оцінку результатів засвоєння знань, умінь та навичок, що входять до його структури. За таких умов зменшується частка прямого зовнішнього інформування й розширюється застосування інтерактивних форм та методів повноцінної самостійної роботи студентів під керівництвом викладача.

Організаційний компонент технології засвоєння змісту навчальних модулів, що пропонується в посібнику, являє собою сукупність різноманітних форм і методів організації навчального процесу: лекційних, семінарських, практичних і лабораторних занять. Лекційні заняття проводяться з курсовим потоком студентів, семінарські та практичні — в академічних групах, лабораторні — у невеликих групах у спеціально створених або природних умовах.

Контрольно-оцінювальний компонент модульної технології навчання реалізується безпосередньо на групових заняттях або при оцінюванні самостійної роботи студентів у формі співбесіди, спеціальних колоквиумів, заліків чи іспитів, перевірки контрольних завдань з наступним обговоренням результатів на групових заняттях. На цих заняттях використовуються різноманітні методи організації на-

вчальної діяльності студентів: рольові ігри, дискусії, захисти проектів тощо. Для студента важливо не лише осмислити й засвоїти інформацію, а й оволодіти способами її практичного застосування.

У процесі підготовки посібника враховувалися нові навчальні програми для підготовки психологів у вищій школі. Працюючи над посібником, автор керувався таким основним принципом: сприяти свідомому творчому засвоєнню теоретичних засад сучасної психології й формуванню стійкого інтересу до психологічних знань, розвивати вміння застосовувати їх у повсякденній практичній педагогічній діяльності.

При підготовці цього видання як джерела було використано деякі посібники й підручники, перелік яких наводиться в списку літератури.

У посібнику пропонуються різноманітні форми самостійної навчальної роботи, що сприятимуть самоосвіті студентів, формуванню психологічних умінь і навичок, необхідних для практичної роботи. Форми самостійного вивчення курсу можуть бути різноманітними: анотування й конспектування літератури, підготовка есе, реферату чи доповіді, виконання практичних завдань.

Анотування літератури — це перелік основних питань, які розглядає автор тієї чи іншої праці. Конспектування літератури означає короткий виклад статті, книги, промови тощо. Важливим у цьому випадку є можливість звернення до конспекту з метою поглибленого або нового осмислення законспектованого чи анотованого матеріалу. Для цього конспект (анотація) має бути коротким, чітким і точним.

У процесі роботи над есе студент має змогу викласти думки, погляди, пропозиції, навести аргументи й приклади, висловити власні міркування й судження щодо проблем педагогічної психології.

Реферат або доповідь можна підготувати у двох формах: а) як критичну рецензію на ту чи іншу роботу; б) як аналітичний огляд досліджень за певною темою. Зазначені форми роботи є, власне, аналізом літератури з обраної проблематики, на основі якої формулюються завдання доповіді чи реферату. Форма реферату (доповіді) визначає його структуру. Так, наприклад, критична рецензія може складатися з таких частин:

- а) обґрунтування актуальності роботи, що рецензується;
- б) короткого викладу теоретичної позиції її автора;
- в) критичного аналізу позиції й доведення гіпотези автора;
- г) особливостей викладу;
- д) висновків, які можна зробити на основі проведеного аналізу.

Аналітичний огляд з певної проблеми можна побудувати або у вигляді викладу історії вивчення проблеми (що нового внесено тими чи іншими дослідниками), або у вигляді аналізу сучасного стану проблеми (при цьому роботи групуються за ознакою спільності). Ці дві форми огляду є одночасно й етапами роботи з літературними джерелами.

Найважливішими положеннями модульно-рейтингової технології, що забезпечують відносно цілісне розуміння її призначення та принципів функціонування, є такі:

- зміни в організаційних засадах педагогічного процесу у вищій школі, що забезпечують його демократизацію, створюють умови для докорінної зміни ролі студента в навчанні (перетворення його з об'єкта на суб'єкт цього процесу), надаючи навчально-виховному процесу необхідної гнучкості, індивідуалізації;
- обсяг модуля — це відносно самостійна частина навчального процесу, яка містить передусім одне або

кілька близьких за змістом і фундаментальних за значенням понять, законів, принципів;

- засвоєння модуля розпочинається з оглядово-настановчої лекції. Наступний етап — індивідуальна самотійна навчальна робота, консультації. Потім проводиться декілька тьюторських занять за опрацьованими джерелами;
- організаційно кожне тьюторське заняття охоплює тричотири види навчальної роботи, серед яких два є постійними (невелика письмова робота та дискусія за змістом опрацьованих джерел), інші — змінними (аналіз ситуацій, розв'язування психологічних задач, проведення психологічного дослідження, тренінгів тощо);
- студент може достроково вивчити й скласти "звіт" з матеріалу, що входить до того чи іншого модуля. Звіт студента за змістом конкретного модуля вважається прийнятним, якщо під час співбесіди з викладачем він продемонстрував розуміння головних ідей модуля й послідовно, аргументовано виклав їх (письмово та усно);
- для студентів, які засвоїли матеріал і прозвітували за змістом усіх чотирьох модулів до закінчення семестру, екзамен з даного предмета відміняється;
- у разі, коли студент не зміг з тих чи інших причин вчасно скласти звіт за змістом чергового модуля, він має змогу зробити це за домовленістю з викладачем під час консультації;
- при організації індивідуальної навчальної діяльності залишається актуальним питання про стимулювання систематичної самотійної роботи студентів з першоджерелами;
- виконання навчальних завдань оцінюється певною кількістю залікових одиниць (з. о.), облік яких ведуть як викладач, так і самі студенти (див. табл.). Оскільки

наперед відомо, яку кількість їх треба набрати для того, щоб отримати оцінку "5", "4" або "3", кожен студент має можливість упродовж усього періоду вивчення предмета контролювати та свідомо регулювати успішність свого просування в засвоєнні курсу шляхом цілеспрямованого планування та розподілу своїх зусиль для досягнення навчальних результатів, що відповідають його запитам. Остаточна оцінка успішності вивчення предмета визначається підсумовуванням залікових одиниць, які отримав студент упродовж виконання всієї сукупності навчальних занять;

- щоб стимулювати навчальну активність студентів, за підсумками кожного навчального року визначається десятка найкращих студентів з предмета. При цьому береться до уваги загальна сума набраних залікових одиниць.

Таблиця

*Модульно-рейтингове оцінювання знань студентів
(тьюторське заняття)*

<i>№ п/п</i>	<i>Вид роботи</i>	<i>Максимальна оцінка</i>
1.	Усна відповідь на одне запитання	4 з. о.
2.	Письмова відповідь на одне запитання	3 з. о.
3.	Активність, обґрунтованість відповідей під час дискусії	15 з. о.
4.	Реферат	45 з. о.
5.	Розв'язання психологічної задачі	10 з. о.
6.	Проведення психологічного дослідження	9 з. о.
7.	Вправа, тренінг	20 з. о.
8.	Психологічне обґрунтування одного прийому активізації психічних процесів	3 з. о.
9.	Тестові завдання	3 з. о.

Вступ

Книги часто читають з олівцем у руці, відзначаючи найбільш важливі етапи роботи. Перед Вами саме така книга — короткий практичний посібник, що описує основні техніки та прийоми психологічного консультування й стратегії роботи з різними типами клієнтів. Усі приклади, які ілюструють виклад матеріалу, узяті з практики — вони відбивають український психологічний контекст.

Сподіваємося, що для студентів і молодих психологів-консультантів ця книга, напевне, стане настільною, та й досвідченим психологам-практикам вона не раз допоможе в організації й проведенні консультування.

Право на психоконсультування має лише фахівець із вищою психологічною освітою. Диплом психолога необхідний не просто тому, що неспеціалісти багато чого не знають і не розуміють. За роки навчання на психологічному факультеті в студентів формується особливий світогляд. У ньому під кутом зору психологічного консультування важливим є те, що його основою обов'язково мають бути уявлення про складність і суперечливість природи психіки й поведінки людини, переконаність у відсутності якихось повсякденних норм і догм, у рамках яких можна однозначно оцінити клієнта. Подібні погляди психолога-професіонала означають не тільки певне ставлення до людей узагалі, а, отже, і до клієнтів, а й уміння використовувати ці погляди, спираючись на дані психологічних досліджень, роботи класиків практичної та наукової психології (Еткінд А. М., 1987).

Посібник, який ми пропонуємо до уваги читачів, є спробою відповісти на багато запитань, що хвилюють насамперед молодих психологів-практиків при проведенні психокорекційного прийому широкого профілю.

Зміст цієї книги може дати читачеві лише схему, загальний орієнтир для консультативної роботи. Вона як буквар для тих, хто знайомиться з консультуванням; захоплює заняття для тих, хто цікавиться практичною психологією; систематичне керівництво для тих досвідчених психоконсультантів, хто має звичку чітко розкласти все по своїх місцях.

Професійно використовувати все те, про що тут ідеться, на наше глибоке переконання, можуть лише люди, які, по-перше, володіють повноцінними знаннями в галузі психології особистості і, по-друге, ті, хто має можливість хоча б якийсь час працювати в умовах супервізії, тобто контролю й аналізу з боку більш досвідчених колег.

У посібнику консультування постає не як містичне таїнство, а як звичайне ремесло. Це книга-посібник, де конкретизується кожен крок консультанта: як слід знайомитися; як можна впоратися з проблемами опору клієнта; як пояснити клієнту, що таке консультування. Таке скрупульозне (і похвилинне!) висвітлення правил психоконсультування знімає в початківців тривогу невизначеності й побоювання професійної неспроможності, сповнює їх впевненості, що коли керуватися цими настановами, то все буде гаразд.

Книга складається з декількох частин-модулів. Перший модуль присвячено проблемам організації й ведення консультативного прийому. У ньому аналізується процес бесіди, докладно розбираються спеціальні техніки й прийоми її ведення. Значна частина книги є спробою аналізу найбільш типових випадків звернень людей за допомогою до психолога-консультанта й загальних стратегій ведення прийому з різними типами клієнтів.

Необхідно одразу ж зауважити, що типи прийомів, які аналізуються в посібнику, орієнтовані на роботу з доросли-

ми людьми, з їхніми проблемами й скаргами. Робота з дітьми неминуче вимагає знань дитячої та вікової, педагогічної психології, а також медичних і, насамперед, психіатричних знань про розвиток дітей і підлітків, тобто того, що виходить за межі матеріалу, який пропонує посібник.

Хотілося б також коротко зупинитися на особливостях використання деяких слів у даному посібнику. Так, слова "клієнт" і "консультант" в українській мові належать до іменників чоловічого роду і більш правильно було б щоразу, вживаючи їх, писати "клієнт(-ка)", "консультант(-ка)", він (вона) й відповідно вживати і дієслова, що до них відносяться, наприклад, "клієнт(-ка) зробив(-ла), сказав(-ла)". Однак оскільки це значною мірою ускладнило б сприйняття й розуміння тексту, то, заздалегідь відводячи від себе звинувачення в сексизмі, хочу вибачитися, що ці терміни будуть використовуватися винятково в чоловічому роді. При цьому йдеться про людину взагалі. У тексті також поряд із словом "консультант" на позначення професіонала, що здійснює психологічний вплив, використовується слово "психолог"; у даній роботі ці слова вживаються як синоніми — точно так само, як і слова "прийом", "бесіда", "процес консультування" слід сприймати як синоніми.

Насамкінець зазначимо, що книгу написано за матеріалами багаторічної праці автора — і як психолога-консультанта, і як викладача вищого навчального закладу. Тому в ній пропонується варіант вивчення цього курсу в процесі підготовки практичних психологів за модульно-рейтинговою технологією викладання.

Ефективність пропонованої технології навчання перевірено й підтверджено експериментально.

Хочу висловити щире подяку моїм учням і колегам з кафедри психології Міжнародного університету "Рівнен-

ський економіко-гуманітарний інститут" імені академіка Степана Дем'янчука, які з перших днів організації експериментального навчання і до його завершення співпрацювали з автором.

Автор вдячний також Олені Миколаївні Цимбалюк, яка допомагала в конструюванні змісту та редагуванні посібника.

МОДУЛЬ І

Тема 1

Консультування

як метод психологічного впливу

1.1. Мета й завдання психологічного консультування

Широке впровадження психології у практику закономірно сприяє розвитку тих її галузей, що традиційно визначаються як методи психологічного впливу. Серед них одне з найважливіших місць, безумовно, посідає психологічне консультування. Конкретно й чітко визначити цей вид діяльності або однозначно вказати сфери його застосування важко, оскільки слово "консультування" вже давно стало родовим поняттям для різних видів консультативної практики. Так, фактично в будь-якій сфері, де не можна обійтися без психологічних знань, тією чи іншою мірою застосовується консультування як одна з найбільш ефективних форм роботи. Психологічне консультування охоплює і профконсультування, і педагогічне, і промислове консультування, і консультування керівників, і багато-багато чого іншого.

Але, мабуть, найбільш відомою сферою застосування психологічного консультування нині є допомога тим, хто звертається з приводу своїх сімейних та особистих проблем. Консультування охоплює безліч окремих напрямів, серед яких можна виокремити такі, як робота з подружніми парами, спільне консультування дітей і батьків, дошлюбне консультування, психологічна допомога тим, хто збирається розлучатися тощо.

Безперечно, основна мета психологічного консультування — це надання психологічної допомоги, тобто розмова із психологом повинна допомогти людині у вирішенні її проблем і налагодженні міжособистісних стосунків з оточуючими. Але відповісти однозначно на питання, у чому саме і як ця психологічна допомога повинна надаватися, не так просто. Власне кажучи, людині, що побувала на прийомі у фахівця, повинно стати краще, ніж було "до того", і якщо вона дійсно почуватиме себе краще, — то це може бути критерієм того, що допомогу було надано.

Але насправді все зовсім не так просто. Трапляється, що після консультації клієнтові здається, що його не зрозуміли й не оцінили, але проходить час, і та ж сама людина починає усвідомлювати, що багато чого з того, що обговорювалося з консультантом, було сприйнято останнім абсолютно вірно й у результаті клієнт уже спроможний переоцінити щось у самому собі. Якщо зустрічі з клієнтом продовжуються, то й консультант може раптом зауважити: те, що в його інтерпретації пацієнт спочатку не почув і не сприйняв, пізніше він все одно взяв на озброєння, вибудовуючи стосунки з оточуючими людьми в різних життєвих ситуаціях.

З викладеного вище випливає, що, незважаючи на те, що задоволення запитів клієнта і вважається найважливішим показником ефективності психологічного консультування, особливості роботи психолога значною мірою залежать від характеру проблем клієнта. Так, людина, яка переживає втрату або горе, може й повинна розраховувати на те, що завдяки консультації її самопочуття поліпшиться. В іншій же ситуації полегшення емоційного стану може не бути безпосередньою метою консультанта: адже часом, навіть відчуваючи, що бесіда із психологом була, безсумнівно, корисною, клієнт може почати переживати свої



проблеми набагато болючіше й гостріше, оскільки відчуття власної провини й відповідальності, що прийшло разом з розумінням того, що відбувається, аж ніяк не є легким або приємним.

Окреслимо більш конкретно завдання психологічного консультування.

Загальновідомо, що успіх консультування значною мірою залежить від того, як психолог-консультант вислуховує клієнта, розширює його уявлення про себе й власну ситуацію, вирішує найважливіші завдання спілкування. Справжньою проблемою багатьох людей, які звертаються за допомогою до психолога, є те, що вони практично не мають з ким поговорити відверто, розповісти, не криючись, усе, що тривожить і хвилює їх у складних життєвих ситуаціях. Уже те, що консультант може їх уважно вислухати й зрозуміти, — надзвичайно важливий чинник, і це само по собі сприяє певним позитивним змінам. Крім того, спокійна й вдумлива розмова з фахівцем дає змогу довідатися й зрозуміти багато нового про себе та оточуючих людей, що також є важливим моментом, оскільки одержана інформація може слугувати "їжею" для роздумів про себе й людей, сприяє розширенню уявлень про людину та її оточення. Для клієнта, який звертається за допомогою до психолога, такий результат може виявитися важливим не тільки з погляду підвищення його психологічної стабільності, але також стати підставою для звернення за подальшою допомогою до інших фахівців, якщо це необхідно.

Існує ще один результат, досягнення якого в процесі консультативної бесіди має також велике значення: клієнт бере на себе відповідальність за те, що з ним відбувається. Але про це йтиметься докладніше в подальшому викладі.

Запитання й завдання для самоконтролю

1. *Сформулюйте визначення поняття "психологічна допомога".*
2. *Визначте мету й завдання психологічного консультування.*
3. *Які соціальні, філософські та наукові події сприяли виникненню психологічної допомоги як інституту й професії?*
4. *Які завдання ставить перед собою психологічна допомога?*
5. *Визначте найважливіші завдання психологічного консультування. У чому полягають їхні особливості?*

1.2. Сфери застосування психологічного консультування та корекції

Проблематика психоконсультативної допомоги. Найзагальніший аналіз літератури та проблематики "counseling" дає змогу виокремити головні сфери застосування психологічного консультування:

1. **Психічний та духовний розвиток дитини.** Спеціальними проблемами тут є, зокрема, психологічна допомога дитині в подоланні комплексу Едипа, задоволення емоційних запитів у набутті особистісної ідентичності в процесах культурного, етнічного та етичного самовизначення; психологічна допомога в уникненні емоційних травм при усвідомленні невідворотності смерті або у випадку втрати батьків та близьких родичів, сприяння у виробленні стійких ціннісних та моральних норм, особливо в критичний період розвитку тощо.
2. **Екзистенційні та особистісні проблеми підлітка.** Головний напрямок роботи в цій галузі — допомога в подоланні кризи психологічного відокремлення від батьків та ідентифікація підлітка з іншими значущими для нього особами. Насправді психолог-консультант стикається тут з усім можливим спектром про-

блем підліткового віку — почуттям неповноцінності, усвідомленням обмежених можливостей батьків, сексуальними проблемами, боротьбою за особистісний та соціальний статус, процесами трансформації інфантильної релігійної свідомості та ін.

3. **Шлюб та сім'я.** Інститут подружнього життя залишається однією з найнасиченіших сфер діяльності психологів-консультантів та сімейних психологів. Подружні та батьківські конфлікти, сімейні кризи, стосунки в родині — звичні проблеми в цій сфері. Традиційні вже 50 % розлучень у перших шлюбах на додачу до звичних проблем дошлюбного консультування, звичайної сімейної та подружньої психотерапії за останні десятиліття висувають на одне з найважливіших місць також проблематику психологічної допомоги розлученим, незаміжнім та неодруженим, так само як і консультування та психологічну підтримку під час укладання нових шлюбів. Причому в США та деяких інших країнах, наприклад, до цього додаються психологічні проблеми під час укладання шлюбів між особами різних конфесій.
4. **Проблематика психічного та особистісного здоров'я.** Традиційна превентивна та поточна допомога у випадках психічних та соматичних захворювань, душевних та духовних страждань, пов'язаних з розладами настрою, алкоголізмом, наркоманією, життєвими стресами, конфліктами, граничними станами тощо.
5. Окремою глибоко розробленою галуззю психологічного консультування є така важлива й майже повністю відсутня у нас сфера діяльності, як **психологічна допомога помираючому та психотерапія непоправного лиха.** В американській психотерапії тільки за останні кілька років з'явилося більш як 700 праць, що

висвітлюють цю одну з найскладніших проблем психологічного консультування.

6. **Проблеми похилого віку.** Вироблення адекватного віку світосприйняття, задоволення емоційних запитів літніх людей, відгук на актуальні релігійні проблеми, регулярний патронаж та консультування в організації відповідного стилю й способу життя — усе це звичайний перелік турбот психологічної опіки на Заході. Будемо сподіватися, що колись так буде й у нас.
7. **Місця ув'язнення, лікарні, казарми, студентські містечка** — давно вже освоєні галузі психоконсультативної роботи, де проблеми особистості, спілкування, психічного стану, а також духовності є настільки ж звичними, наскільки й такими, що вимагають постійних зусиль у цій галузі.
8. **Психологічна допомога та підтримка в кризових ситуаціях** — це консультування рідних та близьких у випадках несподіваної смерті, спроби суїциду, згвалтування, зради, втрати коханої людини, роботи та ін.
9. **Шкільне консультування**, що охоплює проблеми стосунків учителя та учня, учнів між собою, питання стосунків з батьками, шкільної успішності, розвиток здібностей, відхилення в поведінці та ін.
10. **Професійне консультування** передбачає як звичайне орієнтування при виборі тієї чи іншої професії, так і приватні питання: як скласти "резюме", як і де отримати іншу професію, де знайти роботу відповідно до своїх можливостей та ін.
11. **Психологічна допомога**, що стосується крос-культурної проблематики: бар'єри в адаптації, подолання етнічних забобонів та стереотипів в емігрантів, нарешті, самостійна проблема підготовки консультантів для роботи з етнічними меншинами, що виключає небезпе-

ку ставлення професіонала до клієнта не як до особи, а як до представника етносу або раси.

12. **Управлінське консультування** (консультування в організаціях) започатковано в 70-ті роки. І понині цей вид суспільно-психологічної допомоги має широкий спектр можливостей, що передбачають допомогу в прийнятті управлінських рішень, тренінг комунікативних умінь, відстежування та розв'язання конфліктів, робота з персоналом та ін.

При цьому не можна не відзначити цікаву обставину, що стосується розвитку змісту психологічної допомоги в цілому і особливо — психоконсультування. У зв'язку з винятковою складністю даної проблематики вона є переважно сферою діяльності релігійних (зокрема християнських) психологів та служителів культу в тих чи інших країнах залежно від рівня економічного розвитку та якості життя. Так, у розвинених країнах Європи та Америки, де після Другої світової війни матеріальні проблеми існування в цілому було розв'язано, значного розповсюдження набула так звана гуманістична парадигма, у рамках якої відстоювалися та слугували робочим матеріалом у практиці психологічної допомоги екзистенційні цінності й поняття: зустріч, вибір, справжність, самореалізація, буття. А головний акцент робився й робиться на унікальності, цінності та безумовній значущості особистості, особистісного буття, що, власне кажучи, і перебуває в центрі проблематики психологічної допомоги.

У країнах третього світу й колишнього "соціалістичного табору" наголошується не стільки на особистості, скільки на соціальних та соціально-психологічних проблемах буття, оскільки вчені добре усвідомлювали згубний вплив на людину патологічного суспільства, у якому звичний статус особистості — жертва.

Показовим у цьому розумінні є напрям, який створив у 60-ті роки в Бразилії психоаналітик Норберто Кеппе, що працював спочатку у Відні разом із В. Франклом. Н. Кеппе назвав цей напрям "інтегральним психоаналізом". Його відмітна риса — інтерес до дослідження патології суспільства країн, що розвиваються. Це суспільство породжує специфічні особистісні проблеми. Звідси — такі назви праць, як "Соціопатологія", "Патологія влади", "Звільнення через усвідомлення" та їх просвітницький пафос. У цих працях як "у них", так і "у нас" поняття "психологічна допомога" посилюється до смислового навантаження поняття "психотерапія", і йдеться вже не про окрему особистість або родину, а про цілі соціальні групи, підприємства, общини, без психотерапії яких — тобто в перспективі, власне, усього суспільства — неможливо вести мову про психологічну допомогу особистості, яка буде вже нічим іншим, як паліативом.

Запитання й завдання для самоконтролю

- 1. Сформулюйте основні відмінності проблематики психологічної допомоги в розвинених країнах та країнах "третього світу".*
- 2. Чим пояснюється специфіка ситуації звернення за психологічною допомогою?*
- 3. Визначте етапні моменти в процесі сприйняття людини людиною.*
- 4. Вкажіть підстави для надання переваг індивідуальній або груповій формам роботи.*
- 5. Визначте основну проблематику, що передбачає надання психологічної допомоги за В. Франклом. Норберто Кеппе та названий ним "інтегральний психоаналіз" В. Франкла.*

1.3. Психологічне консультування, психологічна корекція й психотерапія

Розглянемо докладніше взаємозв'язки між консультуванням та іншими галузями психологічної допомоги.

Психологічне консультування тісно пов'язане, а багато в чому безпосередньо переплітається із психологічною корекцією й психотерапією. Більше того, психологи-практики часто поєднують ці сфери.

Психологічне консультування як безпосередня робота з людьми спрямоване на вирішення різних психологічних проблем, пов'язаних із труднощами в міжособистісних стосунках, у яких основним засобом впливу є певним чином побудована бесіда.

Відповідна форма бесіди активно використовується як у психокорекційній роботі, так і в психотерапії. Але якщо консультування має на меті насамперед допомогти клієнтові в реорганізації його міжособистісних стосунків, то психокорекційний вплив орієнтований в основному на вирішення глибинних особистісних проблем людини, що є основою більшості життєвих труднощів і конфліктів.

У науковій літературі існують також розбіжності щодо вживання термінів "психокорекція" і "психотерапія". Напевно, такі обставини поділу цих понять у вітчизняній психології пов'язані насамперед не з особливостями роботи, а з укоріненим та узаконеним положенням про те, що психотерапія — це справа лише тих людей, які мають спеціальну медичну освіту. Таке обмеження, на наш погляд, є штучним, оскільки психотерапія передбачає не медикаментозний, а психологічний вплив. До того ж термін "психотерапія" (psychotherapy) є міжнародним і в більшості країн світу однозначно використовується на позна-

чення методів роботи, яку виконують професійні психологи. Однак традиція використання терміна "психокорекція" стосовно психологічної роботи в нашій країні вже склалася, і нам доведеться використовувати його поряд з терміном "психотерапія", що є загальноприйнятим у світовому співтоваристві.

Безперечно, межі між психотерапією й консультуванням досить умовні, що вже неодноразово відзначали різні автори (Sorey G., 1977; Поляков Ю. Ф., Спиваковская А. С., 1985).

Те, із якими проблемами прийшов клієнт — міжособистісними чи глибинними особистісними — часто проявляється вже у формах звернення до консультанта за допомогою, у специфіці скарг та очікувань від зустрічі із психологом. Клієнти психолога-консультанта, як правило, наголошують на негативній ролі інших людей у виникненні власних життєвих складностей. У клієнтів, орієнтованих на глибинну психокорекційну роботу, локус скарг зазвичай інший: їх частіше турбує власна нездатність контролювати й регулювати свої внутрішні стани, потреби й бажання. Так, для клієнта психолога-консультанта найбільш характерними будуть скарги на кшталт: "Ми з чоловіком постійно сваримося" або "Жінка ревнує мене без усякого приводу". Ті, хто звертаються до психолога, частіше говорять про свої проблеми інакше: "Я не можу стримати себе, дуже запальна, постійно кричу на чоловіка" або "Увесь час не впевнений у тому, як до мене ставиться дружина; мені здається, що вона мене обманює; ревную її і, напевно, без усякої на те причини". Таке розмежування в локусі скарг має досить вагоме значення і, зокрема, те, що сам клієнт уже здійснив певну роботу з аналізу власних проблем і невдач. Той факт, що відповідальність за те, що відбувається з ним, клієнт покладає на себе — крок, що

вимагає неабиякої мужності, гарантія того, що він готовий до глибокого й відвертого самопізнання.

Спрямованість локусу скарги й готовність людини визначають і форми роботи під час психологічного консультування. Основне завдання психолога-консультанта полягає в тому, щоб допомогти клієнтові подивитися на свої проблеми й життєві труднощі збоку, неупереджено; продемонструвати й обговорити ті аспекти взаємин, які є джерелом труднощів, що зазвичай не усвідомлюються й не контролюються.

Організаційною основою такої форми впливу є насамперед зміна настанов клієнта щодо інших людей, а також щодо різних форм взаємодії з ними. Під час консультативної бесіди клієнт може глибше проаналізувати конкретну ситуацію, інакше оцінити свою роль у ній і відповідно до цього нового бачення змінити своє ставлення як до того, що відбувається, так і до своєї поведінки.

Психологічний вплив вибудовується інакше. Скарги як такі відіграють незначну роль, оскільки вже на початкових етапах роботи вони поглиблюються й переформулюються. У бесіді з фахівцем-психотерапевтом обговорюються не тільки актуальні ситуації взаємин клієнта, а й минуле (події дитинства, юності), активно використовуються такі специфічні форми психічної продукції, як сни й асоціації. Важлива риса психотерапії — особлива увага до взаємин між людиною, що звернулася за допомогою, і професіоналом, аналіз яких є одним із найважливіших засобів поглиблення й розширення можливостей впливу, тоді як у консультуванні подібні питання практично ніколи не обговорюються. Аналіз глибинних засад психіки дає змогу осмислити причини патогенних переживань і поведінки й у такий спосіб сприяє вирішенню особистісних проблем (Урсано Р., Зонненберг С., Лазар С., 1992).

Різною буде і тривалість цих видів психологічного впливу. Так, якщо психологічне консультування частіше буває короткотерміновим і лише інколи перевищує 5–6 зустрічей із клієнтом, то процес психотерапії триває незрівнянно довше й орієнтований на десятки, а то і сотні зустрічей упродовж декількох років.

Наведені вище розмежування пов'язані і з типами клієнтів. На прийомі в психолога-консультанта можна з однаковою ймовірністю зустріти людей, що відрізняються за психічним статусом, зайнятістю, матеріальною забезпеченістю, інтелектуальним потенціалом і т. п., тоді як коло людей, чиї проблеми можуть вирішуватися в межах глибокої психокорекційної роботи, дещо обмежене. Ідеальний клієнт — це нормальний невротик з високим рівнем розвитку рефлексії, здатний оплачувати часто дорогий і тривалий курс лікування, маючи для цього достатню кількість часу й мотивацію.

Природно припустити, що за наявності певного переліку істотних відмінностей у цих двох формах впливу має відрізнитися й підготовка відповідних фахівців. Як уже було зазначено вище, основні вимоги до психолога-консультанта, на наш погляд, — це психологічний диплом, а також спеціальна підготовка в галузі теорії й практики психологічного консультування (робота під керівництвом супервізора), що може і не бути особливо тривалою. Вимог до фахівців із психотерапії значно більше, і вони містять у собі поряд з теоретичною психологічною підготовкою і певними медичними знаннями також тривалий досвід власної психотерапевтичної практики й роботи під керівництвом досвідченого супервізора. Невипадково психотерапія історично тісно пов'язана із психіатрією, і серед психологів поряд із професіоналами-психологами не менш часто зустрічаються і психіатри,

які, як правило, також одержали спеціальну підготовку. Зауважимо, що людина, яка звертається до психолога, за традицією називається не клієнтом, а пацієнтом. Повноцінну підготовку фахівця в цій ситуації неможливо уявити без власного досвіду в психотерапії. Маючи досвід, фахівець може краще зорієнтуватися в проблемах пацієнтів, повноцінно працювати, не боячись таких перешкод, як синдром згорання або комунікативного перевантаження, а також вільно використовувати такі засоби впливу, як перенесення й контрперенесення.

Відмінності між психотерапією і консультуванням — обширна й багатогранна тема. Зрозуміло, що ми можемо намітити лише загальні лінії їхнього порівняння. Тим же, хто особливо зацікавився цим питанням, можна порадити звернутися до спеціальної літератури (Карвасарський Б. Д., 1985; Василюк Ф. Е., 1988).

У нашій країні, де поки що не кожен навіть уявляє собі, що таке, власне, психологія, "людина з вулиці", що звертається до психолога за допомогою, не завжди розуміє, яка саме допомога їй потрібна й у якій формі вона можна її отримати. Часто очікування клієнтів є неадекватними, не відповідають реальності життя й логіці взаємин (наприклад, як це нерідко буває, клієнт починає вимагати зробити так, щоб хтось когось полюбив або розлюбив у результаті впливу психолога й т. п.). У зв'язку із цим часто найперше, до чого доводиться вдаватися психологу, — це пояснювати, у чому, власне, полягає психологічна допомога і якою вона має бути. Із цього погляду психологічне консультування як таке, що орієнтується насамперед на досягнення конкретної мети і не надто зобов'язує за характером впливу, часто є своєрідною сходинкою, першим кроком до більш тривалої і глибокої психологічної роботи.

Буває, що, прийшовши до консультанта, людина вперше замислюється над власною роллю у своїх життєвих невдачах і починає розуміти, що для того, щоб їй справді допомогли, однієї або навіть декількох зустрічей із психологом недостатньо. Із цього аж ніяк не випливає, що людина негайно звернеться за серйознішою допомогою — це може статися не одразу або навіть ніколи не статися, але проста обізнаність, що можна справді одержати допомогу, буває дуже важливим чинником.

Такий взаємозв'язок консультування й психотерапії — основа широких і багатограних можливостей практичної психології, гарантія того, що кожний, хто звернеться за допомогою, може знайти для себе те, що є найбільш прийнятним для нього в даний момент.

Запитання й завдання для самоконтролю

- 1. Якими є в загальних рисах завдання надання психологічної допомоги?*
- 2. Охарактеризуйте взаємозв'язок і відмінності між психотерапією та консультуванням.*

1.4. Принципи психологічного консультування

У багатьох професіях існують свої принципи й вимоги, реалізація яких є обов'язковою для фахівців. Так, у ряді країн світу існують етичні кодекси психолога, що визначають діяльність професіонала (Ethical Principles of Psychologists, 1981). Для тих же, хто безпосередньо працює з людьми у сфері психологічного впливу, ці норми ще жорсткіші й суворіші; вони накладають на психолога-практика ще більше вимог та обмежень (Speciality Guidelines for the Delivery of Services by Counseling



Psychologists, 1981). Однак далеко не завжди існують однозначні й прості відповіді на етичні й моральні питання, що виникають у психологічній практиці. Про етичні принципи психологічного консультування й психотерапії написано цілі томи, у яких докладно розглядаються складні ситуації, у тому числі, як слід поводитися консультантові, якщо під час прийому він довідається, що його клієнт задумав здійснити якийсь асоціальний вчинок, якщо він бачить сліди побоїв і насильства на тілі дитини або якщо батьки хочуть довідатися щось про свою потайливу дитину-підлітка й т. п. Недотримання професійних принципів і вимог у деяких країнах (наприклад, у США) може призвести до того, що психолога позбавляють диплома, права на практику й т. п.

У нашій країні, зрозуміло, очікувати, що за недотримання професійних принципів і вимог консультанта буде покарано, поки що не доводиться: для цього немає необхідних умов — йдеться, зокрема, про організоване професійне співтовариство, юридично узаконені ліцензії й дозволи на практику, уніфіковану систему підготовки тощо. Але варто пам'ятати, що існують певні принципи поведінки психолога-консультанта і що дотримання їх не лише забезпечує етичність професійної діяльності, а і є запорукою успішності психологічного впливу. Розглянемо докладніше деякі етичні вимоги, які, на наш погляд, є особливо важливими (Бодалев А. А., Столин В. У., 1987; Столин В. В., 1982).

Доброзичливе й неоцінне ставлення до клієнта. За цим формулюванням криється цілий комплекс принципів професійної поведінки, спрямованих на те, щоб під час прийому клієнт почував себе спокійно й комфортно. Доброзичливе ставлення передбачає не просто відповідність загальноприйнятим нормам поведінки, а й уміння уважно

слухати, надавати необхідну психологічну підтримку, не засуджувати, а намагатися зрозуміти й допомогти кожному, хто звертається за допомогою.

Орієнтація на норми й цінності клієнта. Цей принцип передбачає, що психолог у процесі своєї діяльності повинен орієнтуватися не на соціально прийняті норми й правила, а на ті життєві принципи й ідеали, носієм яких є клієнт. Ефективний вплив можливий лише тоді, коли психолог спирається на систему цінностей самого клієнта. Критичне ж ставлення консультанта може призвести до того, що, прийшовши на прийом, людина замкнеться, не зможе бути щирою й відкритою, а, отже, і можливості консультативного впливу виявляться практично не реалізованими. Приймаючи ж цінності клієнта, поважаючи їх і віддаючи їм належне, консультант зможе впливати на них у тому випадку, якщо вони є перешкодою на шляху до нормального функціонування людини.

Заборона давати поради. Клієнтам не можна давати поради. Підстави для цього різні й досить суттєві. Насамперед, яким би не був життєвий і професійний досвід психолога, дати гарантовану пораду іншій людині неможливо: життя кожного унікальне й непередбачуване. До того ж, радячи, консультант повністю бере на себе відповідальність за те, що відбувається, а це не сприяє розвитку особистості клієнта, формуванню адекватного ставлення до дійсності. У такій ситуації психолог може опинитися в ролі "гуру", що реально шкодить консультуванню, призводить до того, що в клієнта замість активного прагнення розібратися у своєму житті й змінити його формується пасивне й поверхнєве ставлення до того, що відбувається. При цьому будь-які невдачі в реалізації поради, звичайно, приписуються консультантові, який дав пораду, що, природно, заважає клієнту усвідомити свою роль у подіях, що відбуваються з ним.

Анонімність. Найважливішою умовою психологічного консультування є його анонімність. Це значить, що будь-яку інформацію, яку клієнт повідомив психологові, не можна передавати без його згоди ні в які суспільні або державні організації, приватним особам, у тому числі родичам або друзям. Із цього правила існують винятки (про які клієнта завжди попереджують заздалегідь), спеціально оговорені в законодавствах багатьох країн. У нашій країні таким винятком, мабуть, можна вважати ситуацію, коли психолог довідується під час прийому про щось таке, що є серйозною загрозою для життя інших людей. Але, певна річ, навіть у цій ситуації його дії повинні бути максимально обережними й відповідати інтересам клієнта.

Розмежування особистих і професійних стосунків. Існує чимало дуже досвідчених і професійних консультантів, які потрапляли в пастку, переходячи з клієнтами на дружні стосунки або намагаючись надавати професійну допомогу своїм друзям і найближчим родичам. Цей шлях приховує у собі чимало небезпек. І не лише тому, що будь-які рекомендації й одкровення з близькими легко знецінюються, а й з багатьох інших причин. Про деякі з них буде сказано нижче.

У психотерапії існують два найважливіших поняття, що мають велике значення для роботи з пацієнтами:

- **"перенесення"**, тобто схильність клієнта переносити та проектувати на психолога й стосунки з ним свої стосунки із значущими людьми, основні проблеми й конфлікти;
- **"контрперенесення"**, тобто схильність психолога проектувати свої стосунки із значущими людьми й основні внутрішні проблеми й конфлікти на стосунки з пацієнтом.

Ці поняття ввів у психоаналіз іще З. Фрейд. Нині вони широко використовуються в різних галузях психотерапії (Фрейд З., 1989). Вони означають, що будь-які людські стосунки — і навіть такі "спеціальні" стосунки, що виникають у рамках психотерапії, — зазнають впливу внутрішніх особистих потреб і бажань людини, чого вона найчастіше навіть не усвідомлює. Більше того, навіть професіонал-психолог часто виявляється "обеззброєним" через контрперенесення. Саме для того, щоб розуміти, керувати й уміти використовувати з метою аналізу своє контрперенесення, як, утім, і деяких інших особистих і міжособистісних феноменів, для психолога-початківця існує обов'язкова вимога поєднання свого власного аналізу з довготривалою роботою під наглядом супервізора.

Вищезгадані феномени діють і в процесі консультування. Але не варто сподіватися на те, що людина, яка не має спеціальної й поглибленої підготовки, зможе успішно працювати із цими надскладними явищами. Для консультанта достатньо розуміти, що збереження його авторитету для клієнта багато в чому пов'язане з тим, що останній мало знає про нього як про людину, у нього немає підстав як для замилювання психологом, так і для осуду його як особистості.

Налагодження тісних особистих стосунків між консультантом і клієнтом призводить до того, що вони як близькі люди починають задовольняти ті або інші потреби й бажання один одного і консультант уже не може зберігати об'єктивну й відсторонену позицію, необхідну для ефективного вирішення проблем клієнта.

Десятиліття тому в закордонній практичній психології активно дискутувалися й аналізувалися різні наслідки вступу клієнта й консультанта (психолога та пацієнта) в особисті, у тому числі сексуальні стосунки, а також мож-



ливі впливи цього чинника на процес терапії. Було висловлено багато різних точок зору. Але загальний висновок, до якого привели ці дискусії, один: якщо це можливо, особистих стосунків краще уникати, а якщо щось подібне все-таки трапляється, то слід бути максимально обережним, намагатися діяти насамперед в інтересах клієнта і якомога швидше перервати процес консультування або психотерапії (Dahlberg С. С., 1973).

Залучення клієнта до процесу консультування. Для того, щоб процес консультування був ефективним, клієнт під час прийому повинен почувати себе максимально залученим до бесіди, яскраво й емоційно переживати все, що обговорюється з консультантом. Щоб забезпечити таке залучення, психолог повинен стежити за тим, щоб розвиток бесіди мав для клієнта логічний, зрозумілий вигляд, щоб людина не просто "слухала" фахівця, а щоб їй було дійсно цікаво. Адже тільки в тому випадку, коли зрозуміло й цікаво все, що обговорюється, можна активно шукати шляхи вирішення своєї проблемної ситуації, переживати й аналізувати її.

Буває так, що під час прийому клієнт раптом втрачає інтерес до обговорюваної теми, стомлюється, внутрішньо не погоджується, але не хоче говорити про це. У цій ситуації не варто "нагнітати атмосферу", наполягати, намагатися з'ясувати все "до кінця". Краще, якщо психолог змінить тему, пожартує й у такий спосіб розрядить обстановку, зберігши за рахунок цього інтерес клієнта до процесу консультування, і тим самим забезпечить продуктивність психологічного впливу.

Клієнт бере на себе відповідальність за те, що з ним відбувається. Під час консультації локус скарги клієнта повинен бути переведений з інших на себе. Без вирішення цієї проблеми досягнення якихось реальних результатів стає неможливим. Тільки в тому випадку, коли людина

відчуває свою провину й відповідальність за те, що відбувається, вона дійсно намагатиметься змінитися й змінити свою ситуацію, у противному випадку вона буде лише очікувати допомоги й змін з боку оточуючих.

Буває і так, що єдине, що за час прийому встигає зробити психолог, — це показати клієнтові, що той сам, хоча б частково, є причиною того, що його проблеми й стосунки з людьми мають такий складний і негативний характер. Але це зовсім не означає, що консультація була невдалою. Навпаки, у такій ситуації консультант домогся найважливішого результату; адже, усвідомлюючи свою відповідальність за ситуацію, людина може сама вирішити, як їй необхідно поводитися, щоб у її житті відбулися позитивні зміни. Хоча допомога психолога у визначенні того, що саме і як можна змінити в даній ситуації, безперечно, є надзвичайно суттєвою.

Скажімо, людина, яка прийшла на психоконсультаційний прийом, із самого початку заявляє: "Я сама в усьому винна". Але, на жаль, найчастіше подібна заява не свідчить про щире розуміння міри своєї відповідальності, а є лише своєрідним кокетством, і зазвичай те, як клієнти розуміють свою провину за те, що відбувається, мало пов'язане з реальними особливостями ситуації.

Прийшовши на консультацію, клієнтка може почати голосити: "Звичайно, це я винна, що в нас із чоловіком постійно виникають конфлікти. Давно пора мені зрозуміти, що він просто не та людина, що йому на всіх наплювати, а я все ще намагаюся пояснити йому щось людськи". Така заява свідчить про те, що клієнтка не дає собі звіту в тім, що вона не тільки не розуміє і не усвідомлює своєї відповідальності за проблеми в стосунках, а й ображає і принижує чоловіка, вважаючи його нездатним зрозуміти й розібратися в ситуації.

Але навіть якщо з того, як людина говорить, видно, що вона усвідомлює й бере на себе відповідальність за те, що відбувається, її уявлення про те, що і як відбувається в стосунках з оточуючими, зрозуміло, досить поверхневе. У такому випадку консультантові не слід боятися, що розмова про усвідомлення провини й відповідальності буде зайвою. Навпаки, тому, хто дійсно розуміє і сприймає факт свого впливу на події власного життя, обговорення цього із психологом може бути тим більше корисним, оскільки для такої людини уточнення деталей взаємин сприятиме тому, що в її поведінці й стосунках з людьми відбудуться значні зміни.

Існують, звичайно, і такі ситуації, коли обговорювати проблеми провини й відповідальності з клієнтом не варто. Такими, зокрема, є випадки, коли клієнт приходять на консультацію, переживаючи горе або серйозну особисту втрату, пов'язану, наприклад, зі смертю когось із близьких. У стані горя люди часто схильні брати на себе невинувато велику відповідальність і провину перед тими, кого з ними немає і ніколи не буде, вважаючи себе причетними до їхньої смерті. У такій ситуації консультант повинен намагатися спрямувати свої зусилля на те, щоб скоригувати неадекватні уявлення, зняти зайвий тягар провини й відповідальності з клієнта (Василюк Ф. Е., 1984, Kast V., 1989).

Позиція консультанта стосовно клієнта. Власне кажучи, можна уявити собі три можливі позиції консультанта стосовно клієнта: позиція рівності, позиція "зверху" і позиція "знизу" (Цзен І. В., Пахомов Ю. В., 1985). У різних теоретичних трактуваннях консультантові приписуються різні позиції орієнтації, але, мабуть, найбільш традиційною в консультуванні є позиція рівності й партнерства в стосунках з клієнтом, хоча й у цьому випадку керівна й визначальна роль належить психологу. Розглянемо цю позицію більш докладно.

У випадку рівності позицій клієнт під час консультування почуває себе повноправним партнером і тому активно й продуктивно працює нарівні із психологом. У нього немає підстав для приховування або спотворювання інформації про себе, оскільки консультант відкритий, не оцінює і не звинувачує співрозмовника. Власне кажучи, у позиції рівності і сам консультант стає не таким вразливим щодо критики з боку клієнта, оскільки чим авторитетніший фахівець, тим більше очікувань пов'язується з ним і тим більше вимог висувається до нього, і тим важче відповідати їм. Звичайно, обравши позицію рівності, консультант не тільки виграє, а й втрачає: адже до авторитета, який займає позицію "зверху", більше прислухаються. Саме в незаперечному авторитеті полягає секрет успіху багатьох гіпнотизерів — і справжніх професіоналів, і, на жаль, навіть шарлатанів.

Не слід сприймати позицію і поведінку психолога під час прийому як щось застигле, незмінне. Справжній професіонал — це найчастіше справжній актор, який уміє в разі потреби зайняти позицію "зверху", говорячи про щось авторитетно і з непохитною переконаністю, або "знизу", заграючи з клієнтом, прагнучи підвищити його самооцінку, наголосити на його знаннях та авторитеті.

Запитання й завдання для самоконтролю

- 1. Охарактеризуйте мету й завдання психологічного консультування.*
- 2. Назвіть галузі застосування психологічного консультування.*
- 3. Поясніть відмінності між поняттями "психологічне консультування", "психологічна корекція" і "психотерапія".*
- 4. Обґрунтуйте принципи психологічного консультування.*
- 5. Що означає орієнтація на норми й цінності клієнта?*

Тьюторські заняття

Заняття 1

Тема: Мета, предмет та завдання психологічного консультування

І. Письмова робота (15 хв). Максимальна оцінка — 10 з. о.

Варіант 1

- 1. Розкрийте зміст поняття "психологічне консультування" (3 з. о.).*
- 2. Обґрунтуйте, посилаючись на власні міркування, твердження, що психологічне консультування може допомогти людині краще пізнати свою долю, обрати й відбутися в обраній професії як справжній фахівець, ефективніше використати власний потенціал (3 з. о.).*
- 3. Доведіть, що психологічне консультування є одним із провідних напрямів роботи практичного психолога не лише в школі, а й у дитячій лікарні (3 з. о.).*

Варіант 2

- 1. Поясніть, чому заборона давати поради є одним із принципів психологічного консультування (3 з. о.).*
- 2. Назвіть відомі Вам принципи психологічного консультування (3 з. о.).*
- 3. Визначте роль і місце психоконсультування в психоконсультативній допомозі (3 з. о.).*

Варіант 3

- 1. Сформулюйте мету психологічного консультування (3 з. о.).*
- 2. Розкрийте зміст поняття "анонімність" (3 з. о.).*
- 3. Що таке "управлінське консультування" (3 з. о.)?*

II. Дискусія на тему "Психологічний вплив на клієнта під час консультування" (30 хв). Максимальна оцінка — 35 з. о.

Запитання до дискусії:

1. *Визначте етапні моменти психоконсультативного впливу в процесі сприйняття людини людиною. Які чинники домінують у перші хвилини зустрічі психоконсультанта з клієнтом?*
2. *Логіка принципів психоконсультування. Чи можна виділити серед усіх принципів один — найголовніший?*
3. *Чи можете Ви безапеляційно погодитися з думкою про те, що задоволення запитів клієнта вважається найважливішим показником ефективності психологічного консультування?*
4. *Підбиття підсумків та визначення завдань до наступного заняття (5 хв).*

Заняття 2

Тема: Принципи й галузі застосування психологічного консультування

- I. Письмова робота (15 хв). Максимальна оцінка — 10 з. о.**

Варіант 1

1. *Поясніть взаємозв'язок між консультуванням і психотерапією (3 з. о.).*
2. *Сформулюйте найважливіші завдання при консультуванні в галузі екзистенційних та особистісних проблем підлітка.*
3. *Що означає усвідомлення клієнтом відповідальності за те, що з ним відбувається, як принцип консультування?*

Варіант 2

1. *Що означає принцип консультування "розмежування особистих і професійних стосунків"?*



2. Охарактеризуйте три можливі позиції консультанта стосовно клієнта під час консультування.
3. Розкрийте зміст понять "перенесення" і "контрперенесення".

Варіант 3

1. Поясніть взаємозв'язок між консультуванням та іншими галузями психологічної допомоги.
2. Назвіть головні галузі психологічної консультативної допомоги.
3. Сформулюйте принципи психоконсультування.

II. Дискусія на тему "Психоконсультування — ремесло чи творчість?" (25 хв). Максимальна оцінка — 15 з. о.

Запитання до дискусії

1. Як би Ви розв'язали проблему, навколо якої точаться суперечки між тими, хто вважає психоконсультування наукою, і тими, хто вважає її ремеслом? Обґрунтуйте свою точку зору.
2. Що таке психологічне консультування як напрям психологічної допомоги?
3. Без врахування яких принципів психологічне консультування неможливе й неефективне?
4. Підбиття підсумків та визначення завдань до наступного заняття (5 хв).

Рекомендована література

1. Поляков Ю. Ф., Спиваковская А. С. Психологическая коррекция; ее роль и место в профилактике заболеваний // *Современные формы и методы организации психологической и психопрофилактической работы.* — Л., 1985.
2. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. — М., 1990.
3. *Семья в психологической консультации. Опыт и проблемы психологического консультирования* / Под ред. А. А. Бодалева, В. В. Столина. — М., 1989.
4. Урсано Р., Зонненберг С., Лазарь С. Психодинамическая психотерапия. Короткое руководство. — М., 1992.
5. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція. — Рівне: ЦНТЕІ, 1999.
6. Франкл В. Человек в поисках смысла // Библиотека заграничной психологии. — М., 1990.
7. Фромм Э. Побег от воли. — М., 1990.
8. Фромм Э. Иметь или быть. — М., 1989.

МОДУЛЬ II

Тема 2

Професійні вимоги до консультанта

2.1. Роль і місце консультанта в консультуванні

У повсякденній практиці психологічного консультування й психотерапії доводиться мати справу з найважливішими аспектами життя людини. Консультант разом із клієнтом обговорює незначні й істотні проблеми свого підопічного, прагнучи допомогти йому як фахівець:

- в аналізі мотивування повсякденних виборів рішень, їх наступних наслідків;
- у вирішенні емоційних проблем, що часто супроводжують складні міжособистісні стосунки;
- у подоланні почуття внутрішнього хаосу: зробити незрозуміле й мінливе позитивним і доцільним.

Тому консультант повинен усвідомлювати, хто він є, ким може стати і яким його сподівається бачити клієнт. Ідеться, власне, про роль консультанта. Як сприймає його клієнт — як друга чи як професійного порадника, учителя, експерта?

Багатоох, особливо консультантів-початківців, дещо бентежить відсутність універсальної відповіді на запитання про роль консультанта в процесі надання психологічної допомоги. Ця роль, безперечно, залежить від теоретичної орієнтації консультанта, його кваліфікації, особистісних рис і, нарешті, від очікувань клієнта.

Ефективність діяльності фахівця значною мірою обумовлена тим, наскільки чітко він уявляє своє місце в консультуванні. Якщо немає такої ясності, консультант у своїй роботі буде керуватися не визначеними теоретичними принципами, а лише очікуваннями й потребами клієнта — іншими словами, буде робити лише те, на що сподівається й чого хоче клієнт. Клієнти ж найчастіше сподіваються, що консультант візьме на себе відповідальність за успіх їхнього подальшого життя й розв'яже певні проблеми: де навчатися, як залагодити конфлікти на роботі, чи розлучатися з чоловіком і т. п.

Самолюбству консультанта-початківця може навіть лестити те, що люди, які шукають відповіді на складні питання свого життя, звертаються саме до нього, і існує небезпека, що консультант даватиме одозначні відповіді на всі запитання клієнта або ще гірше — буде нав'язувати йому свої рішення. У цій ситуації неправильне розуміння консультантом своєї ролі лише збільшуватиме залежність клієнта від нього і клієнт не одержить допомоги в самостійному прийнятті рішень.

Ніякий консультант не може вказувати іншій людині, як їй жити. У практиці психологічного консультування й психотерапії варто частіше згадувати слова знаменитого психолога J. Bugental (1987) про таємницю й знання: "Таємниця містить знання, у яких приховано інформацію. Таємниця нескінченна, знання ж має межі: коли зростають знання, таємниця стає ще більшою... Психологів підстерігає спокуса вступити в змову з клієнтами й відкинути таємницю. У цій огидній угоді нерідко розкривається ілюзія, що існують відповіді на всі життєві проблеми, що можна розкрити значення кожного сну або символу і що ідеальною метою здорового психічного життя є раціональний контроль. Психологи зобов'язані багато знати, але од-

ночасно вони повинні відчувати благоговіння й покірність перед таємницею. Будьмо відвертими — ми ніколи не володіємо і не здатні досягти повноти знань. Прикидатися, що ми знаємо недоліки клієнта й можемо підказати йому правильний вибір, — означає зрадити клієнта. У будь-якій терапії варто допомогти клієнтові втримати таємницю в собі й у нашій спільній таємниці...”

Що ж до відповіді на запитання про роль консультанта, то вона полягає в розумінні сутності процесу консультування. Основне завдання консультанта — допомогти клієнтові виявити свої внутрішні проблеми й подолати їх. Клієнти під час консультування повинні щиро оцінювати свою поведінку, стиль життя й усвідомлювати, яким чином і в якому напрямі вони хотіли б його змінити.

М. Сохнув (1988) називає це "структуруванням процесу терапії". Його поділяють на первинне й вторинне. Під первинним структуруванням розуміють особисту присутність консультанта (психолога) в психологічному просторі та значення цієї присутності для клієнта. Вторинне структурування — це діяльність консультанта, що забезпечує максимальний рівень розкриття клієнтів. У першому випадку ми відповідаємо на запитання, хто є консультант, а в другому — що він робить. Характеризуючи психологічний процес, консультант створює умови для того, щоб клієнт мав змогу виявити ініціативу саморозкриття. Якщо консультант відчуває, що в даний момент клієнт занадто енергійний, він може в разі необхідності обмежувати ініціативу клієнта. Іншими словами, консультант активує і контролює "потенціал розкриття" клієнта.

Керуючись таким розумінням процесу консультування, С. Wrenn (1965) сформулював найважливіші рольові функції консультанта:

- побудова стосунків із клієнтом на основі взаєморозуміння;
 - пошук альтернатив самоусвідомлення та способів діяльності клієнта;
 - безпосереднє "входження" в життєві обставини клієнта і його стосунки з людьми;
 - створення навколо клієнта здорового психологічного клімату;
 - постійне удосконалення самого процесу консультування.
- Якщо роль консультанта трактувати саме так, то стає очевидним, що особистість консультанта — одна з найважливіших складових процесу консультування.

Запитання й завдання для самоконтролю

1. *Сформулюйте найважливіші рольові функції консультанта.*
2. *Поясніть своє розуміння такого твердження: "Консультант повинен усвідомлювати, хто він, ким може стати і яким його сподівається бачити клієнт".*
3. *Що на практиці означає головне завдання консультанта: допомогти клієнтові з'ясувати свої внутрішні проблеми й усунути їх?*

2.2. Модель ефективного консультанта

Особистість консультанта (психолога) розглядається в переважній більшості теоретичних систем як найважливіший цілющий засіб у процесі консультування. Відомий англійський психоаналітик угорського походження М. Balint у 1957 р. відкинув твердження про те, що психотерапія — це не теоретичне знання, а навички особистості. Видатний представник гуманістичної психології С. Rogers

(1961) підкреслював, що теорія і методи консультанта так само важливі, як і виконання ним своєї ролі. А. Gombs і співробітники (1969; цит. за George, Cristiani, 1990) на підставі ряду досліджень встановили, що успішного консультанта від консультанта-невдахи відрізняють насамперед риси особистості.

S. Freud на запитання про критерії успішності психолога відповів, що психоаналітик не обов'язково повинен мати медичну освіту, однак йому необхідно бути спостережливим та вміти проникати в душу клієнта. Отже, основна техніка психологічного консультування — це "Я як прилад", тобто основним засобом, що стимулює удосконалення особистості клієнта, є особистість консультанта (А. Adber: "Техніку лікування закладено у Вас самих").

A. Storr (1980) зауважує, що психотерапію і психологічне консультування прийнято зараховувати до незвичайних професій, оскільки багатьом людям важко уявити, як можна цілими днями вислуховувати чужі історії про нещасливе життя й труднощі. Тому представників цих професій вважають або ненормальними, або мирянами-святими, що перебороли людську обмеженість. Важко погодитися як з першим твердженням, так і з другим. Звідси питання: хто ж такий консультант, а точніше, що являє собою консультант як людина? які вимоги висуваються до нього як до особистості? що дає підстави вважати його професійним помічником у невирішених проблемах інших людей?

Насамперед варто сказати, що ніхто не народжується психологом або консультантом. Психолог-фахівець зобов'язаний оволодіти певними якостями. Це, зокрема, такі:

- прояв глибокого інтересу до людей і терпимості в спілкуванні з ними (М. Vuber (1961) охарактеризував цей чинник як інтерес до людей з огляду на їхнє буття,

а не як професійну цікавість з того погляду, що деякі з них є шизофреніками або психопатами);

- чутливість до настанов і поведінки інших людей;
- емоційна стабільність та об'єктивність;
- здатність викликати довіру в інших людей;
- повага до прав інших людей.

У 1964 р. Комітет з нагляду й підготовки консультантів США затвердив шість якостей особистості, необхідних для консультанта (цит. за George, Cristiani, 1990):

- довіра до людей;
- повага до цінностей іншої особистості;
- проникливість;
- відсутність упереджень;
- самоусвідомлення;
- свідомість професійного обов'язку.

L. Wolberg (1954) наголошує на таких рисах консультанта, як чуйність, об'єктивність (неототожнення себе з клієнтами), гнучкість і відсутність власних серйозних проблем. Особливо неприйнятними для психолога якостями він вважає авторитарність, пасивність, залежність, замкнутість, схильність використовувати клієнтів для задоволення своїх потреб, невміння бути терпимим у стосунках з клієнтами, невротичну жадобу до власного збагачення.

A. Gombs у своєму дослідженні стверджує, що успішний консультант переконаний у тому, що клієнти, власне, спроможні самі вирішувати свої проблеми й брати відповідальність на себе, тобто він ототожнює проблеми з людьми, а не з предметами.

H. Strupp (1969; цит. за Schneider, 1992), який досліджував якості "гарного консультанта" з погляду клієнтів, вказує на уважність, уміння вислухати, теплоту, доброзичливість, мудрість у дружніх порадах.

На думку А. Storr (1980), ідеальним психологом або консультантом може бути симпатична, відверта, відкрита почуттям інших людина, здатна ототожнювати себе з іншими людьми; тепла, але не сентиментальна; така, що не прагне до самоствердження, однак має свою думку й здатна її захистити; така, що дбає про благо своїх клієнтів.

Якщо продовжити огляд численних джерел літератури, де йдеться про якості особистості консультанта як каталізатора самопізнання, зміни й удосконалення іншої людини, то ми наблизимося до моделі **особистості ефективного консультанта**. Подібний перелік особистісних властивостей міг би послужити основою програми з підготовки консультантів. Мова йде, безперечно, про "динамічну" модель, оскільки кожен консультант має можливість її доповнити. Розглянемо чинники, здатні вплинути на формування такої моделі.

Автентичність. L. Bugental (1965) називає автентичність стрижневою якістю психолога й найважливішою екзистенційною цінністю. Він виділяє три основні ознаки автентичного існування:

- повне усвідомлення конкретної ситуації;
- вибір адекватних даному моменту дій;
- почуття відповідальності за свій вибір.

Автентичність певною мірою узагальнює багато властивостей особистості. Насамперед — це вираження щирості стосовно клієнта. Автентична людина прагне бути і є насправді сама собою як у своїх безпосередніх реакціях, так і в поведінці в цілому. Вона не демонструє свою закоханість, якщо відчуває в даний момент ворожість. Труднощі більшості людей полягають якраз у тому, що вони багато енергії витрачають на програвання ролей, на створення зовнішнього фасаду замість того, щоб використовувати цю енергію для вирішення реальних проблем. Якщо кон-

консультант більшу частину часу буде ховатися за професійною роллю, клієнт теж сховається від нього. Якщо консультант виконує роль лише технічного експерта, відмежовуючись від своїх особистих реакцій, цінностей, почуттів, консультування буде стерильним, а його ефективність — сумнівною. Зануритися в життя клієнта ми можемо, тільки залишаючись живими людьми. Автентичний консультант — найкраща модель для клієнтів як зразок гнучкої поведінки.

Відкритість власному досвідові. Тут відкритість слід розуміти не як відвертість перед іншими людьми, а як щирість у сприйнятті власних почуттів. Соціальний досвід змушує нас заперечувати, відкидати свої почуття, особливо негативні. Дитині говорять: "Замовчи, великі діти (або хлопчики) не плачуть!" Дорослим оточуючі говорять те ж саме: "Не плач!" або "Не нервуй!".

Зовнішній тиск витісняє сум, дратівливість, злість. Ефективний консультант не повинен відкидати жодне з почуттів клієнта, у тому числі й негативні. Тільки так можна успішно контролювати свої дії, оскільки витіснені почуття стають ірраціональним джерелом неконтрольованої поведінки. Коли ми усвідомлюємо свої емоційні реакції, то можемо самі обирати той або інший спосіб поведінки в конкретній ситуації, а не дозволяти неусвідомленим почуттям сліпо штовхати нас на необачні вчинки. Консультант здатний позитивно впливати на клієнта лише тоді, коли виявляє терпимість до всієї розмаїтості чужих і власних емоційних реакцій.

Розвиток самопізнання. Обмежене самопізнання означає обмеження свободи, а глибоке самопізнання розширює обрії вибору в житті. Чим більше консультант знає про себе, тим краще він зрозуміє своїх клієнтів, і навпаки — чим більше консультант пізнає своїх клієнтів, тим глибше

розуміє себе. Як стверджує Е. Kennedy (1977), невміння почути, що діється всередині нас, збільшує схильність до стресів й обмежує ефективність нашої діяльності. Крім того, зростає ймовірність у процесі консультування стати жертвою задоволення своїх неусвідомлених потреб. Дуже важливо ставитися до себе реалістично. Відповідь на питання, як можна допомогти іншій людині, криється в самооцінці консультанта, адекватності його ставлення до власних здібностей і в цілому до життя.

Сила особистості й ідентичність. Консультанту потрібно знати, хто він такий, ким може стати, чого хоче від життя, що для нього є найважливішим у цьому житті. Він звертається до життя із запитаннями, відповідає на запитання, поставлені життям, і постійно звіряє та аналізує свої цінності. Як у професійній роботі, так і в особистому житті консультантові не слід бути простим відображенням сподівань інших людей. Він повинен діяти, керуючись власною внутрішньою позицією. Це дозволить йому почувати себе сильним у міжособистісних стосунках.

Толерантність до невизначеності. Багато людей незатишно почувують себе в ситуаціях, коли бракує структури, ясності, визначеності. Але оскільки однією з передумов становлення особистості є "процання" людини зі звичним, відомим із власного досвіду, й вступ на "незнайому територію", для консультанта вкрай необхідною є впевненість у собі в ситуаціях невизначеності. Власне кажучи, саме такі ситуації і створюють "тканину" консультування. Адже ми ніколи не знаємо, з яким клієнтом і з якою проблемою будемо мати справу, які доведеться приймати рішення. Упевненість у своїй інтуїції та адекватності почуттів, переконаність у правильності прийнятих рішень і здатність ризикувати — усі ці якості допомагають подолати напругу, невизначеність при частій взаємодії з клієнтами.

Прийняття особистої відповідальності. Оскільки багато ситуацій під час консультування виникають під контролем консультанта, він повинен брати на себе відповідальність за свої дії у цих ситуаціях. Розуміння власної відповідальності дає змогу вільно й свідомо здійснювати вибір у будь-який момент консультування, погоджуватися з аргументами клієнта або відкидати їх. Особиста відповідальність допомагає більш конструктивно сприймати думку критиків. У таких випадках критика не вмикає механізми психологічного захисту, а служить корисним зворотнім зв'язком, що навіть підвищує ефективність діяльності та організацію життя.

Про глибину стосунків з іншими людьми. Консультант зобов'язаний оцінювати людей — їхні почуття, погляди, своєрідні риси особистості, але робити це без осуду й наклеювання ярликів. Такий характер стосунків із клієнтами досить важливий, проте не слід забувати про страхи, які переживає більшість людей, намагаючись зав'язати близькі, теплі стосунки з іншими. Дехто вважає, що вираження позитивних почуттів зобов'язує, обмежує свободу людини, робить її вразливою. Хтось відчуває страх через те, що партнер не сприйме й відкине позитивні почуття, тому побоюється поглиблення міжособистісних стосунків.

Ефективний консультант вільний від подібних страхів. Він здатний вільно виражати свої почуття перед іншими людьми, у тому числі і перед клієнтами.

Постановка реалістичних цілей. Як правило, успіх спонукає ставити перед собою велику мету, а невдача, навпаки, — опустити нижче планку домагань. Іноді цей механізм самозахисту порушується, і тоді занадто велика мета буде заздалегідь приречена на невдачу або прагнення до незначної мети не дасть ніякого задоволення. Отже, ефективний консультант повинен розуміти обмеженість своїх можливостей.



Насамперед не слід забувати, що будь-який консультант — незалежно від професійної підготовки — не є всемогутнім. Немає такого фахівця, який би зміг побудувати правильні взаємини з усіма, без винятку, клієнтами й допомогти їм усім вирішити нагальні проблеми. Такий наївний оптимізм у повсякденному консультуванні може стати для фахівця причиною "холодного душу", спричинити до виникнення почуття провини.

У консультуванні ми завжди можемо виконувати свою роботу на "добре", але не ідеально. Той, хто неспроможний визнати обмеженість своїх можливостей у пізнанні й розумінні іншої людини, живе ілюзіями. Такий консультант постійно звинувачує себе за помилки замість того, щоб подякувати долі за корисні уроки. У результаті його діяльність не можна визнати ефективною. Якщо ми допускаємо власну обмеженість, то уникаємо непотрібної напруги й почуття провини. Тоді стосунки з клієнтами стають більш глибокими й реалістичними. Правильна оцінка власних можливостей дає змогу ставити перед собою реальні завдання.

Про емпатії, що є однією з найважливіших рис особистості ефективного консультанта, більш докладно поговоримо під час обговорення питання про стосунки з клієнтом у процесі консультування.

Узагальнивши зазначені вище вимоги до особистості консультанта, можна стверджувати, що ефективний консультант — це насамперед зріла людина. Чим різноманітніший стиль особистого й професійного життя консультанта, тим ефективнішою буде його діяльність.

Іноді просто слухати, що говорить клієнт, і виражати почуття — це найкращий спосіб спілкування, але небезпечно обмежуватися тільки такою тактикою консульту-

вання. Часом необхідно вступати з клієнтом у **конфронтацію**. Часом варто інтерпретувати його поведінку, а інколи й спонукати клієнта розтлумачити зміст своєї поведінки. Бажаними елементами в консультуванні є директивність і структурованість, однак іноді можна дозволити собі захопитися бесідою без визначеної структури. У консультуванні, як і в житті, варто керуватися не формулами, а своєю інтуїцією і потребами ситуації. Такою є одна з найважливіших настанов зрілого консультанта.

К. Schneider (1992) виділяє три **важливі постулати кваліфікованого психологічного консультування й психотерапії**:

1. **Особиста зрілість консультанта.** Мається на увазі, що консультант успішно вирішує свої життєві проблеми, відвертий, терпимий і щирий стосовно себе.
2. **Соціальна зрілість консультанта.** Консультант здатний допомогти іншим людям ефективно вирішувати їхні проблеми, відвертий, терпимий і щирий у стосунках з клієнтами.
3. **Зрілість консультанта** — це процес, а не стан. Ідеться про те, що неможливо бути зрілим завжди й скрізь.

Наведена в посібнику модель ефективного консультанта з першого погляду може здатися занадто величною і нездійсненною. При цьому напрошується думка, що риси ефективного консультанта збігаються з рисами успішної людини. До такої моделі і повинен прагнути консультант, якщо хоче бути не технічним ремісником, а творчим майстром психологічного консультування. Нарешті, властивості особистості ефективного консультанта можуть бути і метою психологічного консультування — поява цих якостей у клієнта в цьому випадку стає показником ефективності консультування.



Запитання й завдання для самоконтролю

1. *Що означає поняття "ефективний консультант"?*
2. *Перерахуйте особистісні якості, що могли б стати основою програми з підготовки консультантів.*
3. *Поясніть думку про те, що основним засобом, стимулюючим удосконалення особистості клієнта, є особистість консультанта.*

2.3. Система цінностей консультанта

Кожна людина має власну систему цінностей, що визначає її рішення й те, як вона сприймає навколишній світ та інших людей. Ідеться про найважливіші життєві критерії. Система цінностей консультанта визначає вихідні передумови консультування. Будь-яка проблема особистості, як стверджує R. May (1967), — це моральна проблема; інакше кажучи, кожна проблема особистості має свій моральний підтекст. Уже саме питання, що ставиться в консультуванні й психотерапії: "Як я повинен жити?" — є засадним для всіх моральних систем. Тут постає і наступне питання: у якій мірі процес консультування має або повинен мати характер ціннісної дискусії, а також якою мірою цінності консультанта повинні "брати участь" у процесі консультування. Якщо відповідь на перше питання більш-менш зрозуміла (проблеми клієнта варто сприймати як наслідок психічного й духовного розладу, а не як предмет моральності), то стосовно другого питання є дві крайні позиції.

Одна з них — консультант повинен бути "об'єктивним", ціннісно нейтральним і не вносити в консультативні стосунки свою життєву філософію й систему цінностей. Він зобов'язаний повністю сконцентруватися на цінностях клієнта. Це не означає, що ідеальним вважається консуль-

тант, який не має власної системи цінностей, — просто він не повинен займати під час консультування певну позицію в моральних і ціннісних аспектах. Зміст даної настанови консультанта базується на тому, що в процесі консультування клієнт, часто завдяки заохоченню ззовні, намагається змінити вихідні передумови своєї поведінки, адже самооцінка формується на підставі інтеріоризації оцінок оточуючих. С. Patterson (1958; цит. за George, Cristiani, 1990) вказує також на цілий ряд причин, через які консультанту варто уникати впливу на цінності клієнта:

- життєва філософія кожного індивіда унікальна й не слід нав'язувати її іншим;
- жоден консультант не може стверджувати, що має гранично розвинену, адекватну філософію життя;
- найбільш доцільні місця для засвоєння цінностей — це родина, церква й школа, а не кабінет консультанта;
- індивід розвиває власну етичну систему, користуючись не одним джерелом і не за один день, а під впливом багатьох життєвих факторів й упродовж певного відтинку часу;
- ніхто не може перешкодити іншій людині у формуванні унікальної філософії життя, що була б для неї самоосмисленою;
- клієнт має право на неприйняття етичних принципів і філософії життя іншої особи.

На протилежному полюсі — думка Е. Williamson (1958; цит. за George, Cristiani, 1990), відповідно до якої консультант повинен відкрито й чітко демонструвати клієнтові свою ціннісну позицію, оскільки спроба бути нейтральним у ціннісних ситуаціях спонукає клієнта припускати, що консультант вважає прийнятними й виправданими згубні прояви соціальної, моральної і правової поведінки. Це позиція консультанта-вихователя, який знає, що добре, а що погано.

Важко погодитися з обома крайніми думками. Якщо спробувати реально оцінити ситуацію консультування, то стане зрозуміло, що повністю виключити цінності, світоглядні аспекти психолога з консультативного контакту з клієнтом просто неможливо, якщо консультування розуміти як стосунки двох людей, а не як щось механічне або заздалегідь запрограмоване. Консультант повинен чітко усвідомлювати свої цінності, не приховувати їх від клієнта й не уникати на консультативних зустрічах дискусій про цінності, оскільки чимало проблем приховано саме в ціннісних конфліктах клієнтів або в нерозумінні ними власної ціннісної системи. Однак чітка ціннісна позиція консультанта в жодному разі не має на меті моралізування. У будь-якому випадку вплив цінностей фахівця на клієнта має свою етичну сторону, якщо визнати, що філософія життя консультанта відбивається на його позиції та на методах, які він застосовує у своїй роботі. Навіть не нав'язуючи клієнтові своїх цінностей прямо, однак дотримуючись у фаховій діяльності певної філософії, ми неминуче "вносимо" в консультування свої погляди на систему життєвих цінностей.

На думку G. Соггу (1986), консультант або психолог, бажаючи уникнути ціннісних колізій у процесі консультування, повинен мати чітку позицію з деяких питань. Найважливіші сфери, у яких позиція консультанта є важливою, — це родина, секс, аборти, релігія, наркотики.

Консультантові важливо передбачити, як впливатимуть його цінності на хід консультування, щоб він міг бути самим собою й уникнути нав'язування власних настанов клієнтам. З іншого боку, нейтральність консультанта означає або його амбівалентність у ставленні до цінностей, або те, що він піклується тільки про "захист" процесу консультування від своїх цінностей, і це заважає автентичності й

щирості. У процесі консультування ми повинні допомогти клієнтам найбільш повно виявити систему їхніх цінностей і прийняти на її підставі самостійне рішення, яким чином вони можуть змінити поведінку або навіть самі цінності клієнтів.

Отже, консультант формулює питання, а відповіді на них шукає і знаходить клієнт на основі власних цінностей. Консультант, орієнтуючись на свою систему цінностей, також допомагає клієнтові краще зрозуміти наслідки деяких рішень, вчинків для його власного життя й благополуччя близьких йому людей.

Запитання й завдання для самоконтролю

1. Чому консультантові важливо знати, який вплив матимуть його цінності на процес консультування?

2.4. Вплив професійної діяльності на особистість консультанта

Професія психолога-консультанта або психолога цікава й дає чимало корисного самому консультантові. Яка ще інша професія дозволяє так глибоко й близько пізнати стільки різних людей? Нерідко вона породжує почуття задоволеності собою, особливо, коли тебе цінують клієнти, коли ти впевнений, що зміг допомогти.

Однак, незважаючи на корисність професії, найчастіше вона вартує для тих людей, які пов'язані з нею, досить дорого. Цей вплив не завжди помітний збоку, але його справжню ціну відчуває сам консультант. А. Storр (1980) вирізняє декілька важливих аспектів цієї "плати":

- загроза втратити ідентичність і "розчинитися" в клієнтах;

- негативні наслідки можуть позначитися на особистому житті (родина, друзі);
- загроза психічних порушень через постійні зіткнення з темними сторонами життя.

Консультанти нерідко забувають, що їхня перевага в пізнанні клієнтів досить відносна, оскільки вони бачать клієнтів у специфічних умовах і, як правило, нетривалий час. Консультанти не мають можливості спостерігати за діяльністю клієнтів у реальному житті й тільки з їхніх слів знають про їхні тривоги, страхи, невдачі й меншою мірою — про досягнення. Найчастіше консультант перебільшує особистісні відхилення клієнта, і найголовнішим наслідком помилкового уявлення стає орієнтація на лікування, а не на розуміння й виявлення позитивних аспектів життя. Орієнтація на лікування понад міру пов'язує консультанта з клієнтом, потребує від нього великих зусиль і, нарешті, змушує дивитися на життя крізь "темні окуляри".

Надмірне захоплення професійною діяльністю нерідко змушує страждати родину консультанта. По-перше, вимоги етики не дозволяють консультантові поділитися з родиною своїми "психологічними" враженнями, тому члени родини лише приблизно знають, із чим має справу консультант. Така загальна проблема родин, члени яких із професійних міркувань повинні думати, що і як говорити близьким про свою роботу. По-друге, консультування вимагає великих емоційних витрат, і це іноді значно зменшує емоційну віддачу в родині. Коли на роботі весь день доводиться вислуховувати інших людей і заглиблюватися в їхні турботи, увечері буває важко перейнятися турботами дружини або чоловіка й дітей. І це не єдині проблеми, які породжує професія консультанта.

Психологічне консультування й психотерапія належать до професій, що вимагають великого емоційного на-

вантаження й відповідальності, однак мають досить невизначені критерії успіху. Представникам цих професій загрожує небезпека "синдрому згорання" (Paine, 1981; Maslach, 1982; Corey, 1986).

"Синдром згорання" — складний психофізіологічний феномен, що визначається як емоційне, розумове й фізичне виснаження через тривале емоційне навантаження. Синдром, на думку Corey (1986) і Naisberg-Fennig із співавт. (1991), виражається в депресивному стані, почутті втоми й спустошеності, нестачі енергії, ентузіазму та здатності бачити позитивні результати своєї праці, негативній установці в ставленні до роботи й життя в цілому. Існує думка, що люди з певними рисами особистості (неспокійні, чуттєві, емпатичні, схильні до інтроверсії, які мають гуманістичну життєву настанову, схильні ототожнювати себе з іншими) більше піддаються впливу цього синдрому (Edelwick, Brodsky, 1980).

Які причини найчастіше сприяють проявам "синдрому згорання"? Не претендуючи на повний виклад, наведемо лише деякі, найважливіші з них:

- монотонність роботи, особливо якщо її зміст здається сумнівним;
- вкладання в роботу великих особистісних ресурсів за дефіциту визнання й позитивної оцінки;
- робота з "невмотивованими" клієнтами, які постійно чинять протидію зусиллям консультанта в наданні їм допомоги, і незначні, слабо відчутні результати роботи;
- напруженість і конфлікти в професійному житті;
- недостатня підтримка з боку колег і їх критицизм;
- умови, несприятливі для самовираження особистості на роботі, коли не заохочуються, а обмежуються експериментування й інновації;

- робота без можливості подальшого навчання й професійного удосконалення;
- невирішені особистісні конфлікти.

Одним з істотних факторів, що перешкоджають зростанню "синдрому згорання", є усвідомлення особистої відповідальності за свою роботу. Якщо консультант через невдачі або погане самопочуття займає пасивну позицію й звинувачує оточуючих, почуття безсилля й безнадійності лише збільшується. Відповідальність може перекладатися різними за зовнішнім проявом способами: "мені не щастить, тому що клієнти чинять протидію консультуванню й не хочуть нічого змінювати в житті"; "в усьому винна організація праці, а від мене це все не залежить"; "у мене занадто багато клієнтів і замало часу для кожного з них" і т. п. Така пасивна позиція консультанта змушує його капітулювати перед зовнішніми обставинами й почувати себе жертвою, що, зрештою, сприяє виникненню професійного цинізму. Тому важливо, щоб консультант усвідомлював почуття власної відповідальності й умів працювати навіть за наявності обмежень і перешкод. Замість перекладання провини за власне безсилля на зовнішні обставини, краще спрямувати свою енергію й увагу на реалізацію існуючих можливостей і подумати про зміну самих умов.

Існує також чимало конкретних способів попередити розвиток "синдрому згорання":

- культивування інших інтересів, не пов'язаних з консультуванням; Szasz (1965) вказує, що спеціаліст, який приймає щодня близько восьми-десяти клієнтів, не має шансів працювати на високому рівні. Найкраще вирішення цієї дилеми полягає в тому, щоб поєднати роботу з навчанням, дослідженнями, написанням наукових статей;

- внесення розмаїтості у свою роботу, створення нових проектів і їх реалізація без очікування санкціонування з боку офіційних інстанцій;
- турбота про своє здоров'я, дотримання режиму сну й харчування, оволодіння технікою медитації;
- почуття задоволеності соціальним життям; збалансоване спілкування з друзями (бажано інших професій);
- прагнення до якоїсь мети, навіть якщо немає впевненості в перемозі, уміння програвати без зайвого самознищення й агресивності;
- не відкидаючи шанобливе ставлення оточуючих, бути здатним до об'єктивної самооцінки;
- відкритість новому досвіду;
- уміння не підганяти події й правильно визначати час, необхідний для досягнення позитивних результатів у роботі й житті;
- зважені зобов'язання (наприклад, не слід брати на себе велику відповідальність за клієнта — більшу від тієї, яку він має сам);
- читання не тільки професійної, а й іншої літератури насамперед для власного задоволення;
- участь у семінарах, конференціях, під час яких є можливість зустрітися з новими людьми й обмінятися досвідом;
- періодична спільна робота з колегами;
- участь у роботі професійної групи, що дає змогу обговорити особисті проблеми, пов'язані з консультативною роботою.

Отже, щоб уникнути "синдрому згорання", консультант повинен правильно оцінювати своє власне життя — чи живе він так, як йому хочеться. Якщо нинішнє життя його не задовольняє, варто вирішити, що потрібно зробити для позитивних зрушень. Тільки належним чином піклуючись про якість свого життя, можна бути ефективним консультантом.

Запитання й завдання для самоконтролю

- 1. Аргументуйте думку про те, що захопленість професійною діяльністю нерідко призводить до того, що страждає родина консультанта.*

2.5. Професійна підготовка, кваліфікація, функції та етика консультанта

Одне з найголовніших питань, що виникає на початку впровадження в практику інституційної психологічної допомоги, — це питання про те, хто професійно може виконувати ці обов'язки.

За умов тоталітарного правління, коли функції спільного благодійника й гаранта покладалися на політичну систему, ядром якої була комуністична партія, а інститутом реалізації могутності — держава, ніякої потреби, ніякої необхідності в існуванні іншої психологічної допомоги, окрім тієї, що виходить від самої держави та її "політичного ядра", власне кажучи, не існувало. Політика державного патерналізму передбачала струнку ієрархічну систему ідеологічного та політичного патронажу громадян, що здійснювався зусиллями корпусу партторгів, комісарів, секретарів комсомолу та піонервожатих. Будь-який член суспільства з молодшого шкільного віку включався до безперервного конвеєра державного патронажу, який не лише культивував авторитет та само собою зрозумілу доцільність комітету комсомолу, політорганів в армії, партійного комітету (згадаймо хоча б численні звернення до цих інстанцій жінок з приводу подружньої невірності, пияцтва й т. п.), а й прямо забороняв недержавну психологічну допомогу (наприклад, з боку церкви, релігійної общини тощо.). Міф про людяного парторга,

про душевного секретаря райкому, який всупереч черствому бюрократові з райвиконкому задовольняв прохання пенсіонера про виділення дров, міф про те, що "там завжди допоможуть", був не лише ідеологічною вигадкою. Це був реальний міф, який структурував та реалізовував у певному розумінні й психологічну допомогу. Реальність міфу забезпечувалася реальною системою влади, тобто розпорядженням ресурсами, проведенням певної політики й т. п.

Із середини 70-х років минулого століття, очевидно, під впливом надзвичайно потужного в США й у цілому на Заході руху "counseling" у Радянському Союзі було ініційовано довготривалу кампанію "наставництва". "Наставникові" (до речі, один з варіантів перекладу терміну "counselor") — авторитетній, як правило, у даному навчальному або виробничому колективі людині — доручалося психологічне шефство над підлеглими, тобто опікування, підтримка під час несприятливих життєвих обставин, надання допомоги порадою та ділом. Зрештою, наставництво стосувалося в основному молоді або тих, хто не заслуговував на довіру з погляду достатньої соціалізації (особи після ув'язнення, ЛТП). А в тих випадках, коли американська, скажімо, громадянка зверталася до пастора, наставника в общині або ж до консультуючого психолога (counseling psychologist) — неприємності в родині, проблеми в стосунках з керівниками, раптове сімейне нещастя, — радянські жінки приходили з надією до парткому й отримували моральну та соціальну підтримку. Інша справа — якою врешті й наскільки психологічною була ця допомога. В основному вона полягала в наданні соціальної та емоційної підтримки, підтвердженні ідеологічних орієнтацій. Ні про яку індивідуальну психологічну практику не могло бути й мови.

Після краху комуністичної системи правління залишилися в минулому парткоми та парторги, наставники та замполіти, але нікуди не поділися людські проблеми. І тепер, як ніколи, наше суспільство потребує, по-перше, кваліфікованих спеціалістів, а, по-друге, — принципово іншої системи регулювання громадських зв'язків для надання повноцінної психологічної та соціальної допомоги кожній людині в ситуації, коли без такої допомоги з боку суспільства особистість може зазнати деградації, патологізуватися, а інколи й просто загинути.

Не торкаючись у цілому проблеми принципово іншої розбудови суспільного життя, в основі якого, без сумніву, повинні лежати принципи самоорганізації соціуму (ради, общини, асоціації — мікрорайону, підприємства, соціальної групи тощо), зосередимося на з'ясуванні головного й дуже важливого питання: хто і яким чином може забезпечити надання саме психологічної допомоги в нашому реальному сьогоденнішньому суспільстві?

Природно, насамперед наш погляд звернеться до фігури вчителя, психолога та психіатра. Навіть коли додати до них працівників служби зайнятості та профконсультацій і так званих "народних цілителів", до яких сміливо можна зарахувати "екстрасенсів", "магів", "астрологів" та інших, усе одно цей список не можна зіставити з принципово іншою професійною та культурною традицією країн Заходу — насамперед англомовного світу та США. І справа тут навіть не стільки у відмінностях у змісті освіти, хоча й це також важливо, скільки в диференційованості сфер діяльності та в соціокультурних традиціях.

Справді, виключимо фігуру лікаря-психіатра з переліку спеціалістів, що мають кваліфікацію та право надавати психологічну допомогу в англомовних, скажімо, країнах. Виключимо навіть одіозні фігури астрологів, магів та

інших шарлатанів, що використовують легконавіюваність істероїдів, і так зване "пророцтво, що самозміцнюється". Навіть у такому випадку перелік спеціалістів залишається значним.

Психолог — спеціаліст насамперед з вищою освітою та вченим ступенем, той, хто регулярно й успішно складає авторитетний іспит на ліцензію в одній з таких галузей: соціальна психологія, психодіагностика, клінічна психологія та власне консультування. Загалом, ідеться про чотири типи спеціалістів з уточненням їх конкретної спеціалізації, кваліфікації та можливості об'єднання своїх зусиль як у приватній практиці, так і в корпоративній, академічній або державній психологічній службах.

При цьому **клінічний психолог** співвідноситься в загальних рисах роботи з нашим медичним психологом, але з одним уточненням: цей професіонал повинен пройти спеціальну підготовку в галузі надання допомоги людям у вирішенні їхніх психологічних проблем.

Консультуючий психолог спеціалізується, як правило, у галузі проблем, що стосуються соціальних ролей та позицій: проблеми шлюбу та сім'ї (кваліфікація "сімейний психолог"), проблеми, що стосуються роботи чи зайнятості ("консультант служби зайнятості"): шкільні проблеми ("шкільний психолог") тощо.

Консультант, як правило, — не психолог, однак спеціаліст, що пройшов необхідну підготовку в галузі психологічної допомоги. Працює в галузі проблем соціальної адаптації, його місце роботи здебільшого — середня школа, обштинні центри, центри громадського опікування.

Релігійний наставник, або пастор, — традиційна фігура протестантського світу. Місце його діяльності — община, навчальні та культурні центри. Особлива роль, як зазначалося раніше, у процесі надання психологічної допо-



моги належить фігурам психіатра, психоаналітика, медичного психолога та психіатричного соціального працівника, які мають право працювати як у лікувальних закладах (державних та приватних), так і провадити приватну практику. В основу професійних критеріїв покладено концептуальні положення й емпіричні дані таких авторів: В. С. Братуся, О. Ф. Бондаренко, Ф. Е. Василюка, Б. Д. Карвасарського, Г. С. Белкіна, Ю. М. Ємельянова, Л. А. Петровської та ін.

Отже, психологічна допомога та психотерапія — це, власне кажучи, складний континуум взаємопов'язаних компонентів: проблематики, методів та самого змісту діяльності, де різні полюси психологічного втручання визначаються специфікою проблематики, інтенсивністю залучення та особливістю завдань, які вирішуються.

Слід особливо наголосити, що всі вищезазначені спеціалісти в обов'язковому порядку проходять регулярне ліцензування та є членами однієї з професійних асоціацій, приналежність до якої служить своєрідною гарантією якості роботи й водночас — гарантом захисту прав як консультанта, так і його клієнта.

Що стосується організації психологічної допомоги в країнах Співдружності, зокрема в Україні, слід відзначити, що протягом останніх років переважного розвитку набули чотири галузі психологічного консультування: у рамках шкільної психологічної служби та служб ВНЗ (психолог у закладах освіти), у рамках профконсультації (психолог центру профконсультації), у рамках психологічної служби підприємств (соціальний психолог) та психолог сімейної консультації.

Традиційним місцем роботи вітчизняного психолога-консультанта є психологічна служба школи, ВНЗ та підприємства, сімейна консультація та посада медичного пси-

холога в закладах Міністерства охорони здоров'я. Нині відкрито нові спеціальності у ВНЗ, де передбачено підготовку консультиуючих психологів, створено річні факультети перепідготовки вчителів для роботи шкільними психологами, нагромаджено значний досвід роботи шкільних психологів у Москві, Мінську, Києві, Петербурзі, країнах Балтії.

Значною мірою на розвиток інституту психологічної допомоги впливає, зрозуміло, економічний стан суспільства. Адже суспільство, де переважна більшість населення не має можливості задовольняти свої первинні потреби, позбавляє людей можливості усвідомити свої психологічні потреби та проблеми. Причому, однаковою мірою це стосується особи самого психолога. Не здатна надати психологічну допомогу людина, яка сама обтяжена проблемами харчування і яка просто не може думати про благо клієнта, бо не забезпечила благополуччя для себе й своєї родини.

Отже, ми впритул підійшли до питання про професійну етику практичного психолога. Аналіз літератури, узагальнення власного досвіду консультиативної роботи, досвіду колег, узагальнення підсумків дискусій у вітчизняній періодиці останніх років з питань етики, професійної поведінки практичного психолога дає змогу сформулювати низку етичних стандартів, дотримання яких є неодмінним обов'язком професіонала (Батусь Б. С., Бондаренко О. Ф., Woody G. D., Этические стандарты: Правовое регулирование).

Насамперед відзначимо, що психологія як професія підпорядковується етичним нормам, які є загальними для будь-якої професії, що стосується безпосередньо людини. Це, зокрема, повага до особи, людських прав та свобод, гідності, належна професійна компетенція, сумління, доброзичливість та безумовна настанова на благо клієнта.

Крім загальних етичних вимог, у багатьох країнах розроблено етичні стандарти й нормативи спеціально для практикуючих психологів. Одне з перших місць тут належить **принципу конфіденційності**, тобто збереженню особистої таємниці клієнта. Принцип полягає не лише в нерозголошенні відомостей з особистого життя клієнта, а й у роз'ясненні клієнтові вихідних позицій психолога для запобігання приховування інформації, що торкається, наприклад, кримінального права. Специфічним етичним нормативом є вимога уникати фізичного контакту з клієнтом (окрім передбачених технічних або процедурних маніпуляцій), обмежуючись прийнятим у суспільстві порядком вітання (рукостискання, уклін тощо). Експресивні прояви з боку клієнта, що виходять за рамки прийнятого етикету, вимагає окремого аналізу.

Особливими вимогами до психолога є також такі: уникнення, якщо це можливо, соціальних контактів зі своїм клієнтом, коли ці контакти не передбачені процедурою спільної роботи в процесі спільного ведення справи; недопущення маніпулювання клієнтом або собою з боку останнього (наприклад, через дорогий подарунок). Психологи-консультанти повинні бути особливо обережними, щоб не спричинити до необґрунтованих сподівань або не перевищити межі своєї компетенції.

Психолог має право відмовити клієнту в послугах, якщо поряд із психологічним втручанням водночас здійснюється незалежний та не обговорений із психологом інший вплив на психіку.

У випадку платної психологічної допомоги розмір гонорару має бути оговорений заздалегідь з урахуванням можливостей і взаємної прийнятності винагороди. Психолог повинен бути готовим до того, що клієнт не зможе сплатити визначену суму за надані послуги, і прийняти рішен-

ня, що не принижує гідності людини й не позбавляє її психологічної допомоги.

Клієнт має такі права:

- обрання психолога;
- обговорення та прийняття рішення про прийнятність для нього того чи іншого методу психологічної допомоги;
- оцінка результатів психологічної допомоги в процесі її надання;
- відмова від послуг психолога;
- орієнтування в концепціях та термінах психологічної допомоги;
- інформація про освіту та кваліфікацію психолога.

Рішення про необхідність психологічної допомоги, як правило, приймає сам клієнт.

Одна з найважливіших вимог професійної етики — це компетентність консультанта. У зв'язку із цим виникають запитання: яка професійна підготовка може забезпечити компетентне консультування? і який досвід повинен мати претендент на роль консультанта?

У багатьох країнах статус консультанта визначає ліцензія, що дає формальне право провадити цю професійну діяльність. Щоб отримати її, потрібно навчатися за офіційною академічною програмою професійної підготовки, відпрацювати певну кількість годин під спостереженням кваліфікованого фахівця й мати встановлений мінімум професійного досвіду. Така система ліцензування обмежує можливість консультативної практики для осіб, які не мають відповідної кваліфікації. Однак ліцензія, на жаль, не гарантує, що консультант ефективно й компетентно виконуватиме свої обов'язки. Опановуючи психотерапію і психологічне консультування, поряд з необхідністю оволодіння відповідною теоретичною базою під кваліфікованим керівництвом часто мають на увазі

важливість поглиблення самопізнання консультанта (психолога).

М. Сохнув (1988) зазначає: "Життєвий досвід консультанта інтегрується зі зростаючим багажем професійних знань на основі поглибленого самопізнання. Навіть відмінно підготовленому консультантові не однаково легко з усіма людьми, зате йому гарантовано душевний комфорт".

Розвиткові самопізнання сприяє великий та інтенсивний курс індивідуальної і групової терапії, особливо в групах, орієнтованих на удосконалення особистості.

Кожен консультант до початку професійної діяльності, а також у процесі роботи повинен опанувати особисту терапію, тобто навчитися вирішувати свої проблеми за сприяння досвідченого професіонала. Як відомо, у психоаналізі найважливішою ланкою професійної підготовки психоаналітика є самоаналіз, який може тривати декілька років і більше. Досвід особистої терапії важливий з двох причин. По-перше, тому, що консультант, як і будь-яка інша людина, має у своїй особистості "білі плями": непізнані, неусвідомлювані аспекти, самостійні внутрішні конфлікти, більш глибоке пізнання, вирішення яких сприяє становленню його як ефективного фахівця. Для консультанта надзвичайно корисним є самоспостереження під контролем іншого професіонала за переживанням таких визначних подій у житті, як любов, секс, насильство, сімейні стосунки, влада, смерть і т. п. Це не означає, що особистість консультанта повинна бути "перемита по кісточках". Важливо розуміти суть конфліктів і як вони позначаються на стосунках з клієнтами. Адже якщо консультант у своєму особистому житті стримує прояви злості або не розуміє, чому постійно відчуває почуття провини, то велика ймовірність аналогічних реакцій і в процесі консультування. Якщо консультанта гнітить вантаж минулих

оман або насущних потреб, хіба зможе він допомогти клієнтові позбутися подібних проблем? Справді, ми не про-сунемося з клієнтом далі пройденого нами шляху.

Консультавання в колеги-професіонала є надзвичайно корисним і перед початком діяльності, оскільки постійні зіткнення з різноманітними проблемами клієнтів нерідко виносять на поверхню наші старі конфлікти. Консультанта-початківця нерідко переслідує почуття професійного безсилля. Це також вимагає певної допомоги колег. Інша важлива перевага особистої терапії полягає в тому, що консультант опановує роль клієнта й набуває відповідного досвіду. Як стверджує А. Storr (1980), "лікар наближається до досконалості, якщо він теж був пацієнтом". А. П. Чехов, лікар за покликанням, зазначав, що якби він викладав студентам медицину, то половину часу відводив би на засвоєння психології хворої людини, її світовідчуття.

Особиста терапія являє собою унікальну можливість побачити процес консультавання й психотерапії очима клієнта. Тільки в такий спосіб консультант може довідатися, що таке занепокоєння, пов'язане із самоаналізом, що таке контрперенесення і як воно діє й т. п. Побувавши в ролі клієнта, консультант значно краще уявляє весь спектр душевних переживань, що виникають під час консультавання.

Як в індивідуальній, так і в груповій терапії з майбутніми і вже працюючими консультантами важливо також виокремити питання, пов'язані з більш глибоким усвідомленням специфіки професії, звернути увагу на причини фахового вибору й обміркувати такі питання:

- Чому я обрав професію консультанта?
- Які потреби зумовили мій вибір?
- Яку користь я хочу мати зі своєї професії?
- Як я зможу поєднати свої потреби з потребами клієнтів?



Можливі й інші питання, що стосуються особистості консультанта і його проблем:

- Чи є в мене проблеми і як я їх вирішую?
- Який вплив можуть мати ці проблеми на мою роботу?
- Чи маю я сформовану систему цінностей і як вона позначається на стилі консультування?
- Як я використовую свої знання як фахівець?
- Яким людям я більше подобаюся? Хто подобається мені?
- Кому я не подобаюся і хто не подобається мені?
- Яке враження я справляю на інших людей?

Спроба відповісти на ці запитання в процесі індивідуальної або групової терапії допоможе краще пізнати й зрозуміти себе, а це значить — стати більш ефективним консультантом.

Запитання й завдання для самоконтролю

1. *Які права має консультант-психолог?*
2. *Що означає для психоконсультанта вислів "глибоке усвідомлення специфіки професії"?*

2.6. Засоби впливу консультанта

Консультант володіє надзвичайно широкими й різноманітними можливостями професійного впливу, але основним серед них, безперечно, є **вербальний контакт** із клієнтом, точніше — **консультативна бесіда**. Такий тип бесіди відрізняється від того, з чим ми зазвичай стикаємося в житті, і володіння подібними навичками на професійному рівні — справжнє мистецтво. Більш докладно про це піде мова в наступних розділах. Поки ж зазначимо, що професійна бесіда є складною конструкцією, що являє собою сукупність різних прийомів і технік, які професіо-

нал використовує з метою досягнення відповідного ефекту. Важливу роль серед них відіграють такі техніки ведення консультативної бесіди, як схвалення думок клієнта, стимулювання висловлювань, стислість і зрозумілість мови психолога й т. п. Правильне використання цих технік забезпечує ефективність психологічного впливу, можливість встановлення й розвитку контакту між клієнтом і консультантом.

Велику роль у процесі консультування відіграють **прийоми й техніки**, спрямовані на вирішення різних спеціальних завдань, що виникають під час прийому. Серед них — різноманітні питання, спрямовані на зміну й корекцію позиції клієнта, домашні завдання з чіткими вказівками стосовно того, що і як повинен робити клієнт, дискусії, орієнтовані на прийняття клієнтом того чи іншого рішення, і т. п. Здебільшого ці техніки тісно пов'язані з процесом бесіди, безпосередньо впливають з неї і не є для клієнта чимось особливим, специфічним. Оволодіння такими прийомами й техніками, збагачення палітри висловлювань та ідей консультанта значною мірою залежать від досвіду й знайомства професіонала з різними теоретичними працями в галузі психотерапії й консультування, а також від його професійного спілкування з колегами.

Особливу групу прийомів консультування складають методи й техніки, які є для клієнта **спеціальними завданнями й вправами**, що змінюють або поглиблюють процес бесіди. До числа таких технік належать, наприклад, "техніка порожнього стільця", розроблена в рамках гештальт-терапії, "висновок контрактів", що практикується в рамках подружньої і сімейної терапії. Використання цих прийомів значною мірою залежить від теоретичної орієнтації консультанта, а також від характеру проблем, з якими звертається клієнт. Професійне знайомство із широким

переліком подібних технік у певному розумінні є критерієм майстерності консультанта, його професійної компетентності. Вони, без сумніву, збагачують консультативну бесіду, роблять її більш емоційною та динамічною.

Крім вербальних засобів впливу, консультант повинен володіти ще й широким спектром **невербальних засобів**, серед яких — контакт очей, характеристики голосу, поза. Найчастіше ці засоби використовуються не для досягнення якоїсь конкретної мети, а забезпечують процес консультування в цілому, знімаючи напругу клієнта, забезпечуючи його комфорт і контакт із консультантом.

Найважливішою умовою успішного психологічного впливу є правильна організація бесіди.

Запитання й завдання для самоконтролю

1. *Що слід розуміти під поняттям "засоби впливу консультанта"?*
2. *Якими вербальними й невербальними засобами впливу повинен володіти консультант?*

Тема 3

Комунікативні техніки консультативної допомоги та професійний етикет

3.1. Комунікативні техніки

Загальновідомо: чим менше консультант має достатнього досвіду, тим більшого значення він надає комунікативним технікам. Це й зрозуміло: прийоми та методики дозволяють уникнути почуття невпевненості, "відхилитися" від клієнта до санкціонованих авторитетом науки та практики технічних прийомів, прилучитися до них у ситуаціях, коли перебіг процесу консультування є не зовсім зрозумілим або коли схильність до обраної парадигми породжує уявлення про те, що "все йде як треба" і процес контролюється й т. п.

Разом із тим, у міру заглиблення в практику психологічної допомоги психолог, консультант або психолог, для яких благополуччя клієнта, зміст та оцінка результатів діяльності, власний досвід починають набувати більшого значення, ніж обраний на початку метод роботи або основна парадигма, можуть побачити: незважаючи, наприклад, на вимоги безумовно позитивного ставлення до клієнта в роджерівській традиції, якій вони самі були вірні, даний конкретний клієнт аж ніяк не викликає позитивних почуттів — навіть навпаки. Або за інших ситуацій психолог, що віддає перевагу трансперсональній психології, зокрема психосинтезові, відзначає, що в конкретному випадку концепція "субособи" не спрацьовує тому, що емоційна травма охоплює всю людину, усю її цілісну осо-

бистість, а не окремі сторони. За таких випадків виникає когнітивний дисонанс, який призводить до того, що, врешті-решт, перемагають індивідуальний стиль та досвід професіонала. А найчастіше — певний узагальнюючий інваріант, який містить комунікативні техніки та прийоми універсального характеру. Досить поширеними, особливо в ситуації першої зустрічі, можна вважати такі комунікативні техніки:

1. **Мовчання.** Хоча мовчання у вигляді більших чи менших пауз, інколи обтяжливих для недосвідченого спеціаліста, здається на початку майже нездоланною перешкодою, насправді воно є однією з найважливіших технік у процесі надання психологічної допомоги, яку треба осмислити як таку й оволодіти нею. Зміст мовчання може бути різноманітним: це може бути ознака опору, самоаналізу, або вираження відчаю та безвиході, або, навпаки, — переддень інсайту. Розпізнати психологічний та символічний зміст мовчання, тим більше ефективно розпорядитися ним — велике мистецтво. Найзагальніші прийоми реагування в ситуації мовчання — кивання головою, повторення останніх слів (своїх або клієнта), перефразування останнього висловлювання (свого або клієнта); якщо клієнт продовжує мовчати — допомога йому у вираженні свого стану: "Вам зараз важко говорити", "Можливо, Ви не знаєте, як на це відреагувати" або "Можливо, Вас це засмутило". У крайньому випадку, якщо мовчанка триває, консультант зобов'язаний з повагою поставитися до поведінки клієнта й сприйняти її як належне.
2. **Емпатичне слухання.** Консультант уважно слухає клієнта, виголошуючи невербально й інколи словесно своє слідування за думками та почуттями клієнта,

інколи майже непомітно поглядом, словом, вербалізацією, заховаючи клієнта до більш глибокого вираження себе та саморозкриття. Основне правило емпатичного слухання (тобто такого, що сприймає, говорить про те, що слухач переживає в даний момент ті ж почуття, що і співрозмовник) — не співчувати, а співпереживати, створюючи емоційний резонанс переживанням клієнта.

3. **Прояснення.** Техніка спрямована на розкриття змісту (мотиваційного, цільового, операційного) як для консультанта, так і для клієнта його власних дій. Допомагає зрозуміти амбівалентність почуттів та стосунків. Підкреслюємо, що конкретне оволодіння техніками, як і особиста підготовка до надання психологічної допомоги, вимагає навчальної практики, однак наша мета в даний момент — окреслити й дати основу для цієї практики, пояснити особливості захисних механізмів мислення, які використовуються під час бесіди, тощо.

Приклад

Клієнтка: "Мені погано. Просто погано — і все".

Психолог: "Мабуть, це відчуття найбільше змушує Вас зосередитися саме на цьому формулюванні".

Клієнтка: "Не знаю".

Психолог: "Зараз, коли Ви кажете "Не знаю", Ви справді тільки "не знаєте", чи присутні й ще якісь відчуття?"

Клієнтка: "Розумієте, так важко про це говорити... Коли болить душа, коли я розумію, що допомогти мені ніхто не в змозі..." (плаче).

4. **Рефлексивна вербалізація.** Стосується різновидів вербалізації, призначення яких — підсилення емоційно-змістового резонансу висловлювань клієнта. Має не

інтелектуальний, як у методології, характер, а, скоріше, емоційний, що відрізняє рефлексивний парадигму від інтерпретації. Зміст рефлексивної вербалізації відображає не мотиваційно-причинний, а емоційно-модальний пласт висловлювань. Є різні рівні рефлексивних вербалізацій — від "одиночних вербалізацій" до "вербалізацій-генералізацій".

5. **Інтерпретація** — техніка роз'яснення (пояснення) клієнтові прихованого змісту його висловлювань. Інтерпретація може виражатися у стверджувальній, пропозиційній або запитувальній формах. Одна серед найскладніших та найбільш неоднозначних технік в оцінюванні інтерпретація володіє надзвичайно потужним психологічним потенціалом, допомагаючи — за правильного використання — подолати тривогу, усвідомити або пом'якшити психологічні захисти. Найпродуктивніший спосіб використання інтерпретації — надати клієнтові можливість самому проінвентаризувати свої висловлювання або поведінку. Іноді інтерпретація може виглядати як "читання поміж рядків".

Приклад

На запитання про сімейне життя клієнт розповів, яка в нього чудова дружина.

Клієнт: "Вона надзвичайна жінка... Просто надзвичайна..."

Психолог: "У такому разі з нею, мабуть, нелегко жити?"

Клієнт: "Так, чорт, забирай! Не те слово..."

Інтерпретація сама вимагає особливої техніки подачі. Бажано пом'якшувати інтерпретацію словами "можливо", "мабуть", "складається враження", адже категоричність може перетворити інтерпретацію з психо-

логічної комунікативної техніки на засіб посилення неадекватних засобів захистів та опору.

6. **Саморозкриття.** Функції цієї комунікативної техніки по-різному трактуються й використовуються в різних концепціях консультування та психотерапії. Скажімо, у гуманістичній парадигмі саморозкриття психолога трактується як один з основоположних прийомів у встановленні робочих стосунків та полегшенні саморозкриття клієнта. У поведінкових концепціях саморозкриття перш за все трактується як різновид моделювання поведінки психологом, сенс якого — у зміцненні бажаного способу дій з боку клієнта. Як би не було, важливим моментом у саморозкритті є такий: техніка повинна застосовуватися не за принципом "А от у мене також, пам'ятаю, було...", а в плинні переживань клієнта, відгукуючись на його почуття та підтверджуючи те, що його переживання розуміють та поділяють.
7. **Конфронтація** — техніка, призначена відповідно для виявлення суперечностей, гри, нереалістичних захистів, які ускладнюють саморозуміння клієнта й заводять консультативну бесіду в глухий кут. Складна й така, що вимагає належної майстерності в застосуванні (наприклад, у роджерівському напрямку взагалі не використовується), ця техніка створює певне напруження в бесіді й тому передбачає особливе мистецтво в процесі реалізації. Оскільки вона здатна викликати відчуття тиску, їй не пасує зайва категоричність, звинувачувальний тон, категоричність суджень. Навпаки, м'якість, нейтральність, навіть деяка емоційна відстороненість роблять вплив цієї техніки більш ефективним.
8. **Підведення підсумків.** Ця техніка є однією з найважливіших при завершенні першої бесіди. Специфіка її

застосування полягає в тому, що вона може використуватися як реальне узагальнення й поєднання інколи нечітких, фрагментарних висловлювань клієнта, так і своєю зворотною стороною, тобто шляхом демонстрації відмови від використання завершальних узагальнень з метою наголосити на значущості, складності обговорюваних питань і небажанні психолога-консультанта спрощувати їх. Поточне підведення підсумків, на відміну від завершального, допомагає структурувати процес консультативної бесіди й розставити деякі смислові віхи.

Завдання й запитання для самоконтролю

1. *Коротко охарактеризуйте техніки психоконсультування.*
2. *Визначте, у яких випадках слід застосовувати ту чи іншу техніку психоконсультування.*

3.2. Професійний етикет

Крім чисто професійних, технічних аспектів психологічної допомоги, під час налагодження стосунків (і насамперед під час першої зустрічі) виникає безліч, на перший погляд, незначних, озвучених та неозвучених проблем, які тим не менше слід передбачити та врахувати. Ці проблеми в сукупності характеризують професійний етикет поведінки психолога-консультанта й загальну атмосферу ситуації. Розглянемо найпростіші приклади.

Куріння. Інколи клієнти, нервуючи, запитують, чи можна закурити. Заборонити клієнтові курити — нетактовно. Це може бути сприйнято як тиск або небажане обмеження свободи. Заохочувати ж куріння не варто, адже це негігієнічно і шкодить здоров'ю. Один із прийнятних спо-

собів поведінки полягає в тому, щоб відокремити процес куріння від консультативної бесіди. Тактовність та до- речність мотивувань, партнерський тон спілкування допо- можуть зняти напругу, яка спонукає клієнта до куріння.

Ведення записів. Будь-який спосіб фіксування інфор- мації (шляхом магнітофонного запису, нотаток і т. п.) по- винен обов'язково обговорюватися з клієнтом і при най- меншій незгоді, безумовно, відкидатися. Однак після за- вершення зустрічі психолог має право зафіксувати у своєму робочому щоденнику істотні моменти спілкування, поведінки або переживань клієнта, щоб глибше зрозуміти їх і ґрунтовніше підготуватися до наступної зустрічі.

Часті запізнення. Якщо клієнт, найчастіше, звичай- но, жінка, регулярно запізнюється до заздалегідь обумов- леного часу, слід опрацювати можливі причини запізнень: опір, демонстрація, зниження мотивації тощо. Запізнення психолога на зустріч, якщо це не спричинено фатальним збігом обставин, також вимагає, крім вибачень, окремого самоаналізу.

Питання оплати. У тих випадках, коли психолог кон- сультує на умовах приватної практики, слід спеціально й заздалегідь обумовити вартість послуг та порядок оплати (погодинно, за результатом) на взаємоприйнятних умовах. У зв'язку із специфікою психологічної допомоги стягнен- ня плати за послуги психолога може не залежати від пози- тивного чи іншого результату дій психолога.

Орієнтування клієнта в часі. Практика засвідчує, що роз'яснення клієнтові часових меж роботи, включаючи за- гальне орієнтування в можливих термінах консультатив- ної роботи в цілому і тривалість кожної окремої зустрічі — важливий і в процедурному, й у поведінковому відношенні момент. Психолог не повинен відчувати ніяких незручнос- тей, коли йдеться про нагадування клієнтові, що час зу-

стрічі вичерпано. За ставленням клієнта до часу, за його поведінкою можуть приховуватися дуже важливі для психологічного опрацювання факти.

Одяг та імідж консультанта. Одяг, зовнішній вигляд та манери поведінки психолога (чоловіка чи жінки) повинні відповідати загальноприйнятим у суспільстві стандартам. Зайвий макіяж, занадто демонстративний, дорогий або, навпаки, дуже демократизований одяг, підкреслено офіційний або навмисне недбалий стиль поведінки — усе це може сигналізувати про явні чи неявні особисті проблеми самого спеціаліста, підриваючи довіру до нього ще до початку спільної роботи. Вираз обличчя, очей, а також манери, одяг — усе має свідчити про здоровий спосіб життя психолога-консультанта, його врівноваженість і переконувати клієнта, що йому зможуть допомогти.

У практиці психологічного консультування й психотерапії щодня доводиться мати справу з найважливішими аспектами життя людини. Консультант завжди разом із клієнтом обговорює незначні й істотні проблеми свого підопічного й прагне йому допомогти:

- розібратися в мотивуванні повсякденних виборів і наступних наслідків;
- розв'язати багато емоційних проблем, поліпшити складні міжособистісні стосунки;
- перебороти почуття внутрішнього хаосу — зробити незрозуміле й мінливе позитивним і доцільним.

Тому консультант повинен усвідомлювати, хто він, ким може стати і яким його хоче бачити клієнт. Інакше кажучи, виникає питання визначення ролі консультанта. Чи є консультант товаришем клієнта, професійним радником, учителем, експертом, супутником клієнта в пошуках істини життя, чи він "гуру" — випромінювач абсолютної істини. Багатьох, особливо консультантів-початківців,

збиває з пантелику відсутність універсальної відповіді на запитання про роль консультанта в процесі надання психологічної допомоги. Ця роль, звичайно, залежить від теоретичної орієнтації консультанта, його кваліфікації, особистісних рис і, нарешті, від очікувань клієнта.

Ефективність діяльності фахівця значною мірою залежить від того, наскільки виразно він уявляє свою роль у консультуванні. Коли немає такої ясності, консультант у своїй роботі буде керуватися не чіткими теоретичними принципами, а лише очікуваннями й потребами клієнта — іншими словами, буде робити лише те, на що сподівається і чого хоче клієнт. Останній же найчастіше сподівається, що консультант візьме на себе відповідальність за успіх його подальшого життя й розв'яже нагальні проблеми: де вчитися, як залагодити конфлікти на роботі, чи розлучатися з чоловіком і т. п.

Самолюбству консультанта-початківця може лестити, що люди, які шукають відповіді на складні питання свого життя, звертаються саме до нього. Тому існує небезпека, що консультант почне демонструвати зарозумілість, зверхність, знаючи відповіді на всі запитання клієнта або ще гірше — буде нав'язувати йому свої рішення. У цій ситуації консультант, який неправильно розуміє свою роль, тільки збільшить залежність клієнта від нього й стане перешкодою в наданні психологічної допомоги, коли йдеться про прийняття клієнтом самостійного рішення. Ніякий консультант не може вказувати іншій людині, як їй жити. У практиці психологічного консультування й психотерапії варто частіше згадувати слова знаменитого психолога J. Bugental (1987) про таємницю й знання: "Таємниця містить знання, у яких приховано інформацію. Таємниця нескінченна, знання ж має межі: коли зростають знання, таємниця стає ще більшою... Психологів підстерігає споку-

са вступити в змову з клієнтами й відкинути таємницю. У цій огидній угоді нерідко розкривається ілюзія, що існують відповіді на всі життєві проблеми, що можна розкрити значення кожного сну або символу і що ідеальною метою здорового психічного життя є раціональний контроль. Психологи зобов'язані багато знати, але одночасно вони повинні відчувати благоговіння й покірність перед таємницею. Будьмо відвертими — ми ніколи не володіємо і не здатні досягти повноти знань. Прикидатися, що ми знаємо недоліки клієнта й можемо підказати йому правильний вибір, — означає зрадити клієнта. У будь-якій терапії варто допомогти клієнтові втримати таємницю в собі й у нашій спільній таємниці...”

Найзагальніша відповідь на питання про роль консультанта криється в розумінні сутності процесу консультування. Основне завдання консультанта полягає в тому, щоб допомогти клієнтові у виявленні своїх внутрішніх резервів, зрозуміти, яким він хоче стати. Клієнтам під час консультування слід щиро оцінити свою поведінку, стиль життя й вирішити, яким чином і в якому напрямку вони хотіли б змінити його.

М. Сохнув (1988) називає це "структуруванням процесу терапії", що може бути первинним і вторинним. Під первинним структуруванням мається на увазі особиста присутність консультанта (психолога) в психологічному просторі й значення цієї присутності для клієнта. Вторинне структурування — це діяльність консультанта, що забезпечує максимальний рівень розкриття клієнта. У першому випадку ми відповідаємо на запитання, ким є консультант, а в другому — що він робить. Структуруючи психологічний процес, консультант надає клієнтові ініціативу саморозкриття. Іноді ініціативу доводиться обмежувати, якщо консультант почуває, що в даний момент клієнт занадто

енергійний. Іншими словами, консультант активує й контролює "потенціал розкриття" клієнтів.

Керуючись таким розумінням процесу консультування, С. Wrenn (1965) сформулював найважливіші ролі функції консультанта:

- побудова стосунків із клієнтом на взаємодовірі;
- виявлення альтернатив самого розуміння й способів діяльності клієнтів;
- безпосереднє "входження" в життєві обставини клієнтів і їхні стосунки із значущими людьми;
- створення навколо клієнтів здорового психологічного клімату;
- постійне удосконалення процесу консультування.

Завдання й запитання для самоконтролю

1. Чому відповідь на питання про роль консультанта криється в розумінні сутності процесу консультування?
2. Які правила лежать в основі професійної етики психоконсультанта?

3.3. Вербальна й невербальна поведінка консультанта

Якщо в такий спосіб узагальнити зміст ролі консультанта, стає очевидно, що дуже істотними складовими процесу консультування є тон голосу, вираз обличчя, поза тіла — вони можуть приховувати зовсім інший зміст, заперечуючи сказане. Консультант повинен звертати увагу на невідповідність між вербальною і невербальною поведінкою клієнтів і тим самим допомагати їм виразити реальні, справжні почуття. Орієнтація консультанта в невербальних реакціях збільшує довіру клієнтів. Клієнти

приписують консультанту глибоку спостережливість або "шосте почуття" найчастіше через його вміння "читати" невербальну поведінку.

Невербальну поведінку слід розглядати як особливий "ключ" до розуміння почуттів і мотивів клієнта. Однак неприйнятними є і занадто прямолінійні інтерпретації, тому що невербальні дії є частиною більш широкого контексту поведінки, і цей контекст надає їм схожості або іншого змісту. Навіть однакові невербальні прояви можуть означати різні речі залежно від контексту. Наприклад, контакт очей припускає доброзичливість, інтимність, коли люди близькі одне до одного; однак довгий погляд на співрозмовника свідчить про агресію, якщо стосунки формальні. Подібним чином дотик може означати як турботу, так і прагнення до інтимності або домінування. Крім того, в уявленнях про невербальну поведінку існують виразні міжкультурні розбіжності, які необхідно враховувати, працюючи в мультикультурному середовищі.

Дуже важливою є невербальна поведінка самого консультанта, тому що він теж виражає невисловлені почуття й думки, а це нерідко розуміє і клієнт. Деякі невербальні реакції ми всі сприймаємо однаково, тому що вони набули характеру соціальної конвенції. Отже, консультант повинен контролювати свою невербальну поведінку, щоб перетворити її на інструмент консультування. Своєю невербальною поведінкою консультант також розвиває консультативний контакт, що передбачає таку послідовність дій:

1. **Бути з клієнтом віч-на-віч (squarely).** Фізична обстановка повинна давати змогу консультантові й клієнтові бачити один одного повністю.
2. **Бути у відкритій позі (open posture).** Схрещені руки й ноги зазвичай інтерпретуються як оборонна, байдужа й відступальна поза. І навпаки, відкрита поза означає,

що консультант готовий прийняти все, що повідомить клієнт. Однак схрещені руки консультанта не обов'язково означають те, що він "вийшов" із контакту.

3. **Час від часу нахилитися (to lean) до клієнта.** Такою позою консультант виражає свою зацікавленість контактом. З іншого боку, не перестарайтеся, тобто не наближайтеся до клієнта впритул й занадто швидко, тому що це може викликати тривогу, здатися вимогою швидкого й тісного контакту.
4. **Підтримувати контакт очей (eye contact) із клієнтом,** щоб підкреслити увагу й зацікавленість, але контакт не повинен бути безперервним. У такому випадку він стає схожим на докучливе "вирячування" очей на клієнта. З іншого боку, якщо погляд консультанта занадто часто "блукає" в просторі, не зупиняючись на клієнті, то створюється враження ухиляння від контакту.
5. **Бути розслабленим (relaxed).** Більшість клієнтів хвилюється під час консультування. Важливо, щоб консультант сам не був напруженим і не посилював хвилювання клієнта. Консультант повинен природно користуватися своїм тілом (невербальна поведінка), намагаючись показати клієнтові свою емпатичну участь у консультативному контакті.

Вербальне спілкування. Незважаючи на значення невербального спілкування в консультуванні, найважливіші події відбуваються на вербальному рівні. Суть вербальної поведінки консультанта виявляється в його реагуванні під час консультування, тобто через основні техніки.

Слухання клієнта. Зазвичай бесіда двох людей буває схожа на вербальний пінг-понг — співрозмовники говорять по черзі. Однак у консультуванні й психотерапії все відбувається інакше, особливо на початку бесіди. Тут вер-

бальна активність консультанта повинна бути мінімальною, щоб клієнт зміг зосередити увагу на розкритті своїх проблем і труднощів. Консультант повинен не стільки говорити, скільки слухати. Уміння вислухати означає вираження щирої зацікавленості іншою людиною.

Існують два важливих аспекти, пов'язаних із цим умінням. По-перше, кожна людина відчуває потребу в спілкуванні з іншою людиною, щоб мати можливість обговорити важливі для себе справи. По-друге, наша схильність підтримувати інших, погоджуючись з ними, залежить від того, наскільки вони вислуховують нас. Можна сміливо стверджувати, що якість стосунків між людьми значною мірою залежить від уміння вислухати й почути.

Однак існують деякі обставини, що заважають уважно вислухати клієнта. Часто те, що говорить клієнт, не відповідає настановам консультанта, і той слухає неухважно. У консультуванні поширений стиль сприймання, коли ми не стільки слухаємо співрозмовника, скільки реагуємо на його повідомлення в думках, заздалегідь сформулювавши репліки, відповіді, запитання й т. п. Це тільки видимість слухання. Одним із наслідків соціального досвіду є несприйняття зайвої інформації про іншу людину, що іноді спонукає консультанта не сприймати розповідь клієнта про глибоко особисті справи, а результат такого опору — знову ж таки неухважне слухання. Інколи події або порушені теми, про які повідомляє клієнт, викликають неприємні почуття: тривогу, напругу. Консультант, прагнучи уникнути такого неприємного стану, може не почути в оповіданні деяких важливих подробиць. Труднощі вислуховування провокують і клієнти, які безупинно скаржаться на свої проблеми, особливо на соматичні симптоми.

Вислуховування являє собою передусім зворотний зв'язок із думками й почуттями клієнта. Консультант спо-

нукає клієнта продовжувати розповідь про своє життя, про його труднощі й проблеми.

У будь-якому випадку правильне вислуховування — це активний процес. Він, як стверджує Bugental (1987), охоплює "всі види відчуттів плюс інтуїцію, відображення й емпатію". Слухач має виявляти зацікавленість і розуміння, однак не заважати оповідачеві залишатися в потоці переживань. Консультант, що слухає клієнта, повинен бути розкутим і спостережливим, щоб почуті зізнання породжували рясний асоціативний потік. Асоціації, які виникають при цьому, служать певними "ключами" до розуміння проблем клієнта. Але не слід безапеляційно спиратися на них, оскільки частина асоціацій та ідей пізніше не підтверджується й відкидається. Не потрібно ділитися з клієнтом своїми асоціаціями, тому що вони можуть бути абсолютно помилковими. Асоціації — це насамперед керівництво до подальшого вислуховування, формулювання запитань, заохочення клієнта до "дослідження" нових галузей суб'єктивного світу. Таке активне слухання допомагає узгоджувати окремі фрагменти оповідання клієнта, унаслідок чого і реалізується головне завдання консультування — розуміння клієнта.

William Osier (цит. за М. Сохнув, 1988) любив говорити студентам: "Вислуховуйте пацієнта, він розкаже вам свій діагноз". Кращої поради не буває.

Про головний психологічний зміст правильного вислуховування для клієнта дуже влучно зауважив С. Rogers (1969): "У житті я багато разів зненацька зіштовхувався з нерозв'язними проблемами, почувався так, нібито весь час їду по колу; перейнятий неповноцінністю й безнадійністю, навіть вважав, що перебуваю в стані психозу. У такі моменти я думав, що був би щасливий, якби вдалося знайти людей, які вислухали б мене й виявили глибину розумін-



ня. Щоб вони вислухали без оцінок та осуду, не ставлячи діагноз. Я зміг переконатися, що якщо при психологічному дискомфорті хтось вислуховує тебе подібним чином, не перебираючи на себе відповідальності й не прагнучи сформувати ставлення, то відчуваєшся набагато краще. Напруга відразу спадає. Раніше переслідували почуття провини, безнадійність і сум'яття стали суттєвою частиною внутрішнього світу. Коли мене вислухали й почули, я вже поновому сприймав свої переживання й міг просуватися далі. Викликає подив, що почуття, які здавалися жахливими, стають цілком терпимими, коли хто-небудь вислухає, а нерозв'язні проблеми стають посильними. Я глибоко ціную чуйне, емпатичне, уважне вислуховування”.

Завдання й запитання для самоконтролю

1. *Які обставини заважають уважно вислуховувати клієнта?*
2. *Чи пов'язані між собою вербальна й невербальна поведінка консультанта?*

3.4. Перенесення і контрперенесення в консультуванні й психотерапії

У ситуації консультування адекватна емоційна взаємодія неможлива без прийняття до уваги перенесення й контрперенесення. Як правило, вони співіснують: іноді їх порівнюють із двома сторонами магнітофонної стрічки. Мається на увазі перенесення почуттів, потягів, настанов із "там і тоді" у "тут і тепер" і навпаки. Таку транспозицію здійснює клієнт стосовно консультанта (перенесення) і консультант стосовно клієнта (контрперенесення).

Перенесення. "Перенесення", яке відкрив у свій час S. Freud, — одне з фундаментальних досягнень психоана-

лізу. Це вчення нерідко називають також систематичним аналізом перенесення. Спочатку Freud вважав перенесення перешкодою на шляху розвитку психотерапії, однак у 1907 р. після першої зустрічі із С. Jung у Відні позиція засновника психоаналізу змінилася. На думку Freud вплинула категоричність твердження Jung, що "перенесення — це альфа й омега терапії".

Можливість перенесення в консультуванні й психотерапії в даний час більшою або меншою мірою визнають представники майже всіх теоретичних орієнтацій. Перенесення є складовою частиною консультативного (психологічного) контакту. Даний психологічний феномен спостерігається в будь-яких міжособистісних стосунках, однак у консультативному контакті він набагато інтенсивніший через природу самого контакту. Консультант свідомо підтримує власний авторитет, мало говорить про себе й залишається анонімним, оскільки до нього звертаються за допомогою. Цим полегшується процес перенесення.

Існують два основних визначення перенесення. Відповідно до класичного психоаналітичного визначення, перенесення — це пожвавлення комплексу Едипа в психологічній ситуації. Реакція на психолога така, немов він є учасником ранніх едипових стосунків клієнта, тобто клієнт сприймає його в ролі батька або матері. В едиповому контексті визначення є занадто обмеженим; його важко прийняти, не дотримуючись психоаналітичної орієнтації. Вважаючи перенесення універсальним феноменом консультативного контакту, його можна визначити як повторення в стосунках із консультантом почуттів і настанов, звичних у минулому для стосунків із значущими людьми (насамперед). Creenson (1965; цит. за Сохнув, 1988) пропонує більш узагальнене визначення: "Перенесення — це неадекватне й персеверативне переживання почуттів, по-

тягів, фантазій, настанов і залучення захисних механізмів, що виникли в минулому в стосунках із значущими людьми, під час актуальної міжособистісної взаємодії. Підкреслимо, реакція перенесення являє собою повторення минулого й неприйнятна в сьогоденні”.

Перенесення в консультуванні й психотерапії характеризують такі риси (Gelso, Fretz, 1992):

1. Перенесення завжди є помилковим у тому розумінні, що клієнт уявляє консультанта у фальшивому світлі, тобто приписує йому риси, властиві іншим людям з іншого часу. Звичайно, помилковими є не всі уявлення клієнта; консультантові важливо відрізнити реалістичні реакції від реакцій перенесення.
2. Перенесення буває позитивним і негативним. Позитивне перенесення ґрунтується на залежності клієнта від ідеалізованого образу батька, що любить та опікує, на почутті захищеності й потребі у творчому самовираженні. Позитивна настанова клієнта в ставленні до консультанта, що виникла завдяки перенесенню, виражає стосунки минулого. Наприклад, клієнт, якому в дитинстві бракувало любові, схильний бачити в консультанті людину більш сильну й люблячу, ніж той є насправді. Негативне перенесення ґрунтується на пережитих у дитинстві почуттях відчуженості й ворожості. Якщо в консультуванні ці настанови не змінюються, терапія стає неможливою.
3. Виникненню перенесення сприяють нейтральність і невизначеність консультанта.

Поняття "нейтральність" у психотерапії не має визначення. Нейтральність не ідентична байдужості або дефіцитові турботливості. Йдеться про те, що консультант повинен бути безстороннім і не нав'язувати клієнтові своїх цінностей. Невизначеність означає

приховування від клієнта своїх почуттів, настанов, життєвих цінностей. Нейтральність і невизначеність консультанта створюють специфічну атмосферу стосунків, що дозволяє виникнути й проявитися перенесенню. Воно виявляється і за відсутності цих умов, однак останні полегшують виникнення перенесення й посилюють його.

4. Перенесення — несвідомий процес.

Хоча почуття клієнта стосовно консультанта можуть бути і цілком свідомими, але сам факт, що вони привнесені з інших, більш ранніх стосунків, не усвідомлюється.

5. Перенесення найчастіше виникає у сферах, де існують нерозв'язані дитячі конфлікти зі значущими особистостями.

Коли люди загрузли в епізодах минулого, вони схильні спотворено сприймати сьогодення, У психотерапії і консультуванні цінність перенесення досить висока. Воно дозволяє проникнути в минуле клієнта й побачити, яким чином останній пов'язаний зі значущими особистостями (батьками, близькими), модифікує реакції сьогодення. Це дуже важливо у випадках, коли розлад поведінки, особисті проблеми постійно "підкріплюються" підступними реакціями перенесення. Консультант як об'єкт перенесення інтерпретує проекції і надає клієнтові можливість оцінити свою поведінку в ракурсі причинності, щоб позбутися травм і фантазій минулого. Така робота надає консультуванню характеру "корекції емоційного досвіду".

Рішення про те, чи варто робити перенесення об'єктом обговорення, є рівносильним вибору між операцією і консервативним лікуванням. Перший варіант призводить до значних внутрішніх змін, а другий зберігає status quo. Звичайно, вибір завжди залежить від конкретної ситуації.

У деяких випадках не рекомендується занадто заглиблюватися в реакції перенесення клієнта і їх інтерпретацію:

- при спотвореному сприйнятті реальності;
- при недостатчі часу для роботи з перенесенням (короткотермінове консультування);
- за відсутності нормального робочого альянсу з клієнтом;
- коли клієнт через ослаблення механізмів психологічного захисту не може бути толерантним, страждаючи від проявів тривоги й фрустрації;
- коли метою консультування є не вирішення глибоких конфліктів, а наприклад, пристосування до поточних життєвих ситуацій.

Однак не слід забувати про проблеми, що виникають через неконтрольоване перенесення у випадку припинення консультативного контакту, коли залишилася без обговорення інтенсивна прихильність клієнта до ідеалізованого консультанта (позитивне перенесення) або ненависть до нього (негативне перенесення). Тому консультантові не личить ігнорувати почуття клієнта. Їх слід обов'язково обговорити, вибравши, звичайно, доцільну глибину обговорення.

Трансформація перенесення в процесі консультування схожа на емоційний розвиток дитини. Дитина поступово переходить від думки про батьків як усемогутніх і всезнаючих до більш реалістичного підходу, оцінюючи їх як простих людей, які, проте, посідають особливе, важливе місце в його емоційному світі. Подібним чином і клієнт у процесі консультування починає реалістичніше оцінювати консультанта; досвід контакту стає складовою частиною психіки самого клієнта.

Перенесення, власне кажучи, створює умови для інтеріоризації консультанта й сприяє формуванню специфічної, але надійної інстанції, до якої можна звернутися в

разі виникнення життєвих ускладнень. Позитивному перенесенню завжди властива певна (найчастіше тимчасова) ідеалізація консультанта з еротичним відтінком, якщо він і клієнт належать до різної статі. Еротична настанова в ставленні до консультанта нерідко виражається побічно: паузами, мовчанням, скаргами на щось; маніпулятивними рухами; хвилюванням, якщо консультант не прийшов або спізнюється; забуванням сплатити за консультацію; інтересом до особистого життя консультанта; конкуренцією з іншими клієнтами; постійним цитуванням його висловлювань і т. п.

Подарунки також є формою вираження почуттів до консультанта. Дарування може означати багато чого й значно ускладнює консультування: іноді це просто хабар; часом — демонстрація бажання мати з консультантом особливі, довірчі стосунки; інколи, підносячи подарунок, клієнт хоче довести, що знає смаки й потреби консультанта. За такої мотивації поведінки клієнта консультант повинен відмовитися від подарунка, якщо не бажає бути втягненим в ігри маніпулятивного характеру. Однак у деяких випадках подарунок відбиває щиру вдячність, повагу до консультанта і відмова від нього може образити клієнта. Бажано однак у процесі консультування уникати подарунків і почекати завершення терапії. Тоді подарунок стає приводом до останнього обговорення з клієнтом досягнутих успіхів і відповідності (або невідповідності) подарунка реальній ціні консультування в екзистенційному розумінні.

Консультант повинен ставитися з розумінням до того, що клієнти тим чи іншим чином виражають свої почуття. Ці почуття є справжніми, але водночас і нереалістичними. Якщо консультант розуміє почуття клієнта, однак не відповідає на них, не ображаючи при цьому клієнта своєю

відчуженістю, консультування стає глибшим та інтенсивнішим. З іншого боку, клієнти повинні розуміти, що консультант не може бути їхнім сексуальним партнером. Таке табу допомагає усвідомити життєві обмеження на задоволення бажань.

Контрперенесення. Оскільки консультативний контакт подібний до вулиці з двостороннім рухом, мабуть, і консультант вносить у стосунки з клієнтом свої життєві ускладнення. Контрперенесення є настільки ж універсальним явищем у психологічному консультуванні й психотерапії, як і перенесення. Незалежно від зрілості особистості консультанта, він — людина і неодмінно має нерозв'язані внутрішні конфлікти. Хворобливі теми якраз і породжують контрперенесення, коли клієнт мимоволі їх торкається.

Gelso і Fretz (1992) розрізняють тотальне (занадто широке) й класичне визначення контрперенесення. Тотальне визначення охоплює всі емоційні реакції консультанта на клієнта. До контрперенесення тоді можна зарахувати і цілком природні реакції консультанта, не пов'язані з його внутрішніми конфліктами. Класичне визначення характеризує контрперенесення як відповідну реакцію на перенесення клієнта. Проміжне визначення характеризує контрперенесення як проектування консультантом своїх проблем на матеріал, наданий клієнтом, який як пов'язаний з перенесенням, так і не пов'язаний з ним.

Найчастіше причини контрперенесення такі:

- прагнення консультанта сподобатися клієнтам, бути прийнятним і гідно оціненим;
- побоювання консультанта, що клієнти можуть про нього подумати зле, не прийти на зустріч і т. п.;
- еротичні й сексуальні почуття консультанта до клієнтів, сексуальні фантазії, пов'язані з клієнтами;

- надмірна реакція на клієнтів, що провокує в консультанта почуття, загострені його внутрішніми конфліктами;
- прагнення грати роль пророка і давати клієнтам нав'язливі поради, як їм варто жити.

Яким є контрперенесення — психологічним чи антипсихологічним? Допомагає чи заважає воно консультуванню? Відповіді на ці запитання залежать від того, чи виявляється контрперенесення у формі зовнішніх проявів у поведінці, чи являє собою тільки переживання консультанта. У першому випадку йдеться про дії на основі внутрішніх конфліктів, і, звичайно, таке контрперенесення необхідно обговорити з колегою або в спеціальних групах професіоналів, тому що неконтрольоване й погано усвідомлюване контрперенесення заважає об'єктивності консультанта. Як внутрішні переживання, контрперенесення може виявитися досить цінним (Gelso, Fretz, 1992), оскільки допомагає консультантові краще зрозуміти, як впливає поведінка клієнта на нього та на інших людей. У будь-якому випадку, вплив контрперенесення на процес консультування залежить від бажання й готовності консультанта з'ясувати причини своїх справжніх почуттів до клієнтів.

Завдання й запитання для самопідготовки

1. *З'ясуйте значення понять "перенесення" й "контрперенесення".*
2. *Які причини контрперенесення?*

Тьюторські заняття

Заняття 1

Тема: Роль і місце консультанта в консультуванні. Модель ефективного консультанта

I. Письмова робота (15 хв). Максимальна оцінка — 10 з. о.

Варіант 1

- 1. Дайте визначення поняття "консультант".*
- 2. Розкрийте сутність ролі консультанта в психоконсультативному процесі.*
- 3. Чим зумовлена ефективність роботи психоконсультанта?*

Варіант 2

- 1. Які найважливіші рольові функції консультанта?*
- 2. Обґрунтуйте власне розуміння сутності процесу консультування.*
- 3. Що таке модель ефективного консультанта? Навіщо консультанту потрібно знати її принципові положення?*

Варіант 3

- 1. Чим відрізняється робота психоконсультанта від порад товариша чи друга у якійсь складній життєвій ситуації?*
- 2. Чи може бути психоконсультантом людина, яка не вміє вирішувати власні психологічні проблеми?*
- 3. Якими якостями повинен володіти ефективний консультант як особистість?*

**II. Дискусія на тему "Психоконсультативна ситуація".
Максимальна оцінка — 40 з. о.**

Текстовий матеріал до дискусії

Клієнтка: жінка 30 років, одружена, має трьох дітей, старшому з них — 10 років. Проблема, з якою вона звернулася за допомогою, — труднощі в ухваленні рішення: зберегти шлюб чи розлучитися з чоловіком, якого вона характеризує як людину, що не піклується про неї і дітей, повністю поглинуту своєю роботою, нудного й самовдоволеного. Чоловік відмовився брати участь у консультуванні, стверджуючи, що з ним усе гаразд, а лікуватися потрібно дружині, тому що це її проблема. Клієнтка стверджує, що розлучилася б негайно, якби не діти, яким, на її думку, потрібний батько. Головні її труднощі полягають у необхідності прийняття рішення: зберегти родину, тобто вибрати стабільність, незважаючи на стосунки з чоловіком, або все-таки розлучитися, тобто ризикнути, — власне кажучи, змінити своє життя. Один із прийнятних виходів вона вбачає в збереженні родини з іншим чоловіком (або чоловіками) з метою задоволення своїх емоційних і фізичних потреб.

У цьому конкретному випадку в консультанта виникає багато ціннісних питань. Однією з причин збереження шлюбу клієнтка вважає інтереси дітей. Що думає про це консультант? Що для дітей більш важливо: мати обох батьків за умови невдалої моделі взаємин чоловіка й жінки чи краще стати свідками розлучення? Що взагалі думає консультант про шлюб, родину, розлучення, значення родини для дітей? Клієнтка говорить про позашлюбні зв'язки. Що думає консультант про їх правомірність? Корисні чи деструктивні ці зв'язки для майбутнього клієнтки? Що думає консультант про безпеку й ризик у житті людини? Від відповідей на задані питання значною мірою буде залежати і процес консультування та його результат.

Запитання до дискусії

1. *Якою має бути поведінка консультанта у наведеній вище ситуації?*

2. Чи може консультант запропонувати комусь із членів подружжя окремо, без відомо іншого, спосіб вирішення їхніх проблем?

Заняття 2

Тема: Система цінностей консультанта. Вплив професійної діяльності на особистість консультанта

1. Письмова робота (15 хв). Максимальна оцінка — 10 з. о.

Варіант 1

1. Що означає поняття "цінності консультанта"?
2. Які причини виникнення "синдрому згорання"?
3. Назвіть імена відомих Вам психоконсультантів. З'ясуйте, які їхні якості як професіоналів імпонують Вам найбільше?

Варіант 2

1. Як Ви розумієте тезу про те, що консультант повинен бути об'єктивним, ціннісно нейтральним і не вносити в консультативні стосунки свою життєву філософію і ціннісну систему.
2. Жоден консультант не може вказувати іншій людині, як їй жити. Якщо Ви погоджуєтесь із цією думкою, то поясніть, яку ж місію відведено психоконсультанту?
3. У чому виявляється позитивний і негативний вплив професії на психоконсультанта як на людину?

Варіант 3

1. Обґрунтуйте таку тезу: у процесі консультування ми повинні допомогти клієнтам найбільш повно виявити систему їхніх цінностей і прийняти на цій підставі самостійне рішення, яким чином вони можуть змінити свою поведінку або навіть самі цінності.

2. Поясніть, у чому виявляється негативний вплив професійної діяльності на психоконсультанта і як цьому запобігти?
3. Які риси, на Вашу думку, є найголовнішими для успішної професійної діяльності психоконсультанта?

II. Дискусія на тему "Психологічний портрет консультанта" (35 хв.). Максимальна оцінка — 30 з. о.

Запитання до дискусії

1. Якими якостями, на Вашу думку, обов'язково повинен володіти консультант?
2. Якщо професійна діяльність психоконсультанта "шкідлива" для нього як для людини, то чи варто нею займатися?
3. Якщо консультант має власні особисті проблеми, то чи повинен він це приховувати від клієнта?

Заняття 3

Тема: Професійна підготовка, кваліфікація, функції, етика та засоби впливу консультанта

- I. Письмова робота (15 хв). Максимальна оцінка — 10 з. о.

Варіант 1

1. Чому психоконсультантом може працювати лише людина, яка має психологічну освіту?
2. Які головні вимоги до професійної підготовки психоконсультанта?
1. Наведіть перелік етичних стандартів, дотримання яких є неодмінним обов'язком професіонала-психоконсультанта.

Варіант 2

1. Дайте визначення поняття "професійна етика психоконсультанта".

2. З'ясуйте суть поняття "засоби впливу психоконсультанта".
3. Поясніть, що таке техніка "порожнього стільця", розроблена в рамках гештальт-терапії?

Варіант 3

1. Яке значення має психологічна теорія в загальному компоненті підготовки психолога-консультанта?
2. Як консультуючий психолог може розвинути професійну етику?
3. Охарактеризуйте засоби психоконсультативного впливу.

II. Диспут на тему "У чому "сила" психолога-консультанта?" (20 хв). Максимальна оцінка — 30 з. о.

Запитання до диспуту

1. Які природні задатки повинен мати психолог-консультант? Чи може людина без таких задатків стати справжнім фахівцем?
2. Які вимоги до головної "зброї" впливу на людину — слова?
3. Чи може професійний психолог-консультант запрошувати клієнтів до себе на консультаційний прийом?

III. Підбиття підсумків та визначення завдань до наступного заняття (5 хв).

Заняття 4

Тема: Техніки консультативної допомоги та професійний етикет

I. Письмова робота (15 хв). Максимальна оцінка — 10 з. о.

Варіант 1

1. Дайте визначення поняття "техніки консультативної допомоги". Як воно застосовується в психологічному консультуванні?

2. Як проявляється невербальна поведінка консультанта?
3. Назвіть причини контрперенесення. Як психолог-консультант повинен враховувати їх у процесі психоконсультавання?

Варіант 2

1. Дайте визначення поняття "професійний етикет".
2. Визначте основні моменти прояву професійного етикету під час консультування. Як Ви ставитеся до кожного з них?
3. Як проявляється професійний етикет у вербальному й невербальному спілкуванні психолога-консультанта?

Варіант 3

1. Як Ви розумієте тезу про те, що трансформація перенесення в процесі консультування схожа на емоційний розвиток дитини?
2. Наведіть приклади, що характеризують ознаки перенесення й контрперенесення в психоконсультаванні.
3. Які особливості вербальної і невербальної поведінки психоконсультанта?

II. Дискусія на тему "Перенесення і контрперенесення та їх вплив на контакт із клієнтом під час бесіди" (35 хв). Максимальна оцінка — 15 з. о.

Запитання до дискусії

1. Доведіть, що перенесення — одне з фундаментальних досягнень психоаналізу.
2. Назвіть основні характеристики перенесення в консультуванні й психотерапії.
3. У яких ситуаціях найчастіше виникає перенесення?

Текстовий матеріал до дискусії

Фрагмент ситуації психоконсультування.

Клієнт: "Знаєте, я вже у Вас у третього консультуюся, і враження одне: або я чогось не розумію, або мене не хочуть розуміти".

Психолог (після паузи): "Чи не здається Вам, що один із способів позбутися напруження, яке Ви пов'язуєте з бажанням щось зрозуміти, — це відвідання психолога? Користь від цього багатократна. Почуття власної значущості зростає: я — загадка. Відповідальність із себе Ви знімаєте: нехай вони думають. Прийняте рішення відкладається, чи не так?"

Запитання до дискусії

- 1. Чи правильною була поведінка консультанта?*
 - 2. Яку техніку психоконсультування застосував консультант?*
- III. Який прогноз перспективи такого консультування? Запропонуйте Ваш варіант вирішення цієї проблеми.*
- IV. Підбиття підсумків та визначення завдань до наступного заняття (5 хв).*

Рекомендована література

1. Бондаренко Н. Г. *Психологічна допомога особистості*. — К.: Фенікс, 2000.
2. Рудестам К. *Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика*. — М., 1990.
3. *Семья в психологической консультации. Опыт и проблемы психологического консультирования* / Под ред. А. А. Бодалева, В. В. Столина. — М., 1989.
4. Урсано Р., Зонненберг С., Лазарь С. *Психодинамическая психотерапия: Краткое руководство*. — М., 1992.
5. Цимбалюк І. М. *Психологічне консультування та корекція*. — Рівне: ЦНТЕІ, 1999.

МОДУЛЬ ІІІ

Тема 4

Процес психологічного консультування

4.1. Фази психоконсультування

Процес консультування являє собою сумісну роботу консультанта й клієнта з метою вирішення певної проблеми, здійснення бажаних змін у житті клієнта. Цей процес складається з таких фаз: підготовки, діагнозу, планування дій, впровадження та завершення.

Перша фаза — підготовка — передбачає такі моменти: перший контакт; обговорення того, що клієнт бажав би змінити і як консультант може допомогти йому в цьому; пояснення ролей консультанта й клієнта; розробка плану завдання й т. п.

Друга фаза — діагноз — являє собою поглиблений діагноз проблем, що вирішуються, і ґрунтується на детальному вивченні та аналізі фактів, пов'язаних із зазначеною проблемою.

Третя фаза — планування дій — передбачає з'ясування й вирішення проблем, включаючи розробку стратегії й тактики реалізації змін.

Впровадження як четверта фаза консультування передбачає перевірку правильності та виконання пропозицій, підготовлених консультантом у співпраці з клієнтом.

На завершальному етапі процесу консультування проводиться оцінка результативності, обговорюються й приймаються, якщо це необхідно, завершальні звіти, планується можливе продовження співпраці.

Важливу роль у процесі консультування відіграють **стосунки між клієнтом та консультантом**, які можуть по-різному ставитися до очікуваного результату й шляхів реалізації завдань. Тому необхідно, по-перше, спільними зусиллями правильно з'ясувати суть проблеми; по-друге, клієнт і консультант повинні визначити, чого вони хочуть досягнути, як можна оцінити майбутні результати. Крім того, важливо знати, у яких ролях клієнт і консультант будуть брати участь у вирішенні проблеми.

У процесі консультування можна вирізнити **типові моделі поведінки та відповідні ролі**, які слід розташувати вздовж осі: недирективна — директивна поведінка.

У першому випадку консультант надає клієнту інформацію, яку той зможе використати, у другому — займає позицію керівника або є ініціатором дій.

Під час консультування консультант впливає на клієнта. Зазначимо, що важливо активізувати клієнта, його ініціативу, але не маніпулювати ним.

Найчастіше використовуються такі **методи дії (впливу)**:

- демонстрація теоретичних знань і досвіду консультанта;
- прояв професійної чесності в роботі;
- утвердження загального погляду;
- використання заохочення, зняття відчуття напруженості й тривоги.

Консультування не є самоціллю. Його зміст — у зміні особистісних особливостей і поведінки клієнта. Прагматичну модель змін особистості розробив у свій час К. Левін.

Згідно із цією моделлю в процесі змін можна виокремити три послідовні стадії:

1. **"Розморожування"**. Спостерігається підвищений рівень напруженості, який спричинює відчуття потреби в змінах; ускладнюються звичні контакти чи порушується усталений порядок; знижується рівень самоповаги.

2. "Зміни", або рух до змін. Людина починає практикувати нові стосунки або нові форми поведінки.
3. "Повторне заморожування". Відбувається тоді, коли особа, яка змінює свою поведінку, починає релізовувати зміни на практиці. При цьому велику роль відіграє сприятливе та підтримуюче середовище. Ситуація, за якої спостерігається значне протистояння змінам, вимагає від психолога враховувати вплив таких чинників:
 - характеру допустимих змін (необхідно уникати пропозицій, які клієнт буде вважати культурно неприйнятими й нездійсненними);
 - темп змін (необхідно вирішити, якими повинні бути заплановані зміни: фундаментальними, разовими чи поступовими, тобто проводитися в декілька етапів);
 - "час прийняття" (час, необхідний для того, щоб клієнт переконався в необхідності та банальності запропонованих змін);
 - готовність клієнта до змін;
 - рівень вольової саморегуляції.

Перед консультуванням необхідно визначити попередній діагноз. Накопичення даних про клієнта й виявлення його основних проблем відбувається під час бесіди консультанта з клієнтом. Часто на цьому етапі клієнт відчуває труднощі у їх формулюванні, приймаючи симптом за проблему, маючи упереджену думку про причини її виникнення, демонструючи односторонність погляду й т. п.

Запитання й завдання для самостійної роботи

1. Охарактеризуйте мету й завдання кожної фази психоконсультування.
2. Які чинники має враховувати консультант у ситуації, коли спостерігається значне протистояння до змін?

4.2. Структурування процесу: перша зустріч

Процес психологічного консультування починається із зустрічі. Зустріч, власне кажучи, — одне із ціннісних понять у сучасній гуманістичній та консультативній допомозі, залучене в психологію з екзистенціалізму.

Завдяки тривалим та детальним дослідженням початкових моментів контакту виявилось, що вирішальними для початкового орієнтування партнерів, уособлення себе (термін Г. П. Щедровицького) в ситуації спілкування, формування власного самовідчуття, що впливає на вибір тієї чи іншої стратегії поведінки із співбесідником, є **перші 4 хвилини контакту** (Zunin L., p. 27). Саме перші 4 хвилини для партнерів — найважчі. За цей час найчастіше виробляються неусвідомлені, але стратегічно важливі рішення, які стосуються сприйняття партнера (див. теми 1, 4), оцінки його особи та прогнозування можливих стосунків. Перші хвилини зустрічі надзвичайно важливі як вільний, поза установкою простір для формування першого враження про людину і, у нашому випадку, оцінки особистісного (психологічного) потенціалу клієнта (детальніше про це йдеться нижче).

Із трьох фаз будь-якого людського спілкування — початку стосунків, їх розвитку, динаміки та припинення — перша фаза, безперечно, є ключовою. Особливо в ситуаціях надання психологічної допомоги.

Під час першої зустрічі з клієнтом немає жодної, буквально жодної деталі, яка б не мала значення для успіху першого контакту: від виразу обличчя, погляду, інтонації та відстані до клієнта (оптимальна — 1,5 м) до введення клієнта в семантику консультативної та психологічної роботи. Звичайно, уся наступна психологічна робота не може визначитися першою зустріччю, і прожиття психо-

логічної допомоги як перенавчання, просвіти або психотерапії проходить кілька етапів, але в консультативній роботі, зокрема, справа може обмежитися єдиною бесідою. Ось чому початковому контактові надається таке велике значення.

Що необхідно й бажано для успішного здійснення першої консультативної бесіди?

Інформація. Без сумніву, бажано (як свідчить практика консультативної роботи в багатьох країнах), аби до першої зустрічі, скажімо, під час запису на консультацію, клієнт повідомив про себе орієнтовні формальні відомості приблизно в такому обсязі: ім'я та прізвище, вік, професія та освіта, сімейний статус, хто його направив, чи має досвід спілкування із психіатром або психологом. Наявність такої формальної інформації вивільняє робочий час психолога для змістовної роботи.

Психодіагностичне обстеження. У багатьох випадках (профконсультації, інші ситуації, що вимагають позамедичної психотерапії) корисною видається попередня особистісна діагностика, що полегшує орієнтування в особистих особливостях клієнта і його стану. Якщо обстеження проводиться до консультативної бесіди, то краще, аби проводив його не сам психолог-консультант, а його співробітники або колеги.

Що перешкоджає успішному проведенню першої зустрічі? Не слід навантажувати себе інформацією про особу та життя клієнта, що виходить не від нього персонально. Не слід сперечатися з клієнтом, спростовувати його твердження (це не означає, звичайно, що психолог зобов'язаний з усім погоджуватися, у тому числі, наприклад, поділяти хиби або явні забобони, але й активно протидіяти їм з місця — непрофесійно); хвалити клієнта або обнадіювати без очевидних підстав; давати нереальні обіцянки.

ки; інтерпретувати його поведінку або давати оцінку діям і вчинкам; ставити клієнтові додаткові запитання про сторони життя чи проблеми, до яких він надто чутливий; переконувати клієнта в необхідності роботи з вами або іншим психологом; підтримувати клієнта в його нападках на інших осіб (батьків, дітей, чоловіка чи дружину, інших спеціалістів і т. п.).

Крім того, слід враховувати тенденції в сприйнятті психологів-консультантів. Із психологічних досліджень відомо, зокрема, про такі особливості сприйняття клієнтами психологів-консультантів: фізично привабливі психологи сприймаються більш позитивно, ніж фізично непривабливі: одні й ті ж психологи сприймаються по-різному — залежно від того, із якою проблемою приходить клієнт, — з особистою чи соціальною (втрата роботи, профконсультація); люди більше схильні покладатися на тих професіоналів, чиї соціокультурні цінності (релігійні, світоглядні) збігаються з їхніми власними; люди різняться у своїх оцінках стосовно того, наскільки психолог відповідає прийнятним у суспільстві соціальним нормам благополуччя та статусу (сімейний стан, відповідність "лику професії"; ступінь видимого благополуччя та ін.).

Ці та багато інших обставин, не кажучи вже про репутацію та авторитетність, відіграють свою роль під час першої зустрічі.

Запитання й завдання для самоконтролю

- 1. Які передумови є необхідними та бажаними для успішного проведення першої консультативної бесіди?*
- 2. Які негативні моменти заважають успішному проведенню першої зустрічі?*

4.3. Технологія проведення бесіди

Перейдемо до опису власне консультативної бесіди. Почнемо з визначення. Консультативна бесіда — один із найголовніших методів надання психологічної допомоги. Наближена до соціологічної техніки опитування, що дістала назву "глибинного інтерв'ю", консультативна бесіда — це особистісно зорієнтоване спілкування, у процесі якого здійснюється загальне орієнтування у власних особливостях та проблемах клієнта, вибудовується та підтримується партнерський стиль стосунків (на рівних), надається психологічна допомога відповідно до потреб, проблематики та характеру консультативної роботи. Консультативна бесіда залежно від етапу роботи буває початковою, процесуальною, завершальною та підтримуючою.

Метою початкової консультативної бесіди є здобуття прихильності клієнта до особи консультанта та зняття напруженості; встановлення контакту; заохочення до обговорення проблематики та визначення за необхідності часових та інших можливостей клієнта для спільної роботи: надання інформації, встановлення робочих (партнерських; таких, що базуються на співпраці) стосунків із клієнтом; погодження так званого "робочого контракту" (заохочення саморозуміння, власної активності та відповідальності, формування реалістичних очікувань стосовно спільної роботи).

Одне з найважчих завдань — заохочення клієнта до розповіді про свої проблеми й про себе. Навіть коли клієнт довіряє консультантові та не відчуває ніяких міжособистісних бар'єрів, до дії може залучитися психологічний захист, активуючи опір, тим більше, коли людину хвилюють дуже особисті, часом навіть інтимні проблеми. Якщо до того ж людина звернулася за допомогою не сама, а була направле-

на іншим спеціалістом, учителем або частіше знайомими чи родичами, опір може дуже ускладнити роботу консультанта. Адже зрозуміло, крім усього іншого, що жодна людина, в якому б віці вона не була, не прийде до іншої, чужої людини, щоб просто й щиро погостити про те, що не завжди можна відкрити не лише найближчому другові, а й собі.

Умовляння, визнання суб'єктивних бар'єрів, які довелося подолати клієнтові, висловлення у зв'язку із цим поваги та ставлення з відтінком позитивного розуміння — один із можливих ключів до зменшення опору. Питання, що стосуються стану клієнта, його самовідчуття в обстановці консультування також допомагають зняти напруження. Основна місія психолога-консультанта на початку — бути каталізатором, "полегшувачем" процесу комунікації.

Надзвичайно важливо, так би мовити, відчутти людину, вловити її потреби, переживання, прагнення. Як правило, за час зустрічі клієнт неодноразово ненавмисне продемонструє свої потреби й проблеми. Недарма Фрейд говорив про те, що "таємниця людини просочується крізь пори її шкіри". Хоча клієнт може прямо й не сказати про те, що його найбільше хвилює, або ж навіть і не усвідомлювати своїх справжніх проблем, уже перша зустріч дає багатий матеріал для орієнтування в якостях особи, вірогідній проблематиці та реальних, хоча й прихованих, потребах клієнта.

Завершення першої консультативної бесіди — не менш важлива справа, ніж її початок. Критерії позитивного завершення саме першої зустрічі настільки важливі, що в сучасній літературі їх виділяють як підґрунтя для надання переваги у виборі психолога або консультанта.

Практика показує, що саме останні хвилини першої зустрічі можуть викликати почуття дискомфорту як у консультанта, так і в того, кого консультують. Відчуття розчарування, почуття нерозуміння або звернення не за адресою, по-

части — при всіх рівнях і з професійного погляду бездоганних параметрах — виникають через відчуття незавершеності ситуації. Справді, у лікаря пацієнт отримує направлення на аналіз або рецепт, у юриста — консультацію та керівництво до дії, а в психолога часто — сподівання, які не збулися, адже йому не лише не виписали рецепта, а й навіть не дали поради. Тому дуже суттєвим моментом є саме словесне, означене завершення бесіди при потенційній незавершеності самої ситуації звернення за психологічною допомогою.

Перша зустріч, перша консультативна бесіда, вводячи клієнта до контексту психологічної допомоги як специфічної за змістом і метою психосоціальної практики зазвичай зовсім не вичерпує — та навіть частково не може охопити весь багатоскладовий репертуар психотехнік, якими користується психолог залежно від проблематики клієнта, інтенсивності й характеру психологічної допомоги та власних переваг.

Детально техніки консультативної та психологічної роботи буде розглянуто в наступних розділах, де дається ретельний аналіз психологічних парадигм, що використовуються в практиці психологічної допомоги. А тепер згідно з логікою викладення матеріалу ми опишемо основні комунікативні техніки, володіння якими потрібно при будь-якій, тим більше першій, консультативній бесіді, та роз'яснимо деякі робочі та процедурні моменти, що стосуються самої ситуації психологічної допомоги.

Запитання й завдання для самоконтролю

- 1. Яке найважливіше завдання вирішує консультант, щоб заохотити клієнта до розповіді про свої проблеми?*
- 2. Назвіть критерії позитивного завершення пешої консультативної бесіди.*

4.4. Етапи процесу психоконсультації та прогноз перспектив

Незалежно від форми проведення — індивідуальної чи групової — психологічна допомога в усіх своїх різновидах (від консультації до позамедичної психотерапії), якщо не обмежується одноразовою ситуативною консультацією, як правило, проходить кілька стадій.

Синтезований, з описами, що є в літературі, наш власний досвід практичної роботи дає нам змогу досить обґрунтовано виокремити наступні — з функціонального та змістового поглядів — етапи.

1. Початковий етап — етап входження до ситуації психологічної допомоги. Орієнтування в проблемі, встановлення контакту й виробничих стосунків, прийняття рішення про тривалість курсу консультативного або психологічного процесу з часом може зайняти одну зустріч або розгортатися протягом кількох консультативних бесід. Справа в тому, що інколи формальна згода налаштуватися на ситуацію психологічної допомоги не означає фактичного сприйняття ситуації клієнтом. І лише, скажімо, після завершення процесу сприйняття особи психолога-консультанта клієнт зможе сприйняти саму ситуацію психологічної допомоги.

Відповідно, основні завдання психолога на першому етапі (визначальному для встановлення робочих стосунків) такі:

- підтримка мотивації клієнта до спільної роботи;
- роз'яснення справжніх (реалістичних) можливостей психологічної допомоги й корекція нереалістичних очікувань (наприклад, "повернути чоловіка");
- висловлення готовності зрозуміти, сприйняти клієнта й надати йому необхідну психологічну допомогу;



- пробна постановка мети психологічної допомоги та визначення орієнтовних періодів та результатів роботи;
- за необхідності самоаналіз власних ускладнень.

З боку клієнта, відповідно, перший етап роботи може супроводжуватися сумнівами, ваганнями, опором, що проявляється в небажанні сприйняти визначення ситуації, яке дав психолог, в агресивному, ворожому чи, навпаки, надто залежному ставленні, у виникненні сексуального інтересу, тобто всієї тієї гами почуттів і переживань, які свідчать про прояви реакції захисту, що перешкоджає встановленню виробничих стосунків довіри та поваги.

2. Етап дії та прожиття ситуації психологічної допомоги. Передбачає роботу з особистісним матеріалом клієнта, його переживаннями, стосунками, почуттями, сновидіннями. Це простір для виникнення та виявлення специфічних психологічних феноменів, властивих консультативній та психологічній роботі. Останні формуються під впливом тієї чи іншої психологічної або консультативної парадигми та техніки.

Власне, завдання психолога на цьому етапі впливають з логіки його дій та феноменології переживань клієнта. Серед них назвемо такі:

- забезпечення емоційного реагування;
- опрацювання й символічне задоволення тих або інших неусвідомлених потреб;
- створення умов для інсайту й катарсису;
- підкріплення бажаного напрямку дій (перенавчання);
- забезпечення умов для глибокої особистісної рефлексії та прожиття ситуації вільного й відповідального вибору й т. п.

З боку клієнта ця стадія характеризується надзвичайно напруженими й насиченими переживаннями, значним впливом особистісного матеріалу, що актуалізується в

усьому своєму розмаїтті під час та в проміжках між консультативними бесідами та психологічними сеансами. Критеріями успішного проходження даного етапу можуть слугувати почуття полегшення та вдячності, які виникають спонтанно. Далі починається наступний етап.

3. Етап входження до нового досвіду. Це стадія особистісних трансформацій та спроб залучення до нового способу життя, вільного від колишніх хиб та проблем. На цьому етапі психологічної допомоги клієнт переводить своє нове самодосягнення та осмислення світу до простору дій, формує та формулює нові мотиви й цілі, нові життєві цінності й стратегії, відчуває подив, сумніви, захоплення, впевненість у подоланні суттєвих у минулому перешкод, успішний пошук виходу і разом з тим — нові сумніви, потреба в підтримці, бажання зрозуміти, "що ж було зі мною до цього часу". Це етап прощання із собою колишнім і повернення до "себе справжнього".

Перед психологом постають на цьому етапі такі потенційні завдання:

- емоційна та екзистенційна підтримка клієнта;
- підкріплення тенденцій до особистісних переорієнтацій та традицій;
- допомога в подоланні особистісної та ситуативної тривоги, зумовленої змінами в життєвому просторі;
- самоаналіз ціннісно-сміслових або поведінкових перешкод, що блокують реалізацію необхідних дій;
- санкціонування можливості іншого способу дій, стосунків, визначення мети буття.

З боку клієнта типовими проявами можуть бути відчуття невпевненості у своїх силах, зміни настрою від сумного до радісного, страх перед майбутньою розлукою із психологом ("Як же я тепер буду без Вас") й інші подібні почуття, пов'язані з входженням до іншого семантичного простору, до інших способів буття.

4. Останній етап — входження збагаченого новим досвідом клієнта до повсякденності. Це заключна стадія головного масиву психологічної консультативної та психологічної роботи. Як і завершення будь-якої справи, де, як відомо, "кінець — ділу вінець", даний етап надзвичайно важливий з різних поглядів.

Його значимість відображають специфічні завдання, що постають перед психологом:

- підбадьорювання клієнта, наголошування на часовій обмеженості як проблематики, що травмувала, так і консультативного (психологічного) процесу;
- аналіз елементів залежності в поведінці клієнта й допомога в досягненні максимально можливої самостійності й самодостатності;
- перевизначення й переосмислення ситуації психологічної допомоги як наданої людині можливості краще зрозуміти власні мотиви, цінності, мету та вибір;
- знаходження "золотої середини" між тенденціями надмірного опікування, заступництва та емоційного відсторонення від клієнта.

Для клієнта завершальна стадія спільної роботи є досить важким етапом. Ці труднощі пов'язані з припиненням емоційно насичених стосунків, у яких людина почувалася захищеною, із певним страхом входження до "справжнього" життя, де неможливо буває переграти ще раз ситуацію і де інколи в людини немає взагалі ніякого перестрашування. Адже цінність стосунків із психологом у тому й полягає, між іншим, що вони — самостійна цінність, що вони є "розкішною людського спілкування", чого не завжди можна досягти в житті і що в чистому, цілющому, нічим не засміченому вигляді можливе лише в ситуації психологічної допомоги. Зрозуміти побоювання клієнта, вселити в нього впевненість, наголосити на тому,

що у випадку необхідності він може розраховувати на кілька підтримуючих зустрічей — така, власне кажучи, схема завершального етапу. Вчасно звільнити життєвий простір клієнта від себе — одне з професійно важливих, якщо не найважливіших, завдань психолога на останньому етапі.

Природно, що кожен із названих етапів має свою тривалість, як і підтримуюча фаза. Залежно від специфіки проблеми, підходів і можливостей клієнта та психолога тривалість спільної роботи, як уже відзначалося, може коливатися від однієї зустрічі до кількох місяців та років. При цьому робота може обмежуватись або перерватися на будь-якому з етапів. За винятком класичного психоаналізу, де весь курс займає від 5 до 20 років, звичайна тривалість роботи сучасних психологів та психологів становить від однієї години до двох років (за матеріалами вітчизняної та американської наукової періодики). Практика вітчизняних спеціалістів засвідчує, що психологічна допомога за наших умов обмежується, як правило, кількома зустрічами, у середньому від 1 до 40 годин. Причому з часом можливе повторне проходження тієї чи іншої процедури психологічної допомоги, що конкретно визначається вже під впливом цілої низки параметрів (проблематика, вид роботи, особистісні властивості та ін.).

Однак уже на початку процесу виникає найважливіше питання — у певному розумінні навіть професійно суттєва проблема (причому взаємозначуща і для клієнта, і для спеціаліста) — орієнтування в особистісному потенціалі клієнта та прогнозування перспектив спільної роботи.

Узагальнення досвіду колег та власного досвіду, спеціальні дослідження, спрямовані на виявлення можливостей прогнозування та оцінки перспектив роботи з даним клієнтом, дають змогу виокремити деякі параметри,

суттєві для орієнтування в потенціалі клієнта, можливі строки роботи та її успішність. Ці параметри враховуються, природно, на початковому етапі роботи і навіть під час першої зустрічі, тому вони не містять у собі такої специфічної ознаки, як взаємини клієнта із психологом. Зрозуміло, однак, що саме можливість повноцінних виробничих взаємин є значною мірою функція від оцінки двох середніх визначальних конституентів: особи клієнта та особи психолога.

Нагадуванням про те, що прогноз успішності спільної роботи завжди обопільний, оскільки містить, крім зазначених моментів, і такий важливий чинник, як обґрунтована віра в успіх, ми й завершуємо цей розділ.

Питання й завдання для самоконтролю

- 1. Який спеціаліст (спеціальність, кваліфікація) має право на надання професійної психологічної допомоги?*
- 2. У чому полягають відмінності та схожість між такими суміжними галузями діяльності, як психологічне консультування та психотерапія?*
- 3. Що таке позамедична психотерапія?*
- 4. Сформулюйте основні права консультуючого психолога та клієнта.*
- 5. Назвіть бажані та небажані моменти при першій зустрічі психолога-консультанта з клієнтом.*
- 6. Перелічіть основні комунікативні техніки, які найчастіше застосовуються в консультативній бесіді.*
- 7. Назвіть основні етапи процесу психологічної допомоги та охарактеризуйте їхню специфіку.*
- 8. Вкажіть ряд підстав та ознак для несприятливого прогнозу щодо подальшої роботи з клієнтом.*

Тьюторські заняття

Заняття 1

Тема: Процес психологічного консультування

I. Письмова робота (15 хв). Максимальна оцінка — 10 з. о.

Варіант 1

- 1. Що означають поняття "підготовка", "діагноз", "планування дій", "впровадження" та "завершення"?*
- 2. Які типові моделі поведінки та, відповідно, ролі трапляються в консультуванні?*
- 3. Що означає директивна й недирективна поведінка?*

Варіант 2

- 1. Які основні поняття визначають процес психоконсультування?*
- 2. Що означає директивна поведінка консультанта?*
- 3. Які підстави є основою для вибору моделі поведінки консультанта?*

Варіант 3

- 1. Як Ви розумієте твердження, що консультування не є самоціллю; його зміст — у зміні особистісних особливостей і поведінки клієнта?*
- 2. За яких умов перша консультативна бесіда може бути успішною?*
- 3. Які помилки трапляються під час першої консультативної бесіди?*

II. Дискусія на тему "Поведінка консультанта" (25хв) Максимальна оцінка — 20 з. о.

Текстовий матеріал до дискусії

Фрагменти психоконсультативної бесіди:

1. "На жаль, на сьогодні наш час вичерпано. Наша наступна зустріч, як ми і домовлялися, може відбутися у вівторок о 14 годині. Якщо Ви приймете остаточне рішення про нашу спільну роботу в тому обсязі, який ми визначили, будь ласка, зателефонуйте мені напередодні".
2. "Отже, сьогодні нам вдалося, якщо не повністю, то в усякому разі частково з'ясувати, що з Вами відбувається. Сподіваюся, наша подальша робота дозволить поглибити процес. То ж до вівторка?"
3. "Сьогодні ми стільки обговорили... і знаєте, мені здається, наче ще більше залишилося не висловленим. Якщо Ви справді вирішили розібратися в собі, я чекатиму на Ваш дзвінок до кінця тижня, щоб визначити точніше розклад нашої роботи".

Запитання до дискусії

1. До якого етапу психоконсультації належать ці репліки?
2. Що Ви вважаєте неправильним у таких висловлюваннях?
3. Як можна було б інакше завершити психоконсультативну бесіду?

III. Підбиття підсумків та визначення завдань до наступного заняття (5 хв).

Заняття 2

Тема: Технологічні проблеми психоконсультативної бесіди.
Прогноз перспектив психоконсультації

1. Письмова робота (15 хв). Максимальна оцінка — 10 з. о.

Варіант 1

1. Які завдання слід вирішити на першому етапі психоконсультативної бесіди?

2. Що означає поняття "етап дії"?
3. Як здійснюється орієнтування консультанта в проблемах клієнта?

Варіант 2

1. На якому етапі психологічної допомоги клієнт переводить своє нове саморозуміння та осмислення світу до простору дій, формує та формулює нові мотиви й мету, нові життєві цінності й стратегії, відчуває подив, сумніви, захоплення, впевненість у подоланні минулих перешкод, бачить вихід із ситуації і разом з тим відчуває нові сумніви, бажання підтримки, потребу зрозуміти, "що ж це зі мною було"?
2. На якому етапі здійснюється входження клієнта, збагаченого новим досвідом, до повсякденності? Наведіть приклади.
3. Які завдання необхідно вирішувати на останньому етапі психоконсультації?

Варіант 3

1. Як Ви розумієте такий вислів: "Вчасно звільнити життєвий простір клієнта від себе — одне з професійно важливих, якщо не найважливіших, завдань психолога"?
2. Яка послідовність етапів психологічного консультування?
3. Як здійснюється прогноз перспектив у психологічному консультуванні?

- II. Диспут на тему "Консультаційна бесіда: консультант більше говорить чи слухає?" (25хв). Максимальна оцінка — 20 з. о.

Текстовий матеріал до диспуту

Фрагменти бесід:

1. Консультант: "Розкажіть про своє життя".

Клієнт: (мовчить).



Консультант: "Якщо Ви не хочете розповідати, то чого ж Ви прийшли на консультацію?"

Клієнт: починає довго розповідати про своє життя, але його розповідь не стосується основної проблеми, з якою він прийшов на консультацію.

2. Консультант: довго розповідає про останні політичні новини й висловлює власне бачення різних проблем соціально-політичного життя.

Клієнт: "Скажіть, то які ж мені заходи застосувати, щоб мій син краще встигав у школі?"

Консультант: розповідає про випадок з іншим клієнтом, що був учора, як приклад вирішення проблеми цього клієнта.

Запитання до диспуту

- 1. Чи правильною була поведінка консультанта в першому фрагменті?*
- 2. Чи правильною була поведінка консультанта у другому фрагменті?*
- 3. Якою б була Ваша поведінка в наведених фрагментах? Обґрунтуйте свої дії, спираючись на матеріали, викладені в цьому модулі.*

III. Підбиття підсумків та визначення завдань до наступного заняття (5 хв).

Рекомендована література

1. Бондаренко Н. Г. *Психологічна допомога особистості.* — К.: Фенікс, 2000.
2. Рудестам К. *Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика.* — М., 1990.
3. *Семья в психологической консультации. Опыт и проблемы психологического консультирования / Под ред. А. А. Бодалева, В. В. Столина.* — М., 1989.
4. Урсано Р., Зонненберг С., Лазарь С. *Психодинамическая психотерапия. Краткое руководство.* — М., 1992.
5. Цимбалюк І. М. *Психологічне консультування та корекція.* — Рівне: ЦНТЕІ, 1999.

МОДУЛЬ IV

Тема 5

Методи психологічного консультування

5.1. Психоконсультативна бесіда

Для ефективного психологічного впливу істотно значення має просторова й часова організація бесіди, хоча, безперечно, багато того, що можна сказати із цього приводу, стало вже прописними істинами (Бодалев А. А., Столин В. В., 1989; Алешина Ю. Е., Петровская Л. А., 1989).

Типові помилки консультативної бесіди:

- не встановлено необхідний психологічний контакт, що заважає створенню сприятливого для бесіди клімату;
- передчасний перехід до вирішення проблеми без достатнього вивчення її суті;
- авторитарність стосовно співрозмовника, нав'язування йому власного розуміння проблеми;
- думка співрозмовника не вислуховується або дискредитується;
- тим чи іншим способом створюються перешкоди для роз'яснення співрозмовником своєї точки зору;
- постановка співрозмовнику прямих запитань за умови, що такої необхідності немає.

Простір бесіди. Ідеальною для консультування є ситуація, коли психолог має можливість приймати клієнта в спеціально обладнаному для цього кабінеті, де максимально забезпечено конфіденційність, зручність і комфорт, де ніщо не привертає увагу клієнта, не відволікає його від бесіди. Але навіть у тому випадку, коли цей варіант недо-

ступний (немає зручних меблів і спеціального приміщення), консультацію можна успішно провести, спеціально впорядкувавши якусь частину простору, найкраще в кутку, де можна було б посадити клієнта спиною до дверей, обмеживши його поле зору і таким чином максимально зосередивши його на консультанті.

Ідеальний варіант розміщення психолога й клієнта — один навпроти одного й трохи навскіс, щоб кожен з них добре бачив особу співрозмовника, а при бажанні міг би без особливих зусиль відвести очі вбік. Найкраще, якщо вони сидять не занадто близько один до одного й у них є простір для ніг, достатній для того, щоб вільно встати або сісти на своє місце. Непогано, коли між ними є щось схоже на журнальний столик, куди можна що-небудь покласти або за необхідності зробити на ньому якісь записи. Великий стіл може стати перешкодою й сприйматися як бар'єр між клієнтом і консультантом.

Час бесіди. Час є дуже важливою характеристикою консультативної бесіди. Ідеться насамперед про правильний вибір часу бесіди, коли і у клієнта, і в консультанта є можливість поговорити спокійно, не поспішаючи, на свіжу голову. Це багато в чому визначає, наскільки ефективним та успішним буде консультативний вплив.

Крім того, час має величезне значення і для самого процесу бесіди, яка повинна мати чітко визначені початок і кінець. Годинник на столі або на стіні — це важливий атрибут психологічного кабінету, що нагадує клієнтові й консультантові, що час іде і їм обом необхідно працювати активно й динамічно.

Багато чого в консультативній бесіді не підпорядковується плину часу. Для того, щоб клієнт належним чином зрозумів і прийняв будь-яку репліку або інтерпретацію консультанта, вона повинна з'явитися не занадто пізно й

не занадто рано. Бесіда розгортається поступово, але кожна її частина, кожен етап має відбутися у відведений для цього часовий відтинок. У протилежному випадку консультант може не встигнути, не вкластися в час прийому, а отже, не лише не допомогти клієнтові цього разу, але, можливо, і підірвати його віру в ефективність психологічного впливу.

Запитання й завдання для самоконтролю

1. *Визначте типові помилки консультативної бесіди.*
2. *Поясніть, чому час і простір є дуже важливими характеристиками консультативної бесіди.*

5.2. Організація психоконсультативної бесіди

Консультативну бесіду можна порівняти з літературним твором, де є свій пролог, розвиток сюжету, зав'язка, розв'язка, кульмінація й епілог. Інакше кажучи, бесіда консультанта з клієнтом — процес аж ніяк не випадковий: вона організовується відповідно до визначених правил проведення, які роблять її ефективною й цілеспрямованою.

У чому ж полягають основні правила проведення бесіди в психологічному консультуванні?

Досить умовно бесіду консультанта з клієнтом можна поділити на **чотири етапи**:

- 1) знайомство з клієнтом і початок бесіди;
- 2) розпитування клієнта, формулювання й перевірка консультативних гіпотез;
- 3) корекційний вплив;
- 4) завершення бесіди.

Тривалість прийому, під час якого, власне, і відбувається бесіда, значно варіює залежно від мети й завдань консультування, організаційних форм, у рамках яких вона проводиться, а також теоретичних настанов консультанта. Але все-таки в більшості випадків прийом триває близько однієї години (як у нашій країні, так і за кордоном).

Орієнтовно цю годину можна розподілити за визначеними вище етапами бесіди в такий спосіб:

- 1) початок бесіди — 5–10 хв.;
- 2) розпитування клієнта — 25–35 хв.;
- 3) корекційний вплив — 10–15 хв.;
- 4) завершення бесіди — 5–10 хв.

Зупинимося докладніше на тому, що являє собою кожний із цих етапів, яка мета кожного з них і які завдання повинен встигнути вирішити консультант у відведений для цього час, які найпростіші прийоми організації процесу бесіди.

Початок бесіди. Перше, що необхідно зробити консультантові під час прийому — це зустріти й посадити клієнта. Успіх бесіди багато в чому залежить від того, наскільки психолог зуміє проявити себе як доброзичливий і зацікавлений співрозмовник уже з перших хвилин. Консультант може продемонструвати свою зацікавленість і доброзичливість із найперших хвилин зустрічі, піднявшись назустріч клієнтові, а то і зустрівши його у дверях кабінету; при необхідності можна допомогти зняти верхній одяг, показати, куди зручніше поставити сумки, а потім запропонувати сісти. Краще, якщо консультант із самого початку підбадьорює клієнта репліками на зразок: "Проходьте, будь ласка", "Сідайте зручніше" й т. п. Що тут є важливим, у чому консультант-початківець може припуститися помилки?

Не слід занадто метушитися, загравати з клієнтом, із перших хвилин намагатися вступити з ним в активний контакт, пропонувати й обіцяти свою допомогу. Ситуація початку бесіди для людини, що прийшла до психолога вперше, сповнена дискомфорту; йому необхідно дати час оговтатися, прийти до тями. Добре, коли консультант не занадто багатослівний; безпосередньо перед початком бесіди краще зробити паузу (не дуже тривалу — 45–60 секунд, інакше в клієнта може виникнути стан напруженості й розгубленості; цієї паузи буде достатню для того, щоб клієнт встиг зібратися з думками й оговтатися).

Дуже важливий момент початку бесіди — знайомство з клієнтом по імені (про можливості використання імені клієнта для організації бесіди докладно йтиме мова в наступному розділі). Власне кажучи, клієнт може відмовитися назвати себе, але забувати або не запропонувати йому представитися — це значить багато в чому приректи консультацію на невдачу. В українській мові існує безліч можливостей використання імені людини, наприклад: Олена, Оленка, Оленонька, Оленочка, Олененька, Оленуня, Оленуся, Оленця, Оленцуня, Олеся, Лена, Ленонька, Леночка, Ленуня, Ленуся, Єля, Ляля, Льоля, Олена Миколаївна — це все варіанти одного й того самого імені. Оптимальна позиція консультанта стосовно клієнта — це позиція рівності, одним із проявів якої є рівність імен. Це означає, що краще, якщо психолог представляється так само, як клієнт — на ім'я й по батькові, просто по імені й т. п. (із цієї рекомендації можуть бути винятки, пов'язані з віком співрозмовника, а також із специфікою умов, у яких проходить консультація). Важко передбачити, як саме представиться клієнт, тому краще, якщо консультант дасть йому можливість назвати себе першим, використовуючи репліку на зразок: "Давайте познайомимся, як мені Вас називати?". Після

того, як клієнт назве себе, психолог, орієнтуючись на його форму представлення, зможе назвати себе відповідним чином — Дмитриком, Дмитром або Дмитром Борисовичем.

Трапляється, що на початку бесіди консультант стикається із ситуацією, коли клієнтові необхідно пояснити, що таке психологічне консультування, на що він може розраховувати, звертаючись за допомогою. Таке запитання може поставити навіть людина, яка прийшла на консультацію за власною ініціативою, але частіше необхідність у поясненні мети консультування виникає в ситуації, коли психологові доводиться приймати клієнтів поза стінами консультаційного центру — на підприємстві, у школі, у лікарні. У подібних випадках за психологічною допомогою найчастіше звертаються люди, недостатньо інформовані про можливості й обмеження психологічного впливу. Важко запропонувати якусь універсальну формулу на всі випадки життя, оскільки для різних людей по-різному звучить те, що є найбільш важливим у їхній професійній діяльності. Для цього підійде таке формулювання: "Ми, психологи, порад не даємо, ніяких ліків не призначаємо. Наша допомога людям полягає в тому, що ми розмовляємо з ними й намагаємося допомогти побачити їхню ситуацію збоку, з іншого погляду, інакше поставитися до неї і, якщо потрібно, на підставі цього прийняти рішення або змінити свою поведінку". До подібних формулювань ніколи не буває зайвим додати гарантію анонімності всього того, що відбувається за дверима психологічного кабінету.

Звичайно, така коротка характеристика професійної діяльності може викликати в клієнта безліч запитань на кшталт: "А Ви впевнені, що зможете мені допомогти?". У такому випадку краще не вступати в тривалу дискусію, не обіцяти клієнтові гарантованої допомоги, а запропонувати: "Давайте спробуємо".

Наступний крок, з якого необхідно почати, — це перейти безпосередньо до процесу консультування. Природно припустити, що спочатку необхідно, щоб клієнт розповів про себе й свої проблеми. Цей хід настільки логічний, що часто клієнти самі починають розповідь про себе без спеціального запрошення, іноді настільки кваплячись, що забувають представитися. У такій ситуації краще перервати співрозмовника й запропонувати спочатку познайомитися, хоча б для того, щоб він трохи відійшов від заготовленої заздалегідь розповіді, оглянувся, більше налаштувався на спільну роботу з консультантом, а не на монолог.

Якщо клієнт мовчить, чекаючи, що скаже консультант, йому можна допомогти почати розповідь про себе репліками на зразок: "Слухаю Вас уважно" або "Розповідайте, що Вас сюди привело". Коли клієнт виражає непевність, про що і як варто говорити, з чого почати, можна додати: "Розповідайте те, що вважаєте важливим самі, а якщо про щось потрібно довідатися мені, я Вас сам запитаю, коли раптом у цьому виникне необхідність". Іноді клієнта можна спеціально заспокоїти: "Не кваптеся, часу у Вас досить".

Із самого початку бесіди не варто забувати про те, що консультативний вплив — це насамперед вплив через слово: одне неточне формулювання або репліка — і клієнт надовго може бути вибитий з колії, образитися на консультанта, замкнутися, відчутти себе непевно й самотньо. І тоді психологові доведеться витратити багато часу на виправлення ситуації й відновлення контакту.

До таких невдалих слів, що, на жаль, часто зустрічаються в мові консультанта, належить, наприклад, слово "проблема". Вживання цього слова на початку бесіди до того, як його стосовно себе застосував сам клієнт, може

викликати негативну реакцію. "Проблема" може пролуна-ти для людини як вирок або діагноз, у той час як він може зовсім інакше оцінювати свою ситуацію.

Інша помилка, що часто зустрічається в консуль-тантів-початківців, — зайва фіксація уваги клієнта на особливостях ситуації консультування репліками на кшталт "Не бійтеся", "Не напружуйтеся", "Навіть якщо Вам буде соромно говорити про щось, Ви...". У якій би формі подібні репліки не пролунали, з них випливає, що тут можна чогось боятися, у зв'язку з чимось напружува-тися й т. п.

Іноді здається, що всі застереження, пов'язані з почат-ком бесіди, зайві: раз клієнт прийшов до психолога, ніку-ди він від нього вже не подінеться. Але це зовсім не так. Можна з ввічливості "відсидіти" свій час, але чи буде від цього користь? Успішно встановити контакт із клієнтом, правильно організувати бесіду із самого початку — це означає значною мірою забезпечити гарантію ефективності консультування. Несформований контакт із людиною або питання, не вирішені на початку бесіди, можуть стати пе-решкодою в розвитку бесіди саме тоді, коли це буде особли-во недоречно. Найчастіше саме вони є благодатним ґрун-том для формування опору клієнта психологічному впли-вові, що може проявитися як небажання продовжувати бесіду, у претензіях до консультанта, у відчутті безглуз-дості того, що відбувається й т. п.

Опір консультуванню — явище, розповсюджене на по-чатку бесіди, коли клієнт, уже зайшовши в кабінет психо-лога, усе ще вагається, чи варто було йому сюди приходи-ти, чи ні. Так, наприклад, виявившись віч-на-віч із кон-сультантом, він може почати виражати сумніви з приводу того, влаштовує консультант його чи ні за віком, статтю, професійним досвідом і т. п. Що можна зробити в такій си-



туації? Насамперед, не варто занадто сильно наполягати на тому, що раз клієнт потрапив саме до Вас, то і працювати він має саме з Вами. Найкраще запропонувати продовжувати бесіду, пообіцявши, що якщо в людини дійсно виникне в цьому необхідність, він зможе звернутися до іншого фахівця. Обговорюючи це з клієнтом, можна залучити і деякі аргументи: "Практична психологія — це наука, тому мої особисті особливості не мають великого значення. Набагато важливішою є професійна кваліфікація, яку Ви зможете оцінити, лише почавши працювати зі мною".

Буває, що людина, яка звернулася за допомогою, починає розмову із загальних тем і питань, що особисто до неї не мають ніякого стосунку: скажімо, чому зараз так багато розлучень; як впливають особливості сучасної ситуації в країні на взаємини між людьми й т. п. Звичайно, цілком ігнорувати запитання клієнта не варто, але інтерес до "долі буття" практично ніколи не буває підставою для звернення до консультанта за консультацією. До того ж час консультанта обмежений, а розмова на загальні теми може "з'їсти" коштовні хвилини, яких, коли людина почне говорити про себе, не вистачить (звинувачувати ж у цьому можна лише консультанта, а не клієнта).

Необхідно пам'ятати, що подібна дискусія найчастіше являє собою один із проявів опору, страху перед початком бесіди і її можливих наслідків, тому краще скористатися зручним випадком і допомогти клієнтові перебороти цю ситуацію, поставивши запитання: "А чому Вас хвилюють ці питання, що привело сюди особисто Вас?". Від прямої відповіді клієнт може ухилитися, але психологові варто зробити таку спробу, і чим раніше це відбудеться, тим легше буде для обох змінити тему обговорення.

Трапляється, що людина, яка прийшла в консультацію, просить консультанта допомогти не лише їй самій, а й

комусь іще. Її запит може бути, наприклад, таким: "Запросіть сюди мою дружину (чоловіка), дочку (сина), він (вона) не хоче йти сам (-а), а йому (їй) потрібна допомога". Ситуація може дійти до курйозу, коли клієнт починає просити довідку на підтвердження діагнозу для когось із родичів, лист до суду й т. п. У таких ситуаціях психологові слід виявити твердість: він працює лише з тими, хто безпосередньо звертається за допомогою і хто готовий обговорювати й аналізувати свою життєву ситуацію з погляду власної відповідальності за неї. Телефонувати, запрошувати в консультацію, писати листи й т. п. — це значить втручатися в приватне життя людей, знаючи про них досить мало й не уявляючи, що думає про це інша сторона. При цьому варто намагатися зорієнтувати на роботу того, хто вже прийшов у консультацію, нагадавши, що в будь-якому конфлікті є дві сторони, і навіть якщо вплив однієї з них на те, як розгортаються події, на перший погляд, незначний, він, без сумніву, існує. Вступаючи в таку дискусію, не слід забувати, що спроба приписати власні проблеми іншому є класичною формою опору, що описано й проаналізовано на сторінках багатьох книг і підручників із психотерапії (Бодалев А. А., Столин В. У., 1989; Gunman A., Kniskern D., 1981).

Про форми й типи опору можна говорити ще дуже багато, але реально навчитися працювати з ними непросто, і краще, якщо поруч є хтось, хто може дати гарну пораду або показати ефективні способи роботи на практиці.

Запитання й завдання для самоконтролю

- 1. У чому полягають основні правила проведення бесіди в психологічному консультуванні?*
- 2. Що таке опір консультуванню?*
- 3. Як має поводитися консультант із клієнтом на початковому етапі бесіди?*

5.3. Контакт із клієнтом під час бесіди

Одна з найважливіших умов ефективної роботи психолога — успішний контакт із клієнтом. Гарантія такого контакту — професійне володіння не лише вербальними технічними засобами, а й такими найважливішими невербальними параметрами, як тон, контакт очей, паузи й т. п.

Вербальний контакт. Засоби підтримки вербального контакту досить умовно можна поділити на прямі й непрямі. До першої групи зарахуємо всі ті форми звернення консультанта до людини, яка прийшла на прийом, спрямовані на встановлення з нею довірливих і відвертих стосунків — підбадьорювання, похвали, вираження підтримки й т. п. Необхідність використання таких форм звернення з боку консультанта виникає в різних випадках: на початку бесіди, щоб налагодити контакт і зняти напругу; у ситуації, коли обговорюються занадто важливі або педантичні питання; коли клієнт розчарований або плаче.

Буває, що людині необхідно почути, що вона не гірша за інших; відчутти підтримку й розуміння з боку консультанта; їй потрібна настанова сприймати свої проблеми не як щось ганебне й виняткове, а як тимчасову невдачу, що трапляється і в житті інших людей. У таких ситуаціях психологові варто використати репліки на зразок: "Подібні проблеми нерідко виникають у батьків підлітків" або "Немає нічого дивного в тому, що Вам із чоловіком так важко знайти спільну мову, подружнє життя — це дійсно мистецтво", або "Не варто переживати, я думаю, що справу ще можна залагодити". Допомогти консультантові під час бесіди може і відкрито виражена похвала, наприклад: "Не всякий би витримав таке" або "Ви дійсно добре розбираєтеся в людях, якщо так тонко розумієте, чому вона так вчинила". Подібні висловлювання часто дають самостій-

ний психологічний ефект, сприяючи формуванню в клієнта позитивної Я-концепції.

Одним із найважливіших напрямів вербальних засобів, спрямованих на підтримку контакту, є використання імені клієнта. Саме згадування імені людини зазвичай працює на контакт із нею: репліки на зразок "Ну що, Вікторе Павловичу", "Звичайно, Олено" сприяють виникненню в клієнта відчуття, що консультант орієнтований на нього, слухає його з повагою і розумінням. У найбільш складні моменти прийому, коли клієнта необхідно зупинити або перебити, допомогти сформулювати важливу думку й т. п., звернення консультанта до клієнта по імені забезпечує уважне ставлення до його слів, більш довірливий і відвертий рівень бесіди.

Найбільш традиційна форма підтримки вербального контакту в бесіді — це вираження згоди й схвалення, які консультант висловлює, уважно слухаючи клієнта. Не так важливо, у якій формі й у який момент пролунає схвалення, але сам факт, що психолог не мовчить, а киває, підбадьорює, погоджується — "так", "звичайно" — сприяють виникненню в співрозмовника відчуття, що його уважно слухають і розуміють. Консультантові не слід нехтувати цими засобами, навіть якщо йому хочеться по можливості зберегти нейтральність власної позиції і не формулювати передчасних суджень. Згода, висловлена під час монологу клієнта, аж ніяк не виключає того, що в консультанта може бути власна думка або ставлення до розповіді.

Невербальний контакт. Про невербальний контакт і його значення як у процесі психотерапії, так і для забезпечення ефективності міжособистісного спілкування, написано дуже багато (Петровская Л. А., 1982; Атватер Н., 1988, Мицич П., 1984). Пов'язано це не лише з тим, що те саме слово, сказане по-різному, дає різний ефект. Невер-

бальні реакції меншою мірою, ніж вербальні, перебувають під свідомим контролем людини. Тут консультант-початківець може легко припуститися помилки, не "прослідкувати" за собою, і тоді мимовільна гримаса роздратування або втома, сприйнята клієнтом на свій рахунок, може негативно позначитися на подальшому ході бесіди. Не випадково існують спеціальні форми навчання психологів за допомогою відеозапису, спрямовані на оволодіння мімікою, контроль за власним виразом обличчя.

Можна виділити кілька сфер невербального контакту, яким консультант має приділяти спеціальну увагу під час бесіди:

1. Контакт очей. У повсякденному житті люди рідко дивляться в очі один одному, скоріше навіть уникають цього як небажаного втручання в приватне життя. Консультантові також не слід нав'язувати клієнтові погляд в очі, хоча для клієнта іноді буває важливо заглянути в психолога для того, щоб перевірити, наскільки уважно його слухають, чи не сміються, чи не засуджують.

Проте консультантові під час бесіди варто дивитися на клієнта, а не вбік, оскільки інакше в співрозмовника може виникнути відчуття, що його погано й неухважно слухають. Оптимальне просторове розташування під час бесіди — консультант і клієнт сидять під кутом один до одного, трохи навскоси — якнайкраще сприяє тому, що вони знаходяться в полі зору один одного, але клієнт має можливість дивитися вбік, не відводячи спеціально очей і не нав'язуючи себе співрозмовникові.

2. Вираз обличчя. Професіоналові слід стежити за виразом свого обличчя. Найкраще, якщо на обличчі можна прочитати доброзичливу увагу. Але тим, хто лише починає працювати, варто спеціально поспостерігати за собою перед дзеркалом, обрати той вираз, що найбільшою мірою

підходить до ситуації консультування, відчуття його на своєму обличчі.

Буває, що в процесі бесіди психолог відчуває розгубленість, не знає, що робити далі, що сказати. Особливо часто це виникає в ситуаціях, коли клієнт плаче, охоплений якимись сильними емоціями або агресивно сперечається з консультантом. Незалежно від ситуації вираз обличчя й голос не повинні видавати розгубленості й сум'яття. Вираз спокою й впевненості на обличчі професіонала само собою має психологічний ефект, створюючи відчуття, що все нормально, нічого страшного або надзвичайного не відбувається, із усім цим можна впоратися.

3. Поза тіла. Природно, що поза консультанта не повинна бути напруженою або закритою. Відчуття напруженості може виникнути, якщо консультант буде сидіти на краєчку стільця або якщо його руки будуть із напругою стискати поручні крісла, або просто в тому, як він сидить, буде щось незвичне або неприродне. Закритість пози традиційно пов'язується зі схрещеними руками або ногами. Відчуття відстороненості психолога може виникнути, якщо він занадто далеко відкидається в кріслі або відсовується від клієнта. Але не слід і занадто близько наближатися до співрозмовника або сидіти в кріслі, нахилившись прямо вперед, — така поза може викликати відчуття тиску й порушення особистісного простору.

Консультант і клієнт перебувають під час бесіди в своєрідному тілесному контакті, використання якого може також підвищити ефективність консультативного процесу. Зазвичай це виражається в тому, що під час активної участі в розмові клієнт, не усвідомлюючи цього, починає дзеркально відбивати позу й поведінку консультанта. Так, якщо психолог напружений, відчуття напруги й непевності передається і співрозмовникові, що неусвідомлено

приймає позу, аналогічну позі консультанта. У такому контакті немає нічого протиприродного: усі ми не раз спостерігали подібні ефекти зараження, коли, наприклад, хтось починає кашляти або чхати, а оточуючі негайно починають робити те ж саме. Наявність такого контакту створює величезні можливості для консультанта, який може спробувати побічно вплинути на клієнта, розслабившись і зайнявши підкреслено більш зручну позу у випадку, якщо клієнт занадто закритий або напружений. Мимоволі співрозмовник швидше за все тією чи іншою мірою намагатиметься повторити її. Зміна позиції тіла, як правило, спричинює і зміну психологічного стану (корекція психологічних станів через вплив на тіло є змістом одного із сучасних напрямів психотерапії, що дістав назву "тілесно орієнтована терапія" (Lowen A., 1967).

4. **Тон і гучність голосу.** Реакція клієнта на те, що говорить психолог, значною мірою залежить від того, яким тоном з ним розмовляють. Тон консультанта має бути не просто доброзичливим — він має відповідати змісту того про що говориться. Для того, хто не впевнений у тому, наскільки добре він почуває й контролює свій тон, має сенс спеціально потренуватися з партнером, який може дати точний зворотний зв'язок. Подібні вправи широко застосовуються в рамках тренінгу сензитивності (Рудестам К., 1990, Петровская Л. А., 1982).

Не варто говорити з клієнтом і занадто голосно. Скоріше, навпаки, приглушений голос більшою мірою сприяє виникненню в співрозмовника відчуття довіри, інтимності. Цікаво, що варіювання сили голосу й темпу мови консультанта точно так само, як і у випадку зі змінами пози тіла, можуть призвести до зміни стану клієнта. Як правило, гучність голосу й темп мови в консультанта й клієнта збігаються; якщо ж останній занадто збуджений, це відра-

зу відбивається на тому, як він говорить. У більш збудженому стані люди говорять голосніше й швидше. Консультант може трохи остудити клієнта, почавши говорити повільніше й тихіше, що швидше за все призведе до того, що клієнт намагатиметься пристосуватися, нормалізувавши в такий спосіб свій психологічний стан.

5. Використання паузи. Використання паузи як засобу психотерапії важко переоцінити. Про значення паузи для роботи з клієнтами багато писав К. Роджерс, підкреслюючи, що вміння витримувати паузу є однією з найважливіших професійних навичок практика (Rogers C., 1971).

Витримуючи паузи, психолог дає можливість говорити клієнтові, стимулює монолог. Наявність пауз у бесіді створює відчуття неквапливості, продуманості того, що відбувається, тому не слід занадто поспішати задавати питання або коментувати те, що говорить клієнт. Пауза підкреслює значущість сказаного, необхідність осмислити й зрозуміти його. Консультантові варто витримувати паузу практично після будь-якого висловлювання клієнта, крім тих, котрі безпосередньо містять запитання. Пауза дає можливість доповнити вже сказане, виправити, уточнити його. Крім того, завдяки паузі можна уникнути ситуації, що, на жаль, нерідко виникає в процесі консультування, коли клієнт і консультант починають конкурувати один з одним, боротися за право вставити слово, щось сказати. Можливість говорити повинна надаватися насамперед клієнтові, і тоді в той момент, коли настане черга говорити психологові, його будуть слухати особливо уважно.

Говорячи про психологічному паузу, не можна не згадати про спеціальні випадки її застосування, коли психолог практично весь час мовчить, провокуючи пацієнта на монолог. Так, як це є, наприклад, у психоаналізі, де важливо, щоб усе, що говорилося, було б більшою мірою

пов'язано з глибинними почуттями й переживаннями пацієнта, а не було реакцією на запитання й коментарі професіонала. Як правило, подібне використання паузи дає змогу заглибитися в несвідоме, але таке завдання не відповідає меті консультування, у якому часові рамки й запити клієнта жорстко обмежені. Це значить, що пауза консультанта не повинна бути надто тривалою. Адже, як відомо, із досвіду групової психотерапії, надмірна пауза провокує агресію, спрямовану на ведучого (Yalom I. D., 1975).

Час паузи сприймається в бесіді по-особливому, і хвилинна пауза буде здаватися "вічністю". Для нормальної паузи цілком достатньо 30–40 секунд.

Гіпотези в психологічному консультуванні. Кожна гіпотеза — це спроба консультанта зрозуміти ситуацію клієнта. При цьому опитування, що ж насправді відбувається, у чому проявляються справжні складності в стосунках між клієнтами та оточуючими, є абсолютно безглуздими. Об'єктивність у людських стосунках — річ досить відносна. Кожен учасник сприймає те, що відбувається, під своїм кутом зору, спирається на свій життєвий досвід, власні потреби, інтереси й т. п. І горезвісна третя сторона, якій зазвичай відводиться роль судді, також не є безсторонньою: у кожного є свої погляди на життя й принципи, і навіть у тих, хто заради істини намагається на якийсь час звільнитися від них, не вдається втекти від самого себе.

Але якщо консультант — не суддя — і не займається об'єктивним аналізом ситуації, на чому ж ґрунтується психологічний вплив?

Вище вже йшлося про те, що одне з найважливіших завдань психологічного консультування полягає в тому, щоб, показавши клієнтові, що його позиція неконструктивна й у чому саме вона неконструктивна, допомогти йому обміркувати конструктивнішу позицію у своїй житте-

вій ситуації, а потому реалізувати її в житті. Гіпотези в психологічному консультуванні — це, власне кажучи, варіанти конструктивних позицій у ситуації, імовірні способи переорієнтації клієнта в його ставленні до своїх проблем.

Гіпотези консультанта ґрунтуються на тому, що розповідає клієнт про себе й свої проблеми. Але це лише база для їхньої побудови. Недосвідчений або непрофесійний консультант на кожному прийомі будує свої гіпотези заново, не маючи нічого про запас. Але для професіонала, добре знайомого з різними теоретичними й практичними розробками в галузі консультування й психотерапії, розповідь клієнта являє собою набір поведінкових патернів, що підлягають інтерпретації з погляду тієї або іншої концепції.

Концептуальне бачення того, про що говорить клієнт, значно полегшує роботу, дає змогу краще інтерпретувати матеріал, швидше знаходити те, що може допомогти у сформованій ситуації, оперувати великою кількістю ідей у розумінні ситуації, що склалася. А чим більше ідей виникає в консультанта в гіпотезі з приводу тих або інших висловлювань клієнта, тим більше він професійно оснащений, тим легше йому працювати. Але професіонал повинен уміти не лише осмислювати те, що говорить клієнт, а й передавати, формулювати своє бачення ситуації таким чином, щоб людина, яка звернулася за допомогою, зуміла й прийняла його. Гіпотеза, яку вербально виразив консультант, є інтерпретацією. Інтерпретація — наріжний камінь психотерапії, поворотний момент процесу консультування.

Уперше почавши писати із цього питання, З. Фрейд навряд чи міг уявити собі, скільки книг і журналів надалі буде присвячено впливові інтерпретації на клієнта. У підручниках і публікаціях з консультування й психотерапії гіпотезам і можливостям їхнього вербального вираження, тобто інтерпретаціям, надається особлива увага,

широко практикуються різні спеціальні тренінги й обговорення, що дають змогу психологам навчитися висувати гіпотези й вербально формулювати їх, наводяться численні дослідження, спрямовані на прояснення того, коли, що і як найкраще говорити клієнтові.

Одна з важливих відмінностей між психологічним і лікарським прийомом полягає в тому, що в медицині діагноз ставить одна людина — лікар — і повідомляє його іншому — пацієнтові. Консультант же здійснює вибір більш конструктивної позиції разом із клієнтом. Описуваний процес можна пояснити такою метафорою: гіпотези й інтерпретації консультанта й погляд на проблему, що в підсумку приймається клієнтом, відрізняються як сукні-напівфабрикати стандартного розміру й сукні з тієї ж тканини і того ж фасону, але спеціально пошиті для даної людини. Прийнята клієнтом гіпотеза обростає безліччю значимих і характерних лише для неї фактів і переживань, тобто вона максимально індивідуалізується.

Перш ніж давати інтерпретацію й намагатися змінити уявлення клієнта про те, що відбувається, консультант має спочатку сам для себе досить однозначно сформулювати, що ж відбувається в житті клієнта, тобто, перевіряючи свої гіпотези, він має зупинитися на одній, найбільш прийнятній для людини в конкретній ситуації. Перевірка гіпотез є основним змістом роботи консультанта на наступному етапі бесіди.

Друга фаза — **розпитування клієнта**. Якщо в першій фазі розпитування консультант ставив широкі питання, що провокують клієнта на монолог, то в другій фазі характер запитань принципово змінюється. Формулювання стають більш тонкими, спрямованими на уточнення ідей, що виникли в консультанта. Це вже запитання, власне кажучи, на кшталт: "Скільки разів на тиждень він повертається

після дванадцяти?", "Коли саме у Вас уперше виникло відчуття, що вона нездорова?". Консультантові слід намагатися, щоб відповіді клієнта відповідали характерові запитань, що ставляться, тобто щоб вони були точними й конкретними. Формулювання на зразок "часто" або "давно" тут неприйнятні. Для когось часто — це раз у тиждень, для когось — щодня. Чим точніша відповідь клієнта, тим легше розглянути ситуацію об'єктивно, а не лише з погляду того, як звик сприймати свою ситуацію клієнт, а й під кутом зору гіпотез та інтерпретацій, що виникли в консультанта.

Основний і, мабуть, найбільш надійний для консультанта підхід до роботи на другому етапі розпитування — це аналіз конкретних ситуацій із життя клієнта, що наочно демонструє його стосунки з людьми, поведінку в проблемних ситуаціях, особливості обраних патернів взаємодії. Робота з конкретними ситуаціями для консультанта — один із найбільш надійних способів перевірити свої гіпотези. Добре відомо, що чим докладніше людина говорить про що-небудь, чим більше конкретних деталей у розповіді, тим менший відбиток суб'єктивності й однобічності і більше можливостей для розуміння консультантом тих аспектів реальності, які оповідач не сприймає або не помічає. Дрібні деталі ситуації важче придумати або спотворити, і вони стають своєрідними фільтрами, через які проходить неусвідомлювана або недооцінювана клієнтом інформація. Але що ж це таке — повна, докладна розповідь про конкретну ситуацію, які основні вимоги до неї?

У докладній розповіді повинно бути відбито, коли саме й у зв'язку з чим виникла описувана ситуація, де саме це відбувалося, хто брав у ній участь, що конкретно говорили й зробили клієнт та інші дійові особи, що він думав і почував у той час, коли розгорталися події, що, з погляду

клієнта, у цей час думали й почували інші учасники ситуації, чим ця ситуація закінчилася, які вона мала наслідки й на що вплинула.

Уявімо собі, що мова на прийомі в психолога зайшла про сімейний конфлікт, і розповідає про нього дружина. Для того, щоб її розповідь могла розглядатися як конкретна ситуація, клієнтка повинна повідомити про те, що кожний — чоловік, жінка — робив перед початком суперечки; як вона проходила; коли саме клієнтка відчула, що завелася й у зв'язку з чим; через що, з її точки зору, це почуття виникло; що говорила вона сама й що відповідав їй чоловік; чим була викликана суперечка з його точки зору (за припущенням клієнтки); як і у зв'язку з чим суперечку було припинено, як розгорталися події далі; чи довго стосунки були напруженими; які наслідки мала ця суперечка для їхніх стосунків.

Тільки, почувши таку повну розповідь, консультант може підтвердити або спростувати гіпотезу, наприклад, про те, що дружина сама перша провокує конфлікти, для того щоб використовувати їх потім як засіб тиску на чоловіка, видаючи себе за жертву. Самостійна розповідь клієнтів ніколи не буває настільки повною, щоб відразу ж задовольнити психолога, і, як правило, слідом за описом ситуації необхідне докладне розпитування.

Як свідчить практика, клієнту не завжди легко відповісти на запитання, які ставить психолог. Часто доводиться витратити досить багато зусиль на те, щоб відповіді були докладними й описували реальні почуття й переживання, а не були б міркуваннями на задану тему. Якщо на першому етапі розпитування позицію психолога можна охарактеризувати як пасивну, то тут вона стає максимальною; консультант пропонує альтернативи, ставить запитання, що деталізують розповідь про події, стимулюючи, по можливості, пам'ять клієнта. Буває, що клієнт вва-

жає, що зовсім забув якісь моменти. У такій ситуації психологові варто підбадьорити його: "Згадайте хоч що-небудь", "Не біда, якщо це трохи не відповідає тому, що було насправді, але Ви ж можете, знаючи своє життя, максимально повно уявити, як це могло бути".

Найскладніше для клієнта в такій розповіді — опис власних переживань і почуттів інших людей. Саме почуття й переживання повинні насамперед цікавити консультанта, оскільки вони зазвичай глибше відбивають дійсність, більше говорять про погано усвідомлювані, часто приховані від самого клієнта бажання й конфлікти, що лежать в основі його проблем. Більшість людей мало прислухаються до себе, не вміють аналізувати свої переживання. Консультант повинен, наприклад, пропонувати різні альтернативи, підбадьорювати: "Так Ви розлютилися чи злякалися, почувши це?", "Спробуйте описати свої почуття. Адже навіть якщо Ви не звернули на це особливої уваги, усе-таки нічого не почувати в той момент Ви просто не могли. У житті людини завжди є не лише думки, а й почуття".

Особливо часто доводиться чути від клієнтів: "Важко відповісти", коли йдеться про переживання й стан інших. У цій ситуації клієнта можна запевнити, що консультантові досить припущень. І це дійсно так, оскільки особливості переживань і поведінка інших людей психологові необхідні насамперед для того, щоб зрозуміти, як їх сприймає й оцінює клієнт.

Для того, щоб гіпотеза консультанта підтвердилася або була спростована, обговорення однієї конкретної ситуації недостатньо; необхідно розглянути хоча б два-три таких приклади. І лише в тому випадку, коли у всіх обговорюваних ситуаціях простежується той самий патерн поведінки, переживання, можна вважати, що гіпотеза консультанта підтвердилася або її було спростовано.

Чи існують певні принципи для добору ситуацій, про які варто розпитувати клієнта? Адже кожна розповідь вимагає часу й напруженої роботи, отже, вибір консультанта усвідомлено не може бути випадковим:

1. Обрані ситуації повинні бути тісно пов'язані зі змістом основних скарг клієнта, із тими моментами міжособистісних стосунків, що є складними, проблемними.
2. Обговорювані ситуації повинні бути типовими — такими, що часто трапляються в житті клієнта, щоб за ними можна було зробити висновок про особливості взаємин у цілому.
3. Бажано, щоб ці ситуації були досить розгорнутими, описували цілісні патерни взаємодії, тобто негативні, позитивні й нейтральні характеристики стосунків.

Так, скарги матері на те, що її дочка не піклується про порядок у квартирі і зазвичай розкидає всюди свої речі, не може бути прикладом конкретної ситуації. Для розгляду можна взяти розмову матері й дочки, що починається з того моменту, коли мати, прийшовши додому, бачить, що книги й одяг розкидано; вона починає сердитися на дочку, почуває образу і, підійшовши до неї, говорить: "Знову все по-старому". Умілий професіонал легко може розгорнути цю ситуацію далі, з'ясовуючи, за що конкретно вона образилася на дочку, що та їй відповіла й подумала й т. п.

Найчастіше буває, що після того, як дві-три такі конкретні ситуації обговорено, консультант може з упевненістю сказати, яка з гіпотез виявилася найбільш прийнятною; яка саме поведінка клієнта призводить до того, що в його житті виникають проблеми; як можна йому допомогти ставитися до того, що відбувається, по-іншому й відповідно поводитися. Це означає, що можна переходити до наступної фази консультативної бесіди — здійснення психокорекційного впливу, інтерпретації того, що відбувається.

Психокорекційний вплив. Багато труднощів консультантів-початківців пов'язано саме із цим етапом бесіди. Часом молодий фахівець уже досить добре уявляє собі, що і як чинить клієнт, створюючи власні проблеми, але як показати йому це — не знає. Цей етап дійсно можна вважати найбільш важким, оскільки вплив, що здійснюється, не повинен і не може мати форму просто поради або рекомендації.

У чому саме полягає психокорекційний вплив, із чим пов'язана його ефективність, можна говорити дуже довго. Різні школи психотерапії і їхні автори підкреслюють значення різних факторів у процесі здійснення психокорекційного впливу. Важлива роль визнається і за катарсисом, і за зміною особистісних структур, і за придбанням змісту й т. п. (Фрейд З., 1989; Франкл В., 1990; Rogers К., 1959). Але в кінцевому підсумку ефект психокорекційного впливу — це таємниця, зрозуміти яку до кінця неможливо (а, може, і не варто).

Які все-таки можливості для здійснення психокорекційного впливу, чи існують які-небудь технічні прийоми, використання яких у діалозі може сприяти вирішенню цього завдання? Мабуть, найпростіший спосіб впливу, ефективний тоді, коли бесіду добре організовано й логічно вибудовано, коли консультант повністю використав можливості для аналізу конкретних ситуацій, — це акцентування суперечностей у розповіді клієнта, переформулювання й переструктурування оточуючої його реальності за допомогою коментарів на зразок: "На початку нашої бесіди Ви скаржилися на те, що чоловік часто конфліктує з Вами, але тільки що розповіли про декілька ситуацій, у яких Ви самі були ініціатором конфліктів, а чоловік не лише не намагався звинуватити Вас у чомусь, а, навпаки, шукав шляхи до примирення. Що Ви думаєте із цього приводу?"

Оскільки під час прийому активно працює не лише консультант, а й клієнт, по-новому осмислюючи своє життя, то навіть такого незначного поштовху може бути досить для того, щоб клієнт по-іншому побачив те, що відбувається. Формулюючи таке висловлювання, не намагаючись відкрити якісь нові "глибини істини", консультант проте пропонує інше, незвичне для клієнта бачення його життєвої ситуації. Дружина з жертви перетворюється на переслідувача, а чоловік уже не є підступним і безжалісним, яким його на початку прийому змальовувала клієнтка. Завдяки цьому прикладу добре видно, як гіпотеза консультанта про реальне співвідношення сил у родині перетворюється на запропоновану клієнтові інтерпретацію.

Навіть якщо відповідь клієнта дійсно свідчить про нове бачення ситуації, це зовсім не означає, що робота психолога закінчена. Звичайно, це всього лише начерк, перший крок, і для того, щоб зміни набули стійких обрисів, необхідна подальша робота фахівця. Завдання консультанта на цьому етапі полягає в тому, щоб ще раз уважно проаналізувати особливості поведінки клієнта, що є основою проблем, не упустивши при цьому основного питання: чого саме прагне домогтися клієнт своєю поведінкою, які його потреби задовольняються завдяки конфлікту. Будь-яка неадекватна невротична поведінка завжди на якомусь етапі є вигідною для клієнта, оскільки тим або іншим способом він задовольняє ті неусвідомлювані потреби, які з якихось причин неможливо задовольнити інакше. Вигідність симптому є одним з основних принципів сучасної психотерапії. Про це написано багато книг і посібників, це положення докладно обговорюється з погляду різних теоретичних напрямків та орієнтацій. Ми не будемо тут спеціально зупинятися на цьому, оскільки в даній роботі для нас

більш важливими є не теоретичні, а технічні аспекти консультування. Тим же, хто недостатньо добре розуміє цю аксіому психотерапії, порекомендуємо ознайомитися з наявною літературою (Захаров А. Н., 1982; Вага А. Я. 1983; Берн Э., 1988; Фрейд З., 1989).

Завдання психокорекційного впливу можна вважати реалізованими тільки в тому випадку, коли не лише у свідомості консультанта, а й у свідомості клієнта вибудовано своєрідний ланцюжок подій. Почуття або переживання клієнта, що існують тривалий період або періодично виникають у зв'язку з логікою розвитку стосунків, які стимулюють його до того, щоб домагатися досягнення своєї мети й потреб (любові, влади, розуміння й т. п.), — неадекватні засоби, що обираються для реалізації цієї мети, так як призводять до складності у взаєминах — негативної реакції партнера, що часто посилює проблеми клієнта.

Як правило, на етапі психокорекційного впливу клієнт досить добре уявляє собі, як його поведінка й способи реагування спричиняють до дестабілізації взаємин. Але чи існують позитивні варіанти поведінки в подібних ситуаціях і які вони, вирішити йому самостійно буває важко. Велику допомогу в цьому може надати консультант, але, природно, не пропонуючи конкретні поради й рекомендації. Лише сама людина може зрозуміти й оцінити, що насправді може спрацювати. Роль психолога у вирішенні цього завдання полягає насамперед у тому, щоб допомогти клієнтові сформулювати можливі альтернативи поведінки, а потому, критично оцінюючи них, вибрати найбільш прийнятний варіант.

У різних психологічних школах і підходах істотно розмежовуються уявлення про те, що і як має робити професіонал для того, щоб обставини клієнта дійсно змінилися. Так, наприклад, у системній сімейній терапії клієнтам

будуть даватися розгорнуті розпорядження стосовно того, що і як їм необхідно робити; у психоаналізі ж, навпаки, психолог ніколи не наполягатиме на тому, що поведінка пацієнта повинна змінитися, поки пацієнт сам не почне розповідати про зміни, які вже відбуваються в його житті (German A, Kniskern D., 1981; Shafer R., 1983). Однак подібна варіативність — особливість психотерапії; короткострокове ж консультування в цьому плані більш однозначне: клієнтові потрібно допомогти якимось змінити свою ситуацію, але при цьому не варто прагнути до якихось значних результатів; насамперед слід виходити насамперед з того, наскільки готовий до змін сам клієнт.

Обговорення можливостей інших варіантів поведінки й реагування можна почати із запитань на зразок: "Як Вам здається, а чи можна було б поводитися в цій ситуації якимось по-іншому?" або "Але якщо Ви просто будете висловлювати свої претензії, це буде виглядати майже так само, як Ви поведетеся зараз?". Мета консультанта при цьому — допомогти клієнтові сформулювати якомога більше можливих варіантів поведінки, а потому, уважно аналізуючи їх, вибрати те, що є найбільш прийнятним для даної людини в її ситуації. Чим конкретнішим буде варіант позитивного реагування клієнта, тим більше шансів, що він дійсно змінить свою поведінку й ставлення до ситуації.

На жаль, таке ретельне опрацювання позитивних варіантів поведінки відбувається не так часто. Для цього або бракує часу на прийомі, або сама по собі можливість іншого ставлення до сформованої ситуації для клієнта настільки нова й незвична, що вимагає тривалого осмислення й звикання до неї. У цьому випадку не варто наполягати на негайному опрацюванні позитивних поведінкових патернів. Дану тему можна запропонувати як матеріал для наступної зустрічі, про бажаність якої у цьому випадку

варто спеціально сказати. Звичайно, часто через різні причини людині доводиться самій обмірковувати й вирішувати, як їй бути далі. Але навіть відпускаючи клієнта для такого самостійного осмислення, консультантові варто наголосити, що реальні зміни необхідні, розуміння себе й ситуації без прояву цього зовні може не дати бажаних змін у стосунках.

Процес впливу не завжди відбувається без ускладнень. Іноді для того, щоб після консультування людина хоча б у чомусь змінила своє ставлення до власної життєвої ситуації, необхідні додаткові засоби, більш активна й наполеглива позиція психолога. Один із таких прийомів — спроба розширити сприйняття ситуації клієнтом, якому пропонують глянути на те, що відбувається з позиції інших учасників ситуації й оцінити події очима власної поведінки: "Ви щодня намагаєтеся прискіпатися від чоловіка, нагадуючи йому про його сімейні обов'язки. Як Ви вважаєте, а як він ставиться до цих Ваших спроб, як сприймає й оцінює Вашу поведінку?".

Буває, що клієнтові важко уявити собі позицію іншої людини, власна поведінка здається йому настільки однозначною, що реакції і вчинки іншого сприймаються як дивні й незрозумілі, а необхідність зміни власної поведінки здається неочевидною. Тоді, реалізуючи психокорекційний вплив, психолог може зайняти активнішу позицію. Так, консультант може запитати: "Як Ви вважаєте, якби Вам нагадували про щось так часто й робили це в абсолютно неприйнятних для Вас ситуаціях, як би Ви до цього поставилися, якою була б Ваша реакція?". Або ще більш жорстко (але тоді те, що говорить консультант, повинно бути очевидним): "Ви, напевно, знаєте про те, що підлітки дуже вразливі, для них дуже важливо почуватися самостійними. Те, що робите Ви стосовно свого сина, очевид-

но обмежує його, зайвий раз нагадує йому, що він залежить від Вас, і тому навряд чи може сприяти налагодженню Ваших стосунків з ним". Звичайно, такого роду заяви консультанта не викликають різкої відсічі, а скоріше натикаються на захисну реакцію на зразок: "Ну, а як інакше можна з ним поводитися?". Така реакція — уже крок до дискусії, свідчення готовності до певних змін. Відповідь психолога на це питання значною мірою залежить від проблем клієнта і його життєвої ситуації, але головне, щоб консультант не боявся сумнівів й заперечень з боку співрозмовника.

Отже, психокорекційний вплив — це насамперед спроба змінити ставлення клієнта до себе, до власної поведінки, і лише як наслідок цієї зміни відбувається оптимізація життєвої ситуації, вирішення існуючих проблем.

Завершення бесіди. Здавалося б, що після, того, як психокорекційний вплив здійснено, бесіду можна завершити. Формально це, безперечно, так, але як у романі буває епілог, так і в бесіді необхідний ще один етап, упродовж якого психолог має здійснити цілий ряд заходів, без реалізації яких ефективність навіть найуспішнішого впливу може бути значно знижена. До переліку цих заходів можна віднести такі:

- 1) підведення підсумків бесіди (коротке узагальнення всіх прийомів, використаних протягом консультування);
- 2) обговорення питань, що стосуються подальших відносин клієнта з консультантом або іншими необхідними фахівцями;
- 3) прощання консультанта з клієнтом.

Зупинимося послідовно на кожному із цих пунктів:

1. У консультуванні важливо, щоб психолог і клієнт не просто прийшли до якогось спільного висновку або рішення, а й те, як цього висновку або точки зору було досягну-

то під час бесіди, тобто на яких конкретних фактах із життя клієнта вони базуються. Забування, нерозуміння клієнтом цього найважливішого моменту є одним з основних механізмів опору психологічному впливові, коли начебто чудову ідею або шлях зміни взаємин клієнт раптом починає сприймати як необґрунтоване рішення, яке виникло незрозуміло звідки. Буває також, що в самого клієнта після відвідування психолога виникає бажання обговорити з кимось те, що відбувається, поділитися новими ідеями й переживаннями, й отут виявляється, що замість докладної й логічної розповіді людина, що активно працювала під час прийому, з великими труднощами може згадати, про що взагалі йшлося на прийомі.

Таких проблем можна легко уникнути, якщо наприкінці бесіди консультант підведе її підсумки, узагальнить, про що і навіщо говорилося під час прийому, вибудує основну логіку сеансу. Переказ змісту бесіди має бути дійсно дуже коротким: клієнт не запам'ятає його й лише заплутається, якщо він буде довшим за три-чотири пропозиції. Важливо, щоб усе, що назвав консультант, справді обговорювалося під час прийому і саме в тих формулюваннях, що використовуються для підведення підсумку, інакше наприкінці прийому може раптом виникнути несподівана суперечка з клієнтом стосовно термінології.

Такий короткий переказ змісту бесіди може звучати, наприклад, у такий спосіб: "Наша з Вами сьогоднішня розмова була присвячена Вашим стосункам із донькою. Ми говорили про те, що Ваші конфлікти з нею в основному пов'язані з тим, що їй здається, начебто Ви постійно повчаєте її, хоча насправді Ви хочете показати їй, що турбуєтеся про неї, хочете допомогти порадою. У ході нашої розмови ми з Вами дійшли висновку, що якби Ви могли по-іншому виразити свої почуття, розповісти їй про свої три-

воги й переживання, Ваші стосунки з нею, імовірно, змінилося б на краще. Ну, що ж, справа за Вами!"

Якщо в клієнта є запитання, якісь не висловлені вголос ідеї й міркування, то коротке підведення підсумків бесіди допоможе йому сформулювати їх, тому доцільно надати клієнтові можливість відреагувати на закінчення бесіди, витримавши хоча б деяку паузу після того, як підсумок буде підведено.

2. Переважна більшість клієнтів, що вперше звертаються за психологічною допомогою, орієнтовані на разове консультування (цей феномен характерний не лише для нашої країни, а розповсюджений практично всюди (Gaunt S. T., 1985). Безперечно, реально за одну консультативну годину можна зробити дуже мало, але, у всякому разі, можна спробувати прищепити людині смак до міркувань про себе й оточуючих людей, віру в те, що робота з професіоналом може дійсно допомогти у вирішенні особистих проблем. Якщо немає яких-небудь особливих підстав, консультантові не слід наполягати на наступних зустрічах — досить, щоб клієнт знав про те, що можливість звернення до консультанта існує; і навіть у тому випадку, коли серйозних проблем немає, завжди знайдеться щось, про що можна буде поговорити із психологом. Запрошення звертатися в разі потреби виглядає більш вагомо, якщо консультант назве клієнтові свої регулярні дні й години прийому (або якісь інші необхідні координати) і дасть зрозуміти, що певний крок у розвитку стосунків уже зроблено. Добре, якщо це твердження можна підтвердити чимось практично. Наприклад, пообіцявши, що тих, хто повторно звертається, записують позачергово (за іншу плату, в іншому місці й т. п.).

Таким чином, підсумкова репліка психолога може мати такий вигляд: "Я вважаю, що ми з Вами сьогодні непогано попрацювали. Якщо у Вас виникне бажання обгово-

рити зі мною ще раз цю або будь-яку іншу ситуацію, я буду радий (-а) зустрітися з Вами знову. Я приймаю тут, як правило, по вівторках і четвергах у другій половині дня. Вас запишуть позачергово, якщо Ви скажете, що вже були в мене на прийомі”.

Інколи під час прийому з'ясовується, що сам клієнт або хтось із його близьких потребують інформації стосовно одержання допомоги фахівців іншого профілю. Після прийому в психологічній консультації найчастіше виникає потреба в допомозі спеціалістів конкретного профілю — в основному психіатрів та юристів. Оскільки консультанту регулярно доводиться рекомендувати звертатися до них, краще, якщо він не просто порадить клієнтові, до кого саме краще піти, а й назве адресу й години прийому. Ідеальний варіант — це співпраця психолога з такими фахівцями, можливість регулярно звертатися за допомогою і порадою, своє коло постійних клієнтів. Але навіть якщо це не так, інформація про те, де, хто, коли з фахівців приймає не лише прикрасить бесіду, а й підвищить імовірність того, що клієнт дійсно звернеться за зазначеною адресою (досить багато людей відчують труднощі саме на етапі з'ясування того, де і що знаходиться, особливо в нашій країні, де одержання дріб'язкової довідки часто стає непростою справою).

Один із вдалих варіантів завершення першої бесіди — ухвалення рішення про те, що контакти клієнта з консультантом продовжаться й вони зустрінуться ще один або кілька разів. Як засвідчують дослідження, для того, щоб підвищити ймовірність повторного приходу клієнта й успішної роботи з ним, консультант повинен наприкінці першої зустрічі досить чітко сформулювати, які саме завдання будуть вирішуватися під час наступних зустрічей і скільки конкретно зустрічей для цього буде потрібно (Gaunt S. T., 1985). Надалі ця домовленість може змінюва-

тися, але буде краще, якщо клієнт добре уявлятиме, що саме на нього чекає. Це допоможе йому працювати ефективно й цілеспрямовано, конструктивно будувати взаємини із психологом, не боячись потрапити в залежність від нього. Не варто відкладати в довгу шухляду й вирішення питання про те, коли саме відбудеться наступна зустріч. Про це не слід домовлятися додатково, оскільки після перерви або в очікуванні додаткової домовленості бажання прийти може згаснути. Краще, якщо відразу буде названо день і годину наступної зустрічі, зручні як для консультанта, так і для клієнта. Ефективність зустрічей може значно підвищитися, якщо постійно дотримуватися часу й місця їх проведення.

У випадку домовленості про повторну зустріч буде корисно обмінятися з клієнтом телефонами. Життя сповнене випадків — хтось занедужав, хтось відправився в термінове відрядження й т. п. Можливість попередити партнера про це заздалегідь і не ставити його перед фактом відсутності на прийомі буде не зайвою для обох.

Необхідно окремо сказати про випадки, коли клієнт готовий і хоче працювати далі, але консультант із якихось причин не може його "взяти" — надовго їде кудись, занадто зайнятий і т. п. Не варто в цьому випадку відкладати роботу з людиною — тим більше, що потреба в допомозі може бути терміною. Психологові слід завжди тісно співпрацювати з колегами, почувавши лікоть сусіда. Можливість передати клієнта, порекомендувати йому когось іншого — свідчення співпраці фахівця в професійному співтоваристві, і, безперечно, це сприймається цілком нормально. Необхідно лише пояснити, чим саме зумовлений такий крок, і простежити за тим, щоб клієнт дістався до призначеного для нього фахівця. Природно, колегу слід попередити про прихід клієнта й надати йому хоча б мінімальну

інформацію про те, що вже відбулося на прийомі для того, щоб у того хто звертається за психологічною допомогою, не виникло відчуття, що на першій зустрічі час було витрачено даремно.

Планова зустріч — часто добрий привід для клієнта, щоб почати більш активно працювати над собою, самостійно обмірковувати свої дії та поведінку інших. Допомогти клієнту в цьому можуть домашні завдання, які консультант може запропонувати йому наприкінці зустрічі. Найчастіше як домашнє завдання вибирається щось із того, що вже обговорювалося під час бесіди і що, на думку обох співрозмовників, було б корисно скоригувати, змінити або глибше зрозуміти в результаті спостереження або тренування. Домашні завдання можуть виконуватися письмово: або як одноразові записи, або у вигляді вступу до щоденника, але часто буває досить просто попросити клієнта обдумати щось або щось зробити. Сам факт, що після одержання домашнього завдання клієнт почуває себе залученим до процесу консультування, активним і повноправним його учасником, значно підвищує ефективність роботи консультанта, сприяє поглибленню й зміцненню міжособистісного контакту. Якщо домашнє завдання вже було сформульовано в процесі бесіди, варто ще раз повторити його наприкінці прийому не лише для того, щоб клієнт не забув про нього, а й для того, щоб він мав можливість ще раз обговорити із психологом, у якій формі і як його слід виконувати, висловив можливі заперечення або ідеї.

3. Прощання з клієнтом — значною мірою ритуальний акт, але воно не повинно бути формальним, і в людини не повинно виникнути відчуття, що як тільки вона вийде за двері, її образ цілком зникне з пам'яті консультанта. Клієнта слід провести хоча б до дверей; якщо мож-

на, то сказати кілька щирих слів на прощання. Про використання імені клієнта докладніше йтиметься далі, тут же наголосимо, що звернення до консультанта по імені при прощанні зміцнює відчуття того, що робота із психологом пройшла успішно, що стосунки, які склалися на прийомі, не були простою формальністю. Варто уникати ситуації, коли у двері, відкриті для клієнта, що йде, вривається інший. Такий потік може відштовхнути тих, для кого особисті довірчі стосунки з професіоналом є важливими.

Може статися, що консультативний прийом пройде не зовсім вдало: клієнт незадоволений, висловлює претензії. Не слід боятися обговорити це з ним, сформулювати ще раз, із чим, з погляду психолога, пов'язане відчуття невдоволення, порекомендувати йому щось — нехай навіть на даному етапі для клієнта це звучить нереально або нездійсненно. Але особливо важливо, щоб і в цьому випадку психолог залишався професіоналом до кінця — був готовий визнати можливі обмеження своєї компетенції, не вступав у зайві суперечки й чемно та гідно зумів завершити бесіду. Буває, що незадоволена прийомом людина якийсь час потому дійде іншого висновку, починає з вдячністю згадувати свій візит у консультацію.

У процесі консультування неминуче виникають несподівані, непередбачені ситуації, вирішувати які можна, лише спираючись, на поради більш досвідчених колег.

Запитання й завдання для самоконтролю

- 1. Сформулюйте основні правила ведення бесіди в психологічному консультуванні.*
- 2. Які особливості організації планової психоконсультативної бесіди?*

5.4. Інтерв'ю як метод психологічного консультування

Відмінність інтерв'ю від інших методів роботи психолога полягає в тому, що інтерв'ю є індивідуалізованим методом; воно допускає побудову предмета взаємодії психолога з іншою людиною. Таким предметом є психічна реальність іншої людини, наприклад, темою можуть стати переживання клієнта чи його думки.

Але суттєво важливим для проведення інтерв'ю є те, щоб у процесі обговорення різноманітних тем зробити динамічнішим ставлення людини до різних властивостей її психічної реальності.

Теми інтерв'ю формулюються чітко в життєвому контексті. Одну й ту ж тему, наприклад, переживання своєї батьківської некомпетентності, можна задати в контексті неповної сім'ї чи другого шлюбу.

Конкретизація контексту постановки теми є необхідною умовою проведення інтерв'ю.

Психолог, який працює з темою і її контекстом, під час інтерв'ю повинен постійно контролювати особисті проєкції на зміст теми, підтекст, що може суттєво вплинути на дану ситуацію.

Запитання — основний спосіб діяльності психолога під час інтерв'ю. Як правило, поширена п'ятиступенева модель інтерв'ю. **Перший ступінь** — це структурування, досягнення взаєморозуміння, або, як часто його маркують, — "Привіт!".

Яку мету ставить психолог на цій стадії? Психолог структурує ситуації, визначаючи, що буде метою його взаємодії з клієнтом, надає клієнту інформацію про свої можливості. При цьому він вирішує проблеми встановлення контакту з іншою людиною. Конкретні варіанти

вирішення цих проблем залежать від індивідуальних та культурних особливостей співрозмовника клієнта. Інтерв'ю може розпочатися зі вступу, запропонованого психологом: "Слухаю Вас...", "Розкажіть про себе!" чи "Що Вас привело до мене?".

Є можливість розповісти про себе, тобто задається предмет взаємодії — клієнт і події його життя.

Клієнт на цій стадії інтерв'ю вирішує завдання досягнення психологічного комфорту, тобто завдання емоційного та когнітивного сприйняття ситуації й особистого психолога. Ця стадія інтерв'ю завершується, коли досягнуто відповідність між психологом та клієнтом, що формулюється приблизно так: "Я його відчуваю, розумію" (психолог), "Мене слухають, я довіряю цій людині" (клієнт).

Другий ступінь інтерв'ю починається зі збору інформації про контекст теми, відбувається означення проблеми. Маркування цієї стадії інтерв'ю — "У чому проблема?".

Психолог вирішує такі питання: "Чому клієнт прийшов? Як він бачить свою проблему? Якими є його можливості у вирішенні цієї проблеми?". На цій стадії психолог повинен намагатися якомога більше дізнатися про людину, ставлячи при цьому конкретні запитання про події, їх учасників та конкретні вчинки, заохочувати розлогу розповідь клієнта про себе. Упродовж цього часу психолог створює власне уявлення про внутрішній світ клієнта.

Шляхом аналізу контексту психологу необхідно з'ясувати, що знає клієнт про свої можливості дій, почуття, думки, як він сприймає власне "Я".

Своїми професійними діями психолог показує клієнту місце й роль власної участі в подіях життя клієнта. При цьому психолог спеціально звертається до клієнта з оптимальними судженнями: "Змінюючись самі, Ви будете

змінювати інших", "Потрібен час і терпіння, щоб змінився той, хто поруч" та інші. Форма звернення консультанта-психолога повинна відповідати таким вимогам:

- не нав'язувати свою точку зору;
- орієнтуватися на ключове слово, тему клієнта;
- говорити коротко.

Після цього починається **третій етап** інтерв'ю, який можна охарактеризувати так: бажаний результат. Маркування цього ступеня — "Чого Ви хочете досягти?". Психолог разом із клієнтом визначає бажаний результат, обговорюючи те, яким клієнт хоче стати, що зміниться у його житті, коли бажане буде досягнуто. У цій стадії — основний зміст консультування. Для клієнта вона має особливий вигляд: клієнт переживає зміни, що відбуваються з ним, як результат власних зусиль — він сам усе зрозумів).

Важливим моментом дії є те, що зазвичай інтерв'ю відбувається на фоні негативної інформації про себе самого. Психологу дуже важливо обговорити з клієнтом позитивні варіанти поведінки. Якщо це необхідно, то можна навіть настояти на цьому моменті. Тестування в цій ситуації дає змогу клієнту виявити невідомі йому ресурси особистості; зосередити увагу на можливостях, про які він перед тим не знав.

Четвертий ступінь інтерв'ю — напрацювання альтернативних рішень. Маркування цієї стадії — "Що можна зробити?". Психолог і клієнт працюють із різними варіантами вирішення проблеми. Психолог повинен враховувати, що вірне для нього рішення може бути не вирішеним для клієнта, але в той же час деяким людям потрібні чіткі рекомендації.

П'ятий ступінь — узагальнення попередніх стадій, перехід від навчання до дій. Маркування цього етапу —

"Ви будете це робити?". На цій стадії завдання психолога полягає в тому, щоб сприяти зміні думок, дій, почуттів клієнтів у повсякденному житті. З практики консультування відомо, що багато людей нічого не роблять для зміни власної поведінки. Психологу потрібно ставитися до цього спокійно, так як ефект консультування визначається тими переживаннями, які були в клієнта під час інтерв'ю.

Зміна стану клієнта у процесі інтерв'ю — головна ознака його ефективності. Для психолога вміння побачити ці зміни та зробити їх доступними для клієнта є основним професійним правилом роботи. Йому немає сенсу боятися (хоча цим не потрібно зловживати) негативної оцінки ефекту консультування з боку клієнта.

Найкраще завершувати інтерв'ю домашнім завданням або ж порекомендувати звернутися до певної книги чи до спеціаліста із суміжної галузі.

Консультування складається лише з вербальних реакцій психолога та клієнта. Важливе значення мають час і місце бесіди, оформлення кабінету.

Основні навички зосередження уваги психолога виявляються в його візуальному контакті з клієнтом (розумінні, коли й чому індивід перестає дивитися в очі), у фіксації інтонації та темпу мови.

Робота психолога-консультанта постійно вимагає від нього нервово-психічної рівноваги.

Ситуація спілкування клієнта із психологом-консультантом містить такі складові:

- 1) особистість клієнта та його переживання;
- 2) особистість психолога-консультанта (наставника) в поєднанні з його суміжною та функціональною освітою;
- 3) стосунки між клієнтом та психологом.

Зрозуміло, саме цю ситуацію створюють цілком конкретні зовнішні життєві й навіть життєвські обставини.

Тому те, що спричинює ситуацію звернення за психологічною допомогою, й те, як ця ситуація структурується професіоналом, психологом-консультантом — речі зовсім різні.

Зіставимо, наприклад, ситуацію звернення клієнта до представника будь-якої іншої професії системи "людина-людина": юриста, учителя, священника, керівника, навіть офіціанта. Звертаючись до всіх без винятку представників інших комунікативних професій, користувач:

- а) знає, чого він хоче;
- б) ознайомлений тією чи іншою мірою з нормами взаємостосунків із представниками даної професії;
- в) досить добре розуміє як власну міру відповідальності й обмежень, так і професіонала, до якого звертається. Скажімо, пацієнт розуміє і знає наперед, що результат лікування не залежить лише від кваліфікації лікаря та його рекомендацій — навіть за наявності найнеобхідніших медикаментів.

У галузі психологічної допомоги цілком зрозумілими є труднощі, пов'язані як із специфікою професії, так і з невизначеністю статусу та прерогатив психолога-консультанта в пострадянському суспільстві.

Перша складність полягає в тому, що психолог-консультант працює не із ситуацією, не з її трансформуванням, а з переживаннями, із системою цінностей, стосунків та станів людини. По-друге, з'ясування справжніх мотивів або життєвих сенсів людини в процесі отримання відповідної психологічної допомоги може взагалі зробити зайвою саму життєву ситуацію, якщо вона виникає через психологічні проблеми клієнта. По-третє, коли в інших професіях міжособистісні стосунки відіграють інколи важливу, часом навіть визначальну роль, а інколи не відіграють ніякої ролі, не кажучи вже про особистісні достоїнства спеціаліста (наприклад, офіціанта), то в ситуації, яку ми

розглядаємо, саме характер, динаміка, своєрідність міжособистісних стосунків, особисті якості психолога-консультанта, які пред'являються чи не пред'являються клієнтові, відіграють визначальну, головну роль у динаміці процесу і, у кінцевому підсумку, у дієвості психологічної допомоги. Уже перша зустріч, перша бесіда психолога з людиною, що звернулася до нього за допомогою, може виявитися вирішальною як в одному, так і в іншому розумінні. Невипадково одним із найважливіших орієнтувальних критеріїв для вибору психолога є такий: "Чи відчули ви полегшення після першої бесіди?" (Quinett P., p. 191). І тому не випадково в одному з найвідоміших американських підручників із психологічного консультування наголошується: "Якби психологічна допомога зводилася лише до прийомів, необхідність у самих консультаціях була б жалюгідною" (Belkin G., p. 133) А такий всесвітньовідомий авторитет, як Карл Роджерс у своїй книзі "Про те, як стають особистістю" помістив цілу низку запитань, що висвітлюють людський, особистісний "вимір" у практиці психологічної допомоги.

Серед них такі: "Чи вважають інші, що я заслуговую на довіру?", "Чи вмію я виражати свої почуття?", "Чи можу я виявляти позитивне ставлення до інших?", "Чи вважаю я себе сильною особистістю, аби не бути схожим на інших?", "Чи відчуваю я себе внутрішньо захищеним, аби дозволити собі таку несхожість?", "Чи можу я повністю увійти у світ почуттів та смислів іншого й зрозуміти цей світ так, як він?", "Чи здатний я сприйняти іншого таким, яким він є?" (Rogers C., p. 50–54).

Якими ж у загальному вигляді є завдання психологічної допомоги?

Щоб одержати відповіді на подібні запитання, слід звернутися до тлумачного словника та виписати всі зна-

чення слова, яке досліджується. Справді, тлумачний словник Грінченка, Даля або Ожогова, не кажучи вже про словник давньогрецької мови, у якому серед значень слова "терапεία" визначення "лікування" стоїть лише на шостому місці після таких понять, як "служіння", "турбота", "опікування" — чудовий засіб для уточнення етимології та значення слова. Але, як відомо, поняттєве значення відрізняється від словесного. Тому в нашій орієнтовній відповіді на поставлене запитання ми будемо виходити не зі словникових, а з практичних значень, що складають обсяг та зміст поняття "психологічна допомога".

Почнемо з того, що ці завдання, власне кажучи, не зводяться до якогось одного поняттєвого ряду з багатьох причин. Насамперед, з причин різного трактування психологічної допомоги в тій чи іншій психотехнічній концепції (парадигмі). Далі — з причин різних, залежно від концепцій, трактувань самих понять "людина" та "особистість" у їх філософських, загальнонаукових та власне психологічних аспектах. Нарешті — тому, що різноманітність проблематики, з якою доводиться мати справу психологові-консультанту, просто не дозволяє узагальнити, скажімо, завдання психологічної допомоги підліткові (у його конкретній життєвій ситуації), подружній парі в передрозлучному стані або керівникові підприємства під час вирішення соціально-психологічного конфлікту.

Тому ми вважаємо за доцільне в попередньому, орієнтовному визначенні завдань психологічної допомоги виокремити кілька предметних перспектив, домінант, які створюють ефект панорамного бачення такого складного психосоціального простору, яким є консультативна практика.

Першою з таких предметних перспектив, на наш погляд, безсумнівно, є особистість. У конкретній соціальній,

подієвій, міжособистісній або онтогенетичній ситуації людина, що звернулася за допомогою, заздалегідь не лише припускає, а й певною мірою приписує психологові-консультанту або іншому спеціалістові в даній професійній позиції врахування всього спектру особистісної проблематики, одне чи декілька завдань якої доведеться допомогти йому вирішувати. Це можуть бути завдання самовизначення (ідентичності), вибору (прийняття рішення), самоусвідомлення (особистісної рефлексії); подолання критичної (кризової) ситуації та ін.; завдання, що стосуються розвитку суб'єктності, розвитку функціональних та екзистенційних (інструментальних та "самісних") початків особистісного "Я". Чи не найсуттєвішим моментом тут є те, що мету й завдання може визначати сам клієнт.

Наступна безсумнівна домінанта — безпосередньо сам процес надання психологічної допомоги, де самостійними завданнями, що забезпечують допомоговий потенціал процесу, є встановлення стосунків довіри та сприйняття; забезпечення належної динаміки робочих стосунків, що веде до усвідомлення та можливого розв'язання психологічних проблем клієнта; опрацювання або, навпаки, — зняття психологічних захистів; визначення й використання міри впливу на клієнта (від мінімального, що обмежується простою емпатією, до максимального, як у конфронтації або в техніці НЛП). Самостійними завданнями тут є визначення форм і технік ведення початкового інтерв'ю, термінів спільної роботи та методів завершення психологічної допомоги. Третя група завдань стосується психологічної допомоги суспільству: колективу підприємства, школи, общини та ін. Основні й можливі завдання тут — адекватне орієнтування в ситуації, ідентифікація та локалізація (при необхідності) конфлікту: зняття соціально-психологічного напруження, допомога в ціннісно-смысловій переорієнта-

ції групи — підвищення (при необхідності) згуртованості та допомога у визначенні лідера.

Найважливіші завдання, що постають перед професіоналом, — це завдання, що стосуються вже не безпосередньо процесу психологічної допомоги, а, власне, кажучи, такі, що стосуються його (професіонала) власного особистого розвитку та благополуччя, професійної майстерності. Немає, мабуть, необхідності наголошувати, що недостатнє опрацювання особистісних проблем (фрустрованих, або нереалістичних, потреб, фантазій, страхів, конфліктів, захистів, ціннісних смислів, самооцінок, мотивів та ін.) і недостатня професійна (технічна й теоретична) підготовка легко можуть замість психологічної допомоги травмувати як клієнта, так і консультанта, додавши до нерозв'язаних проблем психогенні розлади.

Залежно від специфіки конкретної ситуації психологічної допомоги, застосовуються дві основні форми роботи: індивідуальна та групова. Індивідуальна робота застосовується в тих випадках, коли з особистісних, соціальних або суспільних причин (специфіка проблеми, наприклад, зрада, лихо, статус клієнта, надмірна сором'язливість та ін.) групова форма психологічної допомоги не видається можливою. Можна сказати, що індивідуальна форма роботи має перевагу в усіх тих випадках, коли характер проблематики вимагає не стільки розвиткової та навчальної спрямованості, скільки втіхи та зживання, наближаючи психологічну допомогу до психологічного впливу. У вітчизняній традиції подібну практику все частіше називають "позамедичною психотерапією".

Коли ж наголос робиться на розвитковий, навчальний аспект або ж на момент групової, соціальної підтримки, як, наприклад, у течії "анонімні алкоголіки" або в "рухові за актуалізацію людського потенціалу" (Human Potential

Movement) у 70-ті роки в США, безсумнівна перевага на боці групової роботи. Можливість різнопланового зворотного зв'язку, групова динаміка, сам факт спільного переживання емоційно насичених подій у групі — найважливіше джерело й фактор психологічної підтримки та особистісного розвитку.

Запитання й завдання для самоконтролю

- 1. Охарактеризуйте п'ятиступеневу модель інтерв'ю.*
- 2. У яких випадках використовується індивідуальна та групова форми психологічної допомоги?*

Тьюторські заняття

Заняття 1

Тема: Бесіда як метод психологічного консультування

I. Письмова робота (15 хв). Максимальна оцінка — 10 з. о.

Варіант 1

- 1. Які типові помилки можливі під час консультативної бесіди?*
- 2. Назвіть критерії для визначення простору бесіди.*
- 3. Як визначити часові межі бесіди?*

Варіант 2

- 1. Сформулюйте визначення бесіди як методу психологічного консультування.*
- 2. Що повинен знати консультант для правильної просторової організації психоконсультативної бесіди?*
- 3. Які вимоги до проведення психоконсультативної бесіди?*

Варіант 3

- 1. Що означає адекватність контакту з клієнтом під час бесіди?*
- 2. Дайте визначення поняття "вербальний контакт". Наведіть приклади.*
- 3. Назвіть відомі Вам засоби невербального контакту.*

II. Дискусія на тему "Організація психоконсультативної бесіди" (25 хв). Максимальна оцінка — 15 з. о.

Запитання до дискусії

- 1. Сформулюйте основні правила проведення психоконсультативної бесіди.*

2. На які етапи можна умовно поділити бесіду?
3. Якою повинна бути поведінка консультанта на початку бесіди з клієнтом?
4. Підбиття підсумків та визначення завдань до наступного заняття (5 хв).

Заняття 2

Тема: Інтерв'ю як метод психологічного консультування

I. Письмова робота (15 хв). Максимальна оцінка — 10 з. о.

Варіант 1

1. Чим відрізняється інтерв'ю від інших методів роботи психолога?
2. Які чинники є суттєво важливими для проведення інтерв'ю?
3. Яку роль відіграють запитання під час проведення інтерв'ю?

Варіант 2

1. Назвіть основні етапи проведення інтерв'ю.
2. Яка роль домашнього завдання в успішному завершенні інтерв'ю?
3. Що може бути критерієм ефективності інтерв'ю?

Варіант 3

1. Що означає поняття "розпитування клієнта"?
2. Які завдання другого етапу інтерв'ю?
3. Який основний зміст індивідуальної та групової роботи під час інтерв'ю?

II. Дискусія на тему "Організація плідної співпраці консультанта й клієнта під час інтерв'ю" (25 хв). Максимальна оцінка — 15 з. о.

Запитання до дискусії

1. Чи можливі відхилення від початкового плану інтерв'ю?
2. Якою мірою ефективність інтерв'ю залежить від індивідуальних та культурних особливостей співрозмовників?
3. На якій стадії клієнт досягає психологічного комфорту та когнітивного сприйняття ситуації під час інтерв'ю?

III. Підбиття підсумків та визначення завдань до наступного заняття (5 хв).

Заняття 3

Тема: Контакт з клієнтом під час бесіди

I. Письмова робота (15 хв). Максимальна оцінка — 10 з. о.

Варіант 1

1. Обґрунтуйте визначення поняття "консультативний контакт".
2. Як за допомогою консультативного контакту можна вирішити психологічні проблеми клієнтів?
3. Від чого залежить характер психоконсультативного контакту?

Варіант 2

1. Доведіть, що консультативний контакт лежить в основі процесу психоконсультування.
2. Охарактеризуйте фізичні компоненти психологічного клімату. Як вони впливають на консультативний контакт?
3. Від чого залежить ефективність консультативного контакту?

Варіант 3

- 1. Яку роль у консультативному контакті відіграють емоційні компоненти психологічного клімату?*
- 2. Які засоби невербального спілкування збільшують довіру клієнта до консультанта під час консультативного контакту?*
- 3. Що таке емпатичне слухання клієнта?*

II. Дискусія на тему "Використання тону та гучності голосу в консультативному контакті".

Запитання до дискусії

- 1. Чи повинен тон консультанта узгоджуватися зі змістом та формою його висловлювань?*
- 2. Оцініть можливість використання паузи як засобу психотерапії під час консультативного контакту.*
- 3. Наведіть власні міркування стосовно того, чи призводить варіювання гучності голосу й темпу мовлення консультанта під час психоконсультування до змін стану клієнта.*
- 4. Підбиття підсумків та визначення завдань до наступного заняття (5 хв).*

Рекомендована література

1. Бондаренко Н. Г. *Психологічна допомога особистості*. — К.: Фенікс, 2000.
2. Рудестам К. *Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика*. — М., 1990.
3. *Семья в психологической консультации. Опыт и проблемы психологического консультирования* / Под ред. А. А. Бодалева, В. В. Столина. — М., 1989.
4. Урсано Р., Зонненберг С., Лазарь С. *Психодинамическая психотерапия. Краткое руководство*. — М., 1992.
5. Цимбалюк І. М. *Психологічне консультування та корекція*. — Рівне: ЦНТЕІ, 1999.
6. Barret-Lennard G. M. *The Relationship Inventory now: issues and advances in theory, method and uses* // In: L. Greenberg, W. Pinsoff (Eds.). *The Psychotherapeutic Process*. — N. Y.: Guilford, 1986.
7. Berenson B. G., Carkhuff R. R. (Eds.) *Sources of Gain in Counseling and Psychotherapy*. — N. Y.: Holt, Rinehart and Winston, 1987.
8. Bugental J. F. T. *The Art of Psychotherapist*. — N. Y.: Norton, 1987.
9. Carkhuff R. R., Berenson B. G. *Beyond Counseling and Therapy, 2nd Ed.* — N. Y.: Holt, Rinehart and Winston, 1977.
10. Corey G. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, 3rd Ed.* — Monterey, Calif: Brooks/Cole, 1988.
11. Cox M. *Structuring the Therapeutic Process: Compromise with Chaos*. — London: Jessica Kingsley Publishers, 1988.
12. Egan G. *The Skilled Helper: A Model for Systematic Helping and Interpersonal Relating, 3rd Ed.* — Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1986.
13. Gazda G. M., Asbuiy F. R., Balzer F. J., Childers W. C., Walters R. P. *Human Relations Development: A Manual for Educators*. — Boston: Allyn and Bacon, 1984.

14. Gelso C. J., Carter J. A. *The relationship in counseling and psychotherapy: components, consequences and theoretical antecedents* // *The Counseling Psychologist*, 1985. — Vol. 13. — P. 155–243.
15. Gelso C. J., Fretz B. C. *Counseling Psychology*. — N. Y.: Holt, Rinehart and Winston, 1992.
16. George R. L., Cristiani T. S. *Counseling: Theory and Practice*, 3rd Ed., Englewood Cliffs. — N. J.: Prentice-Hall, 1990.
17. Gladstein G. A. *Understanding empathy: integrating counseling, developmental and social psychology perspectives* // *Journal of Counseling Psychology*. — 1983. — Vol. 30. — P. 467–482.
18. Greenberg L., Pinsoff W. (Eds). *The Psychotherapeutic Process*. — N. Y.: Guilford, 1986.
19. Kennedy E. *On Becoming Counselor: A Basic Guide for Non-Professional Counselors*. — N. Y.: The Seabury Press, 1977.
20. Knapp M. L. *The field of nonverbal communication: an overview* // In: C. Stewart, B. Kendall (Eds.) *On Speech Communication: Anthology of Contemporary Writings and Messages*. — N. Y.: Holt, Rinehart and Winston, 1972.
21. Levant R., Shlien J. (Eds.) *Client-Centered Therapy and the Person-Centered Approach*. — N. Y.: Praeger, 1984.
22. Lietaer G. *Unconditional positive regard: a controversial basic attitude in client-centered therapy* // In: R. Levant, J. Shlein (Eds.) *Client-Centered Therapy and Person-Centered Approach*. — N. Y.: Praeger, 1984.
23. May R. *The Art of Counseling*. — N. Y.: Abingdon Press, 1967.
24. Prochaska J. O. *Systems of Psychotherapy: A Transtheoretical Analysis* // *Homewood, III.: Dorsey Press*, 1979.
25. Rogers C. *Client-Centered Therapy*. — Boston: Houghton Mifflin, 1951.
26. Rogers C. *Empathy: an unappreciated way of being* // *The Counseling Psychologist*. — 1975. — Vol. 5. — P. 2–10.
27. Rogers C. *Freedom to Learn*. — Columbus, Ohio: Merrill, 1969.

28. Rogers C. *On Becoming a Person*. — Boston: Houghton Mifflin, 1961.
29. Rogers C. *The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change* // *Journal of Consultation Psychology*. — 1957. — Vol. 21. — P. 95–103.
30. Stewart C., Kendall B. (Eds.). *On Speech Communication: An Anthology of Contemporary Writings and Messages*. — N. Y.: Holt, Rinehart and Winston, 1972.

МОДУЛЬ V

Тема 6

Консультативний контакт

6.1. Визначення консультативного контакту

Довірливий контакт між консультантом і клієнтом, заснований на безумовній повазі, емпатії, теплоті й щирості консультанта стосовно клієнта, є невід'ємною, а на думку багатьох професіоналів — істотною складовою психологічного консультування й психотерапії.

Незважаючи на те, що консультативний контакт ззовні здається дещо формальним і досить нетривалим у часових межах усього життя клієнта, однак він є більш тісним, інтенсивним і глибоким порівняно з будь-яким іншим між особистісним спілкуванням. У консультуванні клієнт звертається до незнайомої людини і посвячує їй в найбуденніші подробиці свого особистого життя, про які, може, ніхто більше не знає. Розказане клієнтом часто виставляє його не в кращому світлі. Іноді в процесі консультування "спливають" нові сторони особистості, що дивують, засмучують і навіть шокують самого клієнта. Усе це робить консультативний контакт інтимною справою двох людей, причому специфічно інтимною, несхожою на звичні дружні або любовні стосунки.

Унікальність природи психоконсультативного контакту пояснюється здатністю психолога розрізняти інтимно-особистісні й інтимно-психологічні стосунки. На відміну від близьких особистих зв'язків психоконсультативний контакт хоч і наповнений почуттями, однак є асиметрич-

ним, тобто тільки пацієнт розкриває інтимні подробиці свого життя. Психолог має право вирішувати, наскільки розкриватися йому, обирати відповідний спосіб реагування на події, викладені клієнтом, а може не реагувати взагалі. Контакт асиметричний ще й тому, що тільки психолог витлумачує зміст розказаного й здатний оцінити досягнення психологічних завдань. У підсумку психоконсультативний контакт установлюється за правилами, які визначає психолог. Ці правила передбачають стосунки, коли психолог має можливість довідатися про клієнта майже все, а клієнт одержує відомості про психолога лише як про фахівця.

Тепер перейдемо до визначень консультативного контакту. Вони різноманітні, але ми розглянемо тільки два найбільш узагальнені визначення, що відповідають нашій точці зору на психологічне консультування.

Консультативний контакт — це унікальний динамічний процес, під час якого одна людина допомагає іншій використовувати свої внутрішні ресурси для розвитку в позитивному напрямі й актуалізувати потенціал осмисленого життя.

Консультативний контакт — це почуття й настанови, які учасники консультування випробовують один стосовно іншого, і спосіб їхнього вираження.

Практично всі визначення вказують на кілька унікальних рис консультативного контакту:

- емоційність (консультативний контакт швидше емоційний, ніж когнітивний; він має на меті дослідження переживань клієнтів);
- інтенсивність (оскільки контакт представляє ставлення й взаємний обмін переживаннями, він не може не бути інтенсивним);
- динамічність (при зміні клієнта змінюється і специфіка контакту);



- конфіденційність (зобов'язання консультанта не поширювати відомості про клієнта сприяє довірливим стосункам);
- надання підтримки (постійна підтримка консультанта забезпечує стабільність контакту, що дозволяє клієнтові ризикувати, не боятися поводитися по-новому);
- сумлінність.

Що робить консультативний контакт психологічним, ефективним для вирішення психологічних проблем клієнтів? Насамперед те, що сам характер контакту між консультантом і клієнтом відбиває особливості стосунків клієнта з іншими людьми, стиль і стереотипи його спілкування — проблеми клієнтів можна побачити, немов у дзеркалі.

Характер консультативного контакту в самому процесі консультування залежить від теоретичної орієнтації консультанта. Консультант зберігає особисту анонімність, щоб клієнт міг вільно проектувати на нього свої почуття. Основна увага приділяється зменшенню опору, що виникає при аналізі реакцій перенесення клієнта, і встановленню більш раціонального контролю. Консультант інтерпретує матеріал, який надає клієнт, і прагне навчити його погоджувати свою сьогодишню поведінку з подіями минулого.

Наголошується на поділі відповідальності між консультантом і клієнтом, обопільній довірі й повазі, рівноцінності позицій, визначенні загальної мети консультування.

Консультант є активною й директивною стороною: він виконує роль учителя, тренера, прагнучи навчити клієнта поводитися більш ефективно. Клієнт повинен активно апробувати нові способи поведінки. Замість особистих стосунків між консультантом і клієнтом встановлюються робочі стосунки, що мають на меті виконання процедур навчання.

Консультант виконує роль учителя, а клієнт — учня. Особистим стосункам консультанта з клієнтом не надається особливого значення. Клієнт рухається до розуміння своїх проблем, а на основі цього розуміння — до зміни своєї поведінки, спираючись на раціональні передумови.

Консультативний контакт є сутністю процесу консультування. Особливо важливими при цьому є щирість, теплота, емпатія, повага, підтримка з боку консультанта й "передача" цих настанов клієнтам. Засвоєні під час консультативного контакту навички клієнт переносить на стосунки з іншими людьми.

Основна задача консультанта — вжитися в екзистенцію клієнта й встановити з ним автентичний зв'язок. Контактуючи з консультантом, клієнт розкриває свою унікальність. Стосунки між консультантом і клієнтом слід сприймати як контакт "людина — людина", ідентичний зустрічі двох рівноцінних людей "тут і тепер". Під час консультативного контакту змінюється як консультант, так і клієнт.

Запитання та завдання для самоконтролю

1. *Основне завдання консультанта — вжитися в екзистенцію клієнта й встановити з ним автентичний зв'язок. Обґрунтуйте власне розуміння цієї думки.*
2. *Охарактеризуйте основні риси психоконсультативного контакту.*

6.2. Психологічний клімат.

Фізичні компоненти психологічного клімату

Якість консультативного контакту залежить від двох важливих чинників — психологічного клімату та навичок консультанта (вербальних і невербальних) — у підтриманні спілкування.



Психологічний клімат складається не лише з емоційно значущих компонентів. Із фізичних складових згадаємо облаштування місця консультування, розташування консультанта й клієнта в просторі (дистанція, манера сидіти й т. п.), структурування виділеного для консультування часу. До власне емоційних компонентів психологічного клімату відносять створення атмосфери обопільної довіри, щирість консультанта, його здатність до емпатії й безумовна повага клієнта.

Обговоримо фізичні компоненти психологічного клімату.

Обстановка консультування. Під час психологічного консультування клієнт із меншим острахом розкриває і досліджує свої проблеми, якщо консультування відбувається в добре обладнаному кабінеті. Зрозуміло, що не завжди є можливість забезпечити ідеальні умови, однак до місця консультування висуваються певні вимоги. Насамперед, консультування має відбуватися в спокійній обстановці, у звуконепроникному кабінеті. Ми знаємо, що сам процес консультування підвищує тривожність, тому клієнт повинен бути впевнений, що його не почують сторонні. Якщо клієнт чує те, що відбувається в сусідній кімнаті або коридорі, він засумнівається в конфіденційності спілкування з консультантом. Це може перешкодити виникненню психологічно ефективного контакту.

Кабінет повинен бути не дуже великим, затишно обставленим і не занадто вигадливим, із спокійною кольоровою гамою. Світло не повинно падати на клієнта. У кабінеті повинні бути стіл, зручні стільці (три-чотири на випадок прийому кількох людей, наприклад: батьки клієнта, подружжя пара й т. п.). Для проведення занять із релаксації бажано мати кушетку. На стінах можна повісити кілька картин, на полицях розташувати книги, але

інтер'єр не повинен бути перевантажений, щоб не відволікати увагу клієнта. На робочому місці не варто тримати дуже особисті речі (наприклад, сімейні фотографії) або предмети, що відображають переконання консультанта (наприклад, хрест на стіні).

Бажано щоразу приймати клієнта в тому самому кабінеті. Тоді він не відволікається, не витрачає час на освоєння нової обстановки; крім того, знайома обстановка дозволяє почувати себе безпечніше.

Іноді між консультантом і клієнтом є посередник (наприклад, реєстратор), який виконує допоміжні функції. Однак роль такої людини аж ніяк не другорядна: він налаштовує клієнта на зустріч із консультантом. Тому асистент повинен уміти тепло й по-дружньому спілкуватися, бути гостинним, але ні в якому разі не підмінити консультанта й не втручатися в життя клієнта. Він, як і консультант, зобов'язаний строго дотримуватися вимог конфіденційності.

Структурування консультативного простору. Клієнт входить у кімнату й потрапляє на "територію консультанта". Одним із головних аспектів взаємодії між консультантом і клієнтом є так зване "структурування простору". Усе, що відбувається під час першої зустрічі, впливає на психологічне самопочуття клієнта. Зустріч починається зі знайомства. При цьому необхідно дотримуватися певного етикету: встати й зустріти клієнта, представитися, попросити клієнта назвати ім'я і прізвище, запропонувати йому вибрати місце й присісти, перш ніж зробити це самому. Щоб клієнт почував себе невимушено, консультант із перших хвилин знайомства повинен бути ввічливим, гостинним господарем і поводитися природно без зайвої напруги.

Ще одне питання, пов'язане зі структуруванням консультативного простору, — це розташування консультанта й клієнта. К. Мау (1968) вживає поняття "геометрія лю-

бові". Якщо консультант і клієнт сидять з протилежних боків столу, то між ними зберігається соціальна дистанція, і атмосфера консультування буде офіційною. Для неврівноважених клієнтів більше підходить саме така позиція — стіл служить бар'єром у спілкуванні. Для консультування, навпаки, більше сприятлива позиція, коли консультант і клієнт розташовуються за столом з одного боку. У цьому випадку вся невербальна інформація, що виходить від клієнта, доступна для консультанта; крім того, він може змінювати (і дозволяє це робити клієнтові) відстань між ними залежно від ситуації консультування або при зміні характеру консультативного контакту. Розташування одного навпроти одного сприяє виникненню атмосфери співробітництва.

Дистанція між консультантом і клієнтом відображає відомий у соціальній психології феномен "особистого простору". Особистий простір змінюється залежно від стосунків між учасниками бесіди, обговорюваної теми, культурних відмінностей. Через неправильно обрану дистанцію в консультуванні (наприклад, неспіврозмірність соціального або вікового аспекту особистого простору) деякі теми взагалі не можуть бути порушені.

З проблемою дистанції тісно пов'язане питання про психологічний зміст і можливість фізичного дотику до клієнта. Дотик означає дуже близький, інтимний контакт. Дослідження Вгойкку (1977, цит. за Согеу, 1986) показали, що близько половини опитаних психологів думають, що фізичний нееротичний контакт є цінним у процесі консультування. Найбільш доречним він є за таких обставин:

- консультування соціально й емоційно незрілих клієнтів;
- консультування людей, що перебувають у кризі після психічної травми, особливо якщо вона пов'язана з втратою близької людини;
- прагнення продемонструвати емоційну підтримку.

Однак дуже важко встановити межу, за якою фізичний нееротичний контакт набуває еротичного характеру. У будь-якому випадку дотик не повинен використовуватися як специфічна техніка консультування, коли відсутні щирі почуття до клієнта. Щоб дотик допоміг створити безпечний для клієнта психологічний клімат, він повинен бути спонтанним і щирим.

Структурування часу консультування. Психологічний клімат передбачає і належне структурування часу. Перша зустріч із клієнтом повинна продовжуватися стільки часу, скільки і всі наступні зустрічі. Іноді перша зустріч затягується через необхідність ближче познайомитися з клієнтом і наповнює його сподіваннями на нереальну тривалість консультування. Тому краще не провокувати помилкових очікувань.

Як правило, консультативна бесіда з дорослою людиною триває від 50 хвилин до однієї години. Така тривалість не є випадковою. Менш тривала бесіда змушує нервувати і консультанта, і клієнта, створюючи враження, що вони не встигнуть досить глибоко обговорити ті питання, що виникли під час зустрічі. Більш тривала бесіда, хоча цього іноді бажає як клієнт, так і консультант, надмірно стомить обох учасників консультування.

Психотерапія й консультування вимагають концентрації уваги та пильності, а, як відомо, концентрацію уваги важко зберігати більш як 45–50 хвилин. Традиційні 50 хвилин, що регламентують консультативну зустріч, дозволяють продуктивно обговорити кілька питань, а потім 10 хвилин приділити запису основних аспектів минулої бесіди або просто відпочинку за чашкою кави. Це також важливо під час прийому декількох клієнтів одночасно. Тривалість бесіди може змінюватися залежно від віку клієнта. Бесіда з 5–7-літньою дитиною не повинна тривати



більш як 20 хвилин, із 8–12-літнім — близько 30 хвилин, а з дітьми старше 12 років консультативна бесіда може тривати до 1 години.

Тривалість бесіди консультант визначає на початку зустрічі. Клієнт повинен знати, скільки він має часу для обговорення наболілих проблем. Коли консультант не встановлює тривалості бесіди, він змушує клієнта постійно нервувати, що прийом може припинитися в будь-який момент. Така маніпулятивна поведінка є небажаною. Часові межі можна встановлювати різноманітними способами:

"У нашому розпорядженні 50 хвилин, і я готовий вислухати Вас".

"Думаю, що Ви могли б почати з того, що чекаєте від консультування. У нас є 50 хвилин часу".

"Як би Ви хотіли використовувати сьогоднішній наш час? У нас є 50 хвилин".

Консультативна зустріч підходить до кінця майже за 40 хвилин. Щоб допомогти клієнтові краще зорієнтуватися в часі, ми повинні йому нагадати, що час закінчується: "Сьогодні в нас залишається близько 10 хвилин, що б Ви ще хотіли обговорити за цей час?" Заклопотаний клієнт часто погано орієнтується в часі, тому таке нагадування може виявитися важливим.

На початку консультування необхідно також визначити загальну тривалість консультування. Звичайно, на початку бесіди важко встановити, скільки часу займе вирішення тих або інших проблем. Тому можна укласти з клієнтом певний контракт на 3–4 зустрічі, а потім остаточно вирішити, чи є консультативний контакт продуктивним і скільки часу може продовжуватися консультування.

На початку консультування варто також визначити й частоту зустрічей. Фахівці вважають, що для встановлення продуктивного контакту достатньо однієї-двох зустрі-

чей у тиждень. Якщо зустрічатися рідше, стає значно складніше одержати від клієнта неспотворену інформацію; згадати, що відбувалося на минулій зустрічі, а також зберегти безперервність процесу консультування.

Запитання й завдання для самоконтролю

1. Чому тривалість бесіди консультант визначає на початку зустрічі?
2. Що означає вимога структурування консультативного простору?

6.3. Емоційні компоненти психологічного клімату

Люди, які потребують допомоги консультанта, перебувають у стані тривоги й страху. Спочатку вони не знають, чого очікувати від консультування й консультанта, проте приходять на консультацію зі своїми проблемами й надією на розуміння. Якщо із самого початку клієнт відчує довіру до консультанта, то в процесі консультування він стане сміливіше ділитися своїми почуттями, думками, страхами, які не так легко обговорювати з чужою людиною. Якщо клієнт не довірятиме, робота консультанта буде неефективною і безглуздою.

Створювати обопільну довіру — значить створювати психологічний клімат, що сприяє обговоренню значущих проблем. Це обов'язок консультанта. Успішність створення психологічного клімату залежить від особистісних якостей консультанта і його ставлення до консультування: необхідний щирий інтерес до людей і справжнє бажання допомагати їм. Важливо любити не тільки людство, але й окрему людину.

Не можна забувати, що клієнти добре відчувають, чи цікавиться консультант ними власне як людьми, або тільки як об'єктами дослідження. Тривогу клієнтів відображають такі цитати: "Він дивився на мене не як на людську істоту, а так, немов хотів переконатися, чи в ту шухлядку вклав мою картку"; "Я мимоволі почув, як він говорив про випадок, і з жахом зрозумів, що йшлося про мене". Ніхто з нас не бажає бути "випадком", "учасником двобою" або "досліджуваним". Тому психолог не має права забувати про елементарні істини:

- під час консультування всю увагу слід приділяти клієнтові; не можна займатися сторонніми справами (наприклад, розмовляти по телефону, дозволяти входити в кабінет колегам й обговорювати з ними якісь — нехай навіть важливі — питання, літати думками за стінами кабінету й т. п.);
- треба надати клієнтові максимальну можливість висловитися. Він приходить до консультанта не вислуховувати повчання й мудрі поради, а розповісти про гнітючі й скрутні аспекти свого життя;
- не слід виявляти зайву цікавість. Консультант не повинен уподібнюватися до детектива. Важлива лише та інформація про клієнта, яка є необхідною для розуміння його проблем. Якщо консультант змушує клієнта надмірно розкриватися, клієнт після візиту відчуває певний душевний дискомфорт, переживає почуття провини й нерідко припиняє консультування;
- необхідно зберігати професійну таємницю. Якщо консультант із якихось причин зобов'язаний поділитися інформацією про клієнта з іншими, то повинен взяти на це в нього дозвіл;
- необхідно допомогти клієнтові відчутти себе невимушено під час консультативних зустрічей. Для цього кон-

сультант повинен виявляти дружелюбність, щирість, уміння зрозуміти стан клієнта;

- до проблем клієнта потрібно ставитися без осуду. Консультант повинен не оцінювати, а слухати, чути й розуміти. Коли консультант щиро й природно демонструє настанову "сприйняття", клієнт почуває себе зрозумілим і гідним поваги.

С. Утечі (1961) сформулював також перелік питань, які консультант зобов'язаний поставити в першу чергу собі. Ці питання є підставою для виникнення взаємної довіри й одночасно критерієм, що надає консультанту впевненості в собі:

- Чи зможу я бути таким, щоб інші люди сприймали мене як надійну людину?
- Чи Можу я чітко виражати свої думки так, щоб у спілкуванні мене розуміли недвозначно?
- Чи можу я сприймати у ставленні іншої людини до мене настанови, що базуються на теплоті, турботі, повазі, зацікавленості?
- Чи можу я бути достатньо сильною особистістю, щоб відрізнятись від інших?
- Чи можу я почувати себе настільки самовпевненим, щоб дозволити іншій людині бути іншою, відмінною від мене?
- Чи можу я дозволити собі повністю зануритися у світ почуттів та особистісних смислів іншої людини й зазнати подібних переживань?
- Чи можу я сприймати іншу людину такою, якою вона є? Чи вдасться мені переконати її в цьому?
- Чи можу я бути досить чуйним у стосунках з іншими, щоб мою поведінку не сприймали як погрозу?
- Чи можу я звільнити іншу людину від небезпеки зовнішніх оцінок?

- Чи можу я зрозуміти іншу людину, яка перебуває в процесі становлення, а чи буду скований своїм і її досвідом?

Щоб встановилася обопільна довіра, консультант повинен виявити особливо необхідні для фахівця якості: щирість, здатність до емпатії і безумовну повагу до людей.

Щирість консультативного контакту (конгруентність).

Щирість — один із найважливіших елементів створення психологічного клімату. Щирості не можна навчитися, однак консультант повинен уміти поводитися з клієнтами так, щоб вони сприйняли входження у свій внутрішній світ як підтримку, а не як погрозу. На думку С. Утечі (1957), конгруентність означає, що "в міжособистісних стосунках консультант невимушено й самотутньо виражає свої переживання... Конгруентність являє собою усвідомлену або неусвідомлювану протилежність демонстрації фасаду... Відомо, що прояв самостійності не вважається в психотерапії ідеальним стилем. Психологові й не слід демонструвати інтегрованість вищого ступеня на кожному кроці. Досить залишатися самим собою під час психологічного контакту".

Отже, щирість консультанта — це його здатність залишатися самим собою і відсутність потреби демонструвати професійний фасад. Щирий консультант не приховується за маскою і не намагається виконувати роль. Він природний у контакті, тому що уважний до своїх реакцій і почуттів, сумлінний і правдивий у передачі їх клієнтам. Щирість передбачає відповідність висловлювань почуттям і невербальній поведінці, спонтанність. Конгруентна взаємодія дає змогу клієнтові теж не приховуватися за фасадом у спілкуванні з консультантом. Відкритий своїм почуттям, думкам, настановам й одночасно вільний від почуття тривоги консультант забезпечує комфортний стан клієнта.

Слід зазначити, що вищеописана точка зору на прояв щирості з боку консультанта в ситуації консультування не єдина. Хоча ніхто й не стверджує, що консультант повинен бути нещирим або може обманювати.

Емпатія в консультуванні. Позитивне значення емпатичного розуміння для результатів консультування найкраще підтверджується емпірично. Цього значення не заперечує ніхто з представників усіх наявних орієнтацій.

Емпатія є неодмінною умовою консультування й психотерапії. Вона передбачає ідентифікацію іншої особи, що робить можливим взаєморозуміння різних людей. Це досить таємничий процес. А. Aclleg (цит. за May, 1967) наголошує: "Емпатія з'являється, коли одна людина розмовляє з іншою. Неможливо зрозуміти іншого індивіда, якщо не ідентифікувати себе з ним... Якщо ми намагаємося встановити, звідки виникає здатність діяти й почувати на зразок іншої людини, то відкриваємо існування вродженого соціального почуття. Воно має космічний характер і являє собою неодмінну характеристику буття людини".

При цьому, на думку С. Типі (цит. за May, 1967), відбувається процес злиття, у якому змінюються як консультант, так і клієнт: "Зустріч двох особистостей подібна до з'єднання хімічних субстанцій: якщо виникає реакція, вони обидві змінюються. Вважається, що лікар впливає на пацієнта в кожному випадку ефективного лікування психіки, але цей вплив можливий, якщо і на нього впливає пацієнт".

Таким чином, прояв емпатії в спілкуванні означає, що консультант чуйно й точно реагує на переживання клієнта, немов це його власні переживання. Ідеться про здатність "ужитися" в суб'єктивний світ клієнта й зрозуміти зміст різних подій у цьому світі. Таке "входження" повинно бути неопціювальним, що унеможливорює поділ змісту

іншого світу на правильну й неправильну, гарну й погану частини. Настанова без оцінних суджень консультанта дає клієнтам змогу більшою мірою сприймати себе. Коли консультант точно й старанно ідентифікує різноманітні почуття — злість, страх, ворожість, тривогу, радість, — клієнт має можливість краще почути й зрозуміти себе.

Емпатія також допомагає консультантові розібратися в причинах недостатньої відвертості клієнта: про щось клієнт не говорить, оскільки цьому перешкоджає несвідомий опір, щось просто приховує і про щось не розповідає через побоювання не бути почутим (Сохнув, 1988).

Увійшовши у світ іншої людини, консультантові важливо залишатися незалежним від клієнта, тобто зберегти самість. При цьому, на думку С. Кореґза (1961), "існує деяка небезпека: якщо я дійсно відкритий тому, як розуміє життя інша людина, і приймаю її світ у свій, то ризикую почати дивитися на життя її очима й унаслідок втрати самотності противитися зміні разом із ним. Інша крайність полягає в повному збереженні власного погляду на світ, скрупульозному аналізі й зайвій оцінці, і тоді розуміння іншої людини стає неможливим".

Тому співпереживання консультанта клієнтові ніколи не повинно бути тотальним, а тільки частковим і тимчасовим. Емпатія означає здатність консультанта не тільки слухати, а й зрозуміти клієнта. У цьому сенсі вона являє собою афективну й когнітивну навичку: афективна, оскільки дозволяє консультантові ідентифікувати почуття клієнта, а когнітивна — оскільки зобов'язує консультанта виявляти події, що викликають відповідні почуття.

Таким є погляд більшості представників психологічного консультування на емпатію як на багатоступінчастий процес. По-перше, емпатичне пізнання здійснюється насамперед емоційно, через співпереживання клієнтові.

Співпереживання не буває повним — це процес, у якому консультант частково зазнає почуттів клієнта, одночасно зберігаючи необхідну відстороненість. По-друге, емпатія є когнітивним процесом, у якому консультант уважно аналізує те, з чим зустрічається в суб'єктивному світі клієнт.

Емпатичне розуміння можна засвідчити клієнтові різними способами: мовчанням, відображенням почуттів, вдалою і своєчасною інтерпретацією, розповідаючи якусь історію, точною метафорою й т. п.

В останні роки спостерігається тенденція зводити суб'єктивний досвід емпатії, що консультант може виражати різними способами, до вмілого спілкування. Ця тенденція виявляється також у прирівнюванні емпатії до однієї з технік психологічного консультування — відображення почуттів (консультант перефразовує і відбиває почуття клієнта, щоб допомогти йому в їхньому вираженні). Хоча відображення полегшує передачу емпатичного розуміння, але складний і багатоступінчастий процес емпатії аж ніяк не вичерпується приватною технікою.

Оскільки емпатія не є простою навичкою, недослідженим залишається питання оволодіння нею. Унікальна здатність консультанта до емпатії виявляється у своєрідному баченні клієнта — умінні вникнути в його невербальну поведінку й почуття, сказане про ці почуття й на підставі інтуїції зрозуміти, що клієнт говорить відверто і про що умовчує й т. п.

Безумовна повага клієнта. Під поняттям "безумовна повага" розуміють безумовне й неоцінне сприйняття клієнта як цілісної особистості.

Позитивне ставлення до клієнтів пов'язане зі щирістю консультанта під час консультативного контакту. Тільки поважаючи клієнтів можна бути з ними чесним і вступати в конфронтацію.

Позитивне ставлення до клієнтів формується на основі самоповаги консультанта. Якщо психолог не дорожить своїми почуттями й думками, зневажає своє минуле, йому важко поважати думки й почуття інших людей.

Позитивне ставлення — дуже важлива складова процесу консультування. Помічено, що студенти під час вивчення основ консультування часто дивуються, як може психологу подобатися кожна людина, що звертається за допомогою. Більшість фахівців здатна підтримувати позитивні стосунки з різними людьми — консультативний контакт дозволяє "переступити" через перешкоди, що зазвичай вважаються нездоланими. Якщо в якомусь окремому випадку консультант не в змозі перебороти себе, йому доводиться говорити одне, однак тон голосу, вираз обличчя, поза тіла розкривають зовсім інший зміст сказаного.

Консультант повинен також звертати увагу на невідповідність між вербальною і невербальною поведінкою клієнтів і тим самим допомагати їм висловити реальні, справжні почуття.

Якщо консультант добре орієнтується в невербальних реакціях, то це збільшує довіру клієнтів до нього. Клієнти приписують консультантові глибоку спостережливість, або "поште почуття", найчастіше через його вміння "читати" невербальну поведінку.

Невербальну поведінку фахівець повинен сприймати як особливий "ключ" до розуміння почуттів і мотивів клієнта. Однак неприйнятними є і занадто прямолінійні інтерпретації, тому що невербальні дії є частиною більш широкого контексту поведінки, і цей контекст надає їм схожості або іншого змісту. Навіть однакові невербальні прояви можуть означати різні речі залежно від контексту. Наприклад, контакт очей припускає доброзичливість,

інтимність, коли люди близькі між собою; однак довгий погляд на співрозмовника свідчить про агресію, якщо стосунки формальні. Подібним чином дотик може означати як турботу, так і прагнення до інтимності або домінування. Крім того, в уявленнях про невербальну поведінку існують виразні міжкультурні відмінності, які необхідно враховувати, працюючи в мультикультурному середовищі.

Дуже важливою є невербальна поведінка самого консультанта, тому що він таким чином також виражає невисловлені почуття й думки, а це нерідко розуміє і клієнт. Деякі невербальні реакції ми всі сприймаємо однаково, так як вони набули характеру соціальної конвенції. Тому консультант повинен контролювати свою невербальну поведінку, щоб перетворити її на інструмент консультування.

У повсякденному житті можна спостерігати безліч прикладів уявного перебування з іншою людиною, що відбиває розповсюджена репліка: "Ти не слухаєш, що я говорю!". Egan (1986) визначив акронімом SOLER — п'ять справжніх умов фізичного перебування разом:

1. **Бути з клієнтом віч-на-віч (squarely).** Фізична обстановка повинна бути такою, щоб консультант і клієнт повністю бачили один одного; вона повинна "говорити" клієнтові: "Я доступний для Вас; я зробив свій вибір — бути з Вами".
2. **Бути у відкритій позі (open posture).** Схрещені руки й ноги, як правило, інтерпретуються як оборонна, бай-дужа й відступальна поза. І навпаки, відкрита поза означає, що консультант готовий прийняти все, що розкриє клієнт. Звичайно, схрещені руки консультанта не обов'язково означають те, що він "вийшов" із контакту. Тут головне, щоб консультант постійно запитував себе: "Наскільки моя поза відображає відкритість і доступність для клієнта?".

3. **Час від часу нахилитися (to lean)** до клієнта. Коли консультант нахиляється до клієнта, він немов говорить: "Я з Вами, і мені цікаво все, що Ви зараз розповісте". Такою позою консультант виражає свою залученість й участь у контакті. З іншого боку, не перестарайтеся, тобто не наближайтеся до клієнта надмірно й занадто швидко, тому що це може спричинити відчуття тривоги, здатися вимогою швидкого й тісного контакту.
4. **Підтримувати контакт очей (eye contact)** із клієнтом, щоб наголосити на увазі й зацікавленості, але контакт не повинен бути безперервним. У такому випадку він стає схожим на докучливе "вирячування" очей на клієнта. З іншого боку, якщо погляд консультанта занадто часто "блукає" в просторі, не зупиняючись на клієнті, то створюється враження ухиляння від контакту.
5. **Бути розслабленим (relaxed)**. Так як більшість клієнтів хвилюється в ситуації консультування, важливо, щоб консультант не був напружений і не збільшував занепокоєння клієнта. Консультант повинен природно користуватися своїм тілом (невербальна поведінка), намагаючись показати клієнтові свою емпатичу залученість до консультативного контакту.

Вербальне спілкування. Незважаючи на значення невербального спілкування в консультуванні, найважливіші події відбуваються на вербальному рівні. Суть вербальної поведінки консультанта відображають способи його реагування в період консультування, які можна визначити як основні техніки.

Слухання клієнта. Зазвичай бесіда двох людей буває схожа на вербальний пінг-понг — співрозмовники говорять по чергово. Однак у консультуванні й психотерапії все відбувається інакше, особливо на початку бесіди. Тут вер-

бальна активність консультанта повинна бути мінімальною, щоб клієнт зміг зосередити увагу на розкритті своїх проблем і труднощів. Консультант повинен не стільки говорити, скільки вислуховувати. Уміння вислухати означає вираження щирої зацікавленості іншою людиною.

Існують два важливих аспекти, пов'язані із цим умінням. По-перше, кожна людина відчуває потребу спілкуватися з іншою людиною стосовно важливих для неї справ. По-друге, наша схильність підтримувати інших або погоджуватися з ними залежить від того, наскільки вони вислуховують нас. Можна сміливо стверджувати, що якість стосунків між людьми значною мірою залежить від уміння вислухати й почути.

Однак існують деякі обставини, що заважають уважно вислухати клієнта. Часто те, що він говорить, не відповідає настановам консультанта, і він слухає не уважно.

Нині поширене припущення, у тому числі й у консультуванні, що ми не стільки слухаємо співрозмовника, скільки реагуємо на його повідомлення в думках, заздалегідь сформулювавши репліки, відповіді, питання й т. п. Це тільки видимість слухання. Одним із наслідків соціального навчання є запобігання одержанню зайвої інформації про іншу людину, що іноді спонукає консультанта пручатися розповіді клієнта про глибоко особисті справи, а результат такого опору — знову ж таки неуважне слухання.

Часом порушені під час консультування теми, події викликають у клієнта неприємні відчуття — тривогу, напругу. Консультант, прагнучи уникнути неприємних для клієнта переживань, може не почути в оповіданні деякі важливі подробиці. Труднощі викликають і клієнти, що безперестанку скаржаться на свої проблеми, особливо на симптоми.



Вислуховування являє собою насамперед зворотний зв'язок із думками й почуттями клієнта, спонукає клієнта далі розповідати про своє життя, про його труднощі й проблеми. Якщо консультант уважний, клієнт, за словами Сохнун (1988), "заміняє крапку наприкінці пропозиції комою, і те, що здавалося кінцем розкриття, стає прелюдією до більш глибокого одкровення".

У будь-якому випадку правильне вислуховування — це активний процес. Він, як стверджує Bugental (1987), охоплює "всі види відчуттів плюс інтуїцію, відображення й емпатію". Ідеться про величезну увагу до деталей, якими б незначними вони не були. Слухачеві необхідно виявляти зацікавленість й розуміння, однак не заважати оповідачеві залишатися в потоці переживань. Консультант, що слухає клієнта, повинен бути розкріпаченим і спостережливим, щоб почуті визнання породжували рясний асоціативний потік. Асоціації, що виникають при цьому, слугують певними "ключами" до розуміння проблем клієнта. Але не слід чіплятися за них, оскільки частина цих асоціацій та ідей пізніше не підтверджується й відкидається. Не потрібно ділитися з клієнтом своїми асоціаціями, тому що вони можуть бути абсолютно помилковими.

Асоціації скоріше — це керівництво до подальшого вислуховування, постановки запитань, заохочення клієнта до "дослідження" нових реальностей суб'єктивного світу. Таке активне слухання допомагає погоджувати окремі фрагменти оповідання клієнта, завдяки чому й реалізується головна мета консультування — розуміння клієнта.

William Osier (1988) любив повторювати студентам: "Вислухайте пацієнта, він говорить Вам про свій діагноз". Кращої поради для консультанта не існує. Про головний психологічний зміст правильного вислуховування й значення вислуховування для клієнта чудово напи-

сав С. Rogers (1969): "У житті я багато разів зненацька зустрічався з нерозв'язними проблемами, дуже погано себе почував; думав, що в мене психоз. У такі моменти я думав, що був би щасливий, якби вдалося знайти людей, які вислухали б мене й виявили глибину розуміння. Щоб вони вислуховували без оцінок та осуду, не ставлячи діагноз. Я зміг переконатися, що якщо в стані психологічного дискомфорту хтось вислуховує тебе подібним чином, не покладаючи на себе відповідальність і не прагнучи сформувавши ставлення, то відчуваєш себе страшенно добре. Напруга одразу спадає. Безнадійність, сум'яття, що раніше лякали, стають прийнятною частиною внутрішнього світу. Коли мене вислуховували й чули, я по-новому сприймав свої переживання й міг просуватися далі. Викликає подив, що почуття, які здавалися жахливими, стають цілком терпимими, коли хто-небудь вислухає; нерозв'язні проблеми здаються посильними. Я глибоко ціную чуйне, уважне вислуховування".

Запитання та завдання для самоконтролю

- 1. Поясніть твердження, що вислуховування являє собою зворотний зв'язок із думками й почуттями клієнта, спонукаючи клієнта говорити далі про своє життя, про його труднощі й проблеми.*
- 2. Як використовуються асоціації в психоконсультаванні?*

Тьюторські заняття

Заняття 1

Тема: Фізичні компоненти психологічного клімату в консультативному контакті

I. Письмова робота (15 хв). Максимальна оцінка — 10 з. о.

Варіант 1

- 1. Що таке консультативний контакт?*
- 2. Визначте фізичні компоненти психологічного клімату в консультативному контакті.*
- 3. Охарактеризуйте найважливіші ознаки консультативного контакту.*

Варіант 2

- 1. Як Ви розумієте твердження, що характер консультативного контакту в самому процесі консультування залежить від теоретичної орієнтації консультанта?*
- 2. Як має бути обладнаний кабінет для психоконсультування?*
- 3. Як здійснюється структурування часу в психоконсультуванні?*

Варіант 3

- 1. Що таке загальна тривалість консультування?*
 - 2. Як вирішити проблему розташування консультанта й клієнта в просторі (дистанція, манера сидіти й т. п.)?*
 - 3. Чому щоразу клієнта краще приймати в тому самому кабінеті?*
- II. Дискусія на тему "Як забезпечити фізичні умови для ефективного консультування?" (25 хв). Максимальна оцінка — 15 з. о.*

Запитання до дискусії

1. Як Ви розумієте думку, що емпатичне пізнання здійснюється насамперед емоційно, через співпереживання клієнтові. По-перше, співпереживання не буває повним — це процес, у якому консультант частково переживає почуття клієнта, одночасно зберігаючи необхідну відстороненість. По-друге, емпатії є когнітивним процесом, у якому консультант уважно аналізує те, із чим зустрічається в суб'єктивному світі.
2. Із яких компонентів складається емпатичне слухання?
3. Якою зазвичай повинна бути дистанція між консультантом і клієнтом?
4. Підбиття підсумків та визначення завдань до наступного заняття (5 хв).

Заняття 2

Тема: Емоційні компоненти психологічного клімату в консультативному контакті

1. Письмова робота (15 хв). Максимальна оцінка — 10 з. о.

Варіант 1

1. Що таке психологічний клімат?
2. Які емоційні компоненти психологічного клімату в консультативному контакті?
3. Як досягнути емпатії в консультуванні?

Варіант 2

1. Що означає поняття "цирість консультативного контакту (конгруентність)"?
2. Як Ви розумієте твердження, що співпереживання консультанта клієнтові ніколи не повинне бути тотальним, а тільки частковим і тимчасовим?
3. Що означає поняття "безумовна повага до клієнта"?

Варіант 3

1. *Як Ви розумієте думку про те, що позитивне ставлення до клієнтів формується на основі самоповаги консультанта?*
2. *Що означає поняття "емпатичне розуміння"?*
3. *Яке Ваше ставлення до твердження, що невербальну поведінку слід розглядати як особливий "ключ" до розуміння почуттів і мотивів клієнта?*

II. *Дискусія на тему "Як керувати емоціями в ефективному консультуванні?" (25 хв). Максимальна оцінка — 15 з. о.*

Запитання до дискусії

1. *Яке значення має вербальне спілкування?*
2. *Наведіть приклади застосування засобів невербального спілкування.*

III. *Підбиття підсумків та визначення завдань до наступного заняття (5 хв).*

Рекомендована література

1. Бондаренко Н. Г. *Психологічна допомога особистості*. — К.: Фенікс, 2000.
2. Рудестам К. *Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика*. — М., 1990.
3. *Семья в психологической консультации. Опыт и проблемы психологического консультирования / Под ред. А. А. Бодалева, В. В. Столина*. — М., 1989.
4. Урсано Р., Зонненберг С., Лазарь С. *Психодинамическая психотерапия. Краткое руководство*. — М., 1992.
5. Цимбалюк І. М. *Психологічне консультування та корекція*. — Рівне: ЦНТЕІ, 1999.
6. Цимбалюк І. М. *Психологія спілкування*. — К.: ВД Професіонал, 2004.
7. Barret-Lennard G. M. *The Relationship Inventory now: issues and advances in theory, method and uses // In: L. Greenberg, W. Pinsoff (Eds.). The Psychotherapeutic Process*. — N. Y.: Guilford, 1986.

МОДУЛЬ VI

Тема 7

Консультування батьків із приводу складностей у взаєминах із дорослими дітьми

7.1. Проблеми консультування батьків

Демократизація освіти в Україні гостро поставила проблему розвитку активності, моральності та здібностей її громадян. Успішність вирішення цього завдання значною мірою залежить від того, як відобразяться на державному рівні зміни, що відбуваються в освітньому просторі.

Однією з найгостріших проблем є психолого-педагогічний дуалізм стосовно особистості, яка розвивається: навчання та виховання належним чином не спираються на психологічні знання про розвиток дитини та формування її особистості.

Скажімо, кожному учневі властиві свої особливості пізнавальної діяльності, емоційного життя, волі, характеру, що зумовлюють необхідність індивідуального підходу, який учитель через різні причини, не завжди може забезпечити. Навіть у тому випадку, коли педагог має спеціально розроблені психологічні рекомендації, його дії неефективні через існуючі професійні бар'єри та низьку якість професійної психологічної підготовки.

У зв'язку з вищенаведеними зауваженнями традицією стало проведення атестації шкіл та педагогів без врахування психологічних характеристик учнів, рівня їх розвитку (психодіагностика).

З іншого боку, практична психологія в освітній галузі продовжує інтенсивно розвиватися і, незважаючи ні на що, останнім часом спостерігається бум її розвитку. У багатьох закладах сформувалися психологічні служби, які з оптимізмом беруться за вирішення найскладніших питань: виявлення проблеми; її аналіз; надання рекомендацій стосовно вирішення цієї проблеми; допомога в разі необхідності у виконанні певних дій (психоконсультація).

Одна з найбільш поширених проблем консультативної роботи — скарги батьків на труднощі у взаєминах зі своїми дорослими дітьми. Як правило, із такими скаргами найчастіше приходять матері, але буває, що звертаються обоє батьків або навіть один батько. При цьому, зрозуміло, факт свого звернення до консультанта за допомогою вони хочуть зберегти в таємниці від дітей. Це означає, що із самого початку бесіди психолог повинен спрямовувати зусилля на вирішення конфлікту "силами присутніх" без залучення додаткової інформації, не маючи можливості глянути на дану ситуацію очима "звинувачуваних" — дітей. Оскільки в нашому посібнику йдеться лише про проблеми консультування дорослих і не передбачається розгляд особливостей дитячої психології, ми будемо аналізуватися труднощі у взаєминах батьків із дітьми, що старші 15–16 років, тобто йдеться основному про труднощі підліткового віку.

Дуже умовно скарги батьків на дітей можна поділити на такі чотири групи:

1. **Відсутність контакту з дітьми:** нерозуміння того, як вони живуть, чим цікавляться, неможливість відверто поговорити з ними, відчуття своєї батьківської неспроможності й т. п. Для клієнтів із такими проблемами характерні висловлення на зразок: "Я його (її) зовсім не розумію", або "Я нічого про її не знаю, де вона буває, хто її друзі", або "Він мені нічого про себе не розповідає, не довіряє" й т. п.

2. **Неповажне, різке ставлення дітей до батьків**, постійні суперечки й конфлікти з ними через дрібниці. Для таких скарг характерні висловлювання на зразок: "Він постійно мене ображає", або "Він абсолютно нічого зі мною не погоджує".
3. **Тривога за дітей**, викликана тим, що вони живуть не так, як це повинно було б бути, з погляду батьків. Часто при цьому батьки сприймають своїх дітей як нещасливих, безталанних, самотніх і т. п., що і є причиною для звернення в консультацію. Скарги зазвичай формулюються так: "У моєї доньки дуже погані стосунки з чоловіком, я б хотіла допомогти їй налагодити сімейні стосунки, але не знаю, як це зробити", або "Мій син залишив інститут, у якому навчався чотири роки", або "Дочці дев'ятнадцять років, а вона вже зробила два аборти".
4. **Проблеми**, пов'язані з такими обставинами, як "Моя донька вживає наркотики, як можна їй допомогти кинути?", "Мій син — член банди, що займається спекуляцією й злодійством. Що мені робити?".

Природно, якою б не була скарга клієнта, перше завдання консультанта — розібратися в суті проблеми, зрозуміти, наскільки претензії й оцінки батьків відповідають дійсності, поставити свій діагноз проблеми. Найбільш очевидний шлях для цього — збір конкретних фактів. Найчастіше, прийшовши на прийом, батько (або мати) як балакучий клієнт охоче, без навідних запитань розповідає свою історію. І все-таки для того, щоб одержати інформацію про конкретні ситуації, консультантові доводиться спеціально ставити питання про те, як саме розгортається взаємодія дитини з батьком (матір'ю), що вони говорять один одному, чому і як спалахують суперечки, що саме є підставою для занепокоєння й підозр.

Важливими моментами в постановці точного психологічного діагнозу, що дозволяє висувати й формулювати подальші гіпотези, є:

- а) з'ясування того, наскільки серйозна причина занепокоєння батьків з приводу дитини; інакше кажучи, чи є дитина "нормальною", тобто чи є в неї труднощі, вади або особливості поведінки з проявами незалежності, самостійності, уявленнями про життя, відмінними від батьківських, або в її поведінці, висловлюваннях і реакціях дійсно є деякі особливості, що свідчать про будь-які психічні й соціальні відхилення;
- б) з'ясування справжньої позиції батьків стосовно дитини, що примусило його звернутися за допомогою в консультацію: щире хвилювання за сина (доньку), прагнення допомогти йому (їй) чи власні проблеми — бажання знайти допомогу й підтримку для себе й позбутися власних страхів, переживань провини, непотрібності й т. п.

Нерідко трапляються ситуації, коли вірно і те, й інше, тим більше, що негаразди, невпевненість у собі, неадекватність позиції самих батьків — це завжди підстави для того, щоб у дитини в житті також були труднощі й проблеми. Але оскільки реальним клієнтом, що звернувся за консультацією, усе-таки є батько або мати, основну увагу консультант повинен спрямувати на те, щоб допомогти їм розібратися у власних страхах і проблемах, зрозуміти, наскільки доречні й доцільні переживання за дитину.

Запитання й завдання для самоконтролю

1. *Що означає психолого-педагогічний дуалізм стосовно особистості, яка розвивається?*
2. *На які групи можна поділити в консультуванні скарги батьків на дітей?*

7.2. Корекція позиції батьків стосовно дитини

За страхами й переживаннями батьків, за скаргами на відсутність контакту, тобто насамперед за випадками звернення до консультанта (1) і (2), найчастіше криється гіпердомінантна позиція батьків стосовно дитини, прагнення керувати, радити, рекомендувати без розуміння справжніх потреб дитини. У цьому випадку особливості поведінки дитини, що лежать в основі скарг — неухважність, різкість, скритність, є способами боротьби за власну незалежність, спробою уникнути гіперопіки. Таким батькам, що гіперопікують, властиво або не зауважувати домінантності власної поведінки, або сприймати її як щось нормальне й природне: "Я ж хочу йому тільки добра!", "Я ж краще знаю, як слід поводитися в таких ситуаціях".

Неадекватність клієнта, його некритичне ставлення до власної поведінки вимагає від психолога особливої обережності під час бесіди. Встановити зворотний зв'язок, дати оцінку поведінки людини можна тільки після того, як буде накопичено достатню кількість фактів, що підтверджують таку інтерпретацію. Працюючи з батьками, що гіперопікують дитину, психолог повинен з'ясувати ті вимоги, які вони (вона/він) висувають до дитини взагалі (тобто яким вони б хотіли бачити свого сина (доньку), а також те, коли і як ці вимоги висуваються, що і з якого приводу батьки найчастіше говорять дитині).

Як правило, у ситуації гіперопіки в батьків є вимоги, що звучать практично щодня, і саме вони зазвичай лежать в основі конфліктів і сварок, що спалахують постійно, варто тільки пролунати цим "магічним" словам. Подібні вимоги можуть бути пов'язані як із якимись соціальними настановами, що адресуються дорослим дітям ("Коли ти почнеш готуватися до інституту?", "Усі твої однокурсники

давно вже захистили дисертації”), так і з повсякденними домашніми ситуаціями (“Перестань балувати дитину!”, “Не розмовляй довго по телефону!”, “Чому ти постійно всюди спізнюєшся”, “Негайно помий за собою посуд!”).

Нерідко під час докладної бесіди з батьками про ті вимоги, які вони висувають своїм дітям, виникає почуття здивування: до кого ж вони звернені, інакше кажучи, скільки ж років дитині? Звучать вони часто так, начебто розмова йде про 10–11-літню дитину (хоч і стосовно дитини такого віку зловживати подібними формулюваннями не варто). Але ж ідеться про дітей, що найчастіше давно вийшли із цього віку! Уже це, власне кажучи, свідчить про неадекватність позиції батьків. Ще більша невідповідність батьківської позиції нинішній реальності може проявитися, якщо клієнта запитати: “А яка мета того, що ви все це йому говорите?”. Найчастіше в подібних випадках консультант може почути у відповідь: “Я намагаюся навчити або змусити його (неї) робити те, що необхідно” або “Я нагадую йому, інакше він забуде це зробити”.

За такими відповідями приховується:

- а) уявлення про свою роль учителя, єдиного знаючого й розуміючого, що, коли і як треба робити, і, відповідно, що не допускає яких-небудь інших варіантів або оцінок;
- б) упевненість у необхідності й реальності завдань, покладених на батьків: виховати, змусити, пояснити, переконати й т. п.;
- в) занижена оцінка можливостей і здібностей самої дитини, недовіра до неї, оскільки така поведінка батьків означає його переконаність у тому, що дитина сама ніколи й нічого путнього зробити не зможе. Завдання консультанта в такій ситуації — зруйнувати або поставити під сумнів доцільність позиції гіперопікування стосовно сина (доньки), а також, якщо це можливо, замінити її на інше ставлення й бачення того, що відбувається.



Але колись необхідно зробити ще один дуже важливий крок: пов'язати особливості поведінки батьків (гіперопіки) й поведінку дитини (скритність, холодність, різкість, нешанобливе ставлення).

Часто вже під час бесіди консультант може чітко вказати клієнтові на зв'язок між висловлюваннями батьків й реакцією дитини. Це можна зробити в ситуаціях, коли з розповіді клієнта випливає, що слідом за висуванням у тій або іншій формі батьківських вимог явно випливає агресивна реакція з боку сина (доньки), що знецінює авторитет батьків.

Ще одне не менш важливе джерело інформації — оцінка батьків з боку дитини, як її сприймають самі батьки. Для того, щоб одержати таку інформацію, досить поставити запитання: "А як Ваш син (донька) сприймають Вашу поведінку, що вони про Вас говорять?". Не варто задовольнятися відповідями на зразок "Нічого" або "Не знаю". Виявивши деяку наполегливість ("Ну, що він (вона) Вам говорить, коли Ви сваритеся?"), можна одержати досить цінну для подальшої роботи таку інформацію: "Він (вона) мені починає кричати: чого ти до мене весь час пристаєш?", "Набридло!", "Зануда!", "Ти нічого не розумієш!". Тобто дитині не просто не подобається, що і коли говорять батьки, але батьківські висловлювання просто відкидаються або оцінюються й сприймаються досить негативно.

Ще одне джерело інформації, використання якого може значною мірою допомогти з'ясувати основи механізму гіперопіки, — аналіз того, чому батьки звернулися за психологічною допомогою саме зараз, чому нині стосунки стали особливо гострими, що змінилося у стосунках із дитиною, у ситуації або в самих батьках останнім часом. Буває, що за загостренням стосунків стоїть просто природний процес дорослішання дитини й відхід його з-під батьків-

ського контролю, але найчастіше цьому сприяє різка зміна ситуації або в житті дитини (син повернувся з армії, одружився, вступив до інституту й в результаті можливості контролю зменшилися), або в житті батька (матері) (клієнт вийшов на пенсію, розлучився, тому потреба в гіперопіці, а часом і можливості її збільшилися). Можливо також, що змінилася сама дитина: стала гірше вчитися, ніж раніше; почала цікавитися чимось таким, що не подобається батькам; у неї з'явилися таємниці і, отже, вона намагається вислизнути з-під батьківської опіки й контролю. Пошуки моменту загострення в стосунках та аналіз того, чому і як це, з погляду клієнта, відбувається, може стати прекрасним матеріалом для усвідомлення батьками своєї позиції гіперопіки.

Іноді різкі висловлювання дитини прямо вказують на те, що саме позиція й поведінка батьків є підставою для сварок і конфліктів: "Більше ні слова не скажу тобі про свої проблеми, ти перебріхуєш усі факти й усіх використовуєш проти мене!" або навіть таке, сказане в запалі сварки: "Ще раз мені це скажеш — я повішуся! Мені набридло чути від тебе те саме". На підставі цих висловлювань, що характеризують поведінку клієнта, можна запитати його: "А що, ви дійсно говорите їй це щодня?" або "А що він має на увазі, коли говорить, що ви використовуєте це проти нього?". Найчастіше такого зауваження буває досить для того, щоб батьки усвідомили той факт, що їх власна поведінка не витримує критики. Звичайно, при цьому можуть виникнути різні виправдання: "А що мені ще залишається робити?", але факт залишається фактом.

Оцінка власної позиції як прояву гіперопіки — один із поворотних моментів у консультуванні таких випадків. Але для того, щоб щось змінилося і проблему вдалося вирішити, цього недостатньо — необхідно переглянути ра-

зом із клієнтом принаймні три вже згадуваних вище моменти: його позицію стосовно дитини, тактику повсякденної поведінки, а також його уявлення про власну дитину.

Насамперед варто поставити під сумнів правочинність і доцільність позиції всезнаючого вчителя, яку обрав батько (мати), а також те, що нав'язуючи щось щодня двадцяти-, тридцяти-, а то й сорокалітній "дитині", можна домогтися якого-небудь позитивного результату. Іноді досить задати клієнтові питання: "А Ви впевнені в тому, що Вашій дитині саме це необхідно?" або "Як ви вважаєте, якщо все, що Ви говорите, абсолютно правильно, чому він Вас не слухає?". Подібні проблеми часто бувають пов'язані з відмінностями в уявленнях про життя, його норми й цінності в очах батьків і дітей, з упевненістю у своїй правоті й невмінням або небажанням цю "правоту" відкинути. Працюючи з батьками, схильними до гіперопіки, не потрібно обговорювати особливості їхніх поглядів, та це й неможливо — занадто далекі бувають ці клієнти від усвідомлення відносності власних життєвих принципів. Тому більш ефективною буде поведінка, коли консультант, висловивши сумнів у правочинності таких повчальних прагнень, перейде до аналізу поведінки клієнта — впертості, жорсткого контролю, критичних коментарів, тобто до того, що безпосередньо лежить в основі його розбіжностей і труднощів у стосунках із дітьми.

Обговорення тактики повсякденної поведінки батьків стосовно дитини далі може відбуватися в різних напрямках. Зокрема, доцільно говорити про такі моменти:

- 1) прямиї вплив є неефективним, особливо коли він базується на негативних прикладах і висловлюваннях;
- 2) поведінка батьків, яка сприймається й відчувається як тиск, найчастіше тягне за собою не підпорядкування, а опір, негативізм, тобто результат, протилежний бажаному;

- 3) тиск і контроль призводять лише до одного — стосунки з дитиною псуються, набувають небажаного характеру, що, власне кажучи, і є причиною звернення за психологічною допомогою в консультацію. Імовірність же того, що в ситуації поганих стосунків з дитиною можна буде щось їй пояснити, змусити робити, виховувати практично зводиться до нуля.

Запитання та завдання для самоконтролю

1. *Що таке гіперопіка?*
2. *Поясніть та аргументуйте прикладами таку думку: сформувати зворотний зв'язок та оцінити поведінку людини можна тільки після того, як буде накопичено достатню кількість фактів, що підтверджують таку інтерпретацію.*

7.3. Корекція стосунків батьків і дитини

Обговорення цього питання, звичайно, не викликає труднощів, оскільки за час бесіди набирається досить багато висловлювань типу "Без мене він нічого не зробить" або "Вона цього не розуміє". Ці і подібні їм репліки — наочне свідчення недовіри батьків до дитини, низької оцінки її здібностей, заперечення самостійності й незалежності дитини, її бажання бути дорослою. Безумовно, завжди знайдуться клієнти, які безапеляційно стверджуватимуть, що для батьків дитина будь-якого віку — усе одно дитина. Але тут головне в тому, щоб зрозуміти, що ж насправді значить бути дитиною: бути улюбленим, рідним, значимим або — безпомічним, недотепним, слабким? Одна справа — турбуватися про долю ближнього й зовсім інше — на кожному кроці виявляти це занепокоєння, контролюючи й фактич-

но не даючи йому жити самому. Один із варіантів обговорення цієї важкої і складної теми — бесіда з погляду уявлень, сформульованих у гуманістичній психології, зокрема у К. Роджерса (Rogers С., 1959). Дорослою і самостійною людиною по-справжньому може стати тільки тоді, коли їй довіряють, і лише в цьому випадку вона здатна повірити у власні сили. Сумнів же інших у можливостях людини, що виявляється, зокрема, у гіперопіці (адже опіки потребують слабкі!), підриває її віру у свої сили, робить пасивною і безпомічною.

Як це не сумно, більшість батьків у нашій культурі не замислюються над такими речами, як довіра до дітей, і часто розмова про це звучить для них як справжнє одкровення. Більше того, у ставленні до власної дитини часто спостерігається частка деякого скептицизму: "він занадто вразливий", "вона в мене несамостійна". Зрозуміло, людині, яка гіперопікує, приємно, коли інші мають потребу в ній, і тому таким клієнтам буває важко визнати, що вони дійсно "погано" чинять, недооцінюючи свою дитину. І якщо вони мають рацію щодо своєї оцінки, то в цьому винувата не стільки дитина, скільки батьки, що такою її виховали. Усе це означає, що на клієнті лежить і певна відповідальність, що зобов'язує його почати з перевиховання в першу чергу себе.

Батькові (матері) з постійним відчуттям тривоги буває дуже важливо зрозуміти, як у його стосунках із дитиною виявляється гіперопіка, чому ті або інші його "добрі" наміри пригнічують, а не допомагають, як можна обійтися від контролю, постійних нагадувань, вказівок, заборон на самостійні дії. На цьому етапі бесіди консультантові доводиться не тільки працювати з первісним запитом клієнта, а й вирішувати нові проблеми, пов'язані з необхідністю заміни старих стереотипів поведінки на інші, більш гнучкі

й адекватні з погляду спілкування батьків з дорослою людиною — власною дитиною. Усе це не так просто зробити, оскільки батьки, контролюючи й опікуючи, як правило, свято вірять, що якби не їхні нагадування й зауваження, то дитина б "заросла брудом", "завжди спізнювалася", "не змогла б учитися" й т. п. Тому побажання й вимоги батьків, часто цілком розумні й актуальні самі по собі, слід також обговорити. Працюючи з батьками, консультант повинен розуміти, що хоча батьківський контроль найчастіше не дуже сильно впливає на життя дитини поза батьківською родиною, усе-таки буває і так, що за роки спільного життя контроль стає для нього необхідним елементом життя. Потрібно підготувати батьків до того, що зміна його поведінки навряд чи приведе до негайного й швидкого зростання самостійності й свідомості дитини. Скоріше навпаки, людина, якій довгі роки не давали бути самостійною, може відчувати не полегшення у зв'язку з відсутністю контролю й нагадувань, а глибоку розгубленість, стане більш залежною, пасивною. Але цей етап необхідно пережити, якщо батьки хочуть, щоб їхня дитина стала по-справжньому дорослою людиною. Допомога ж батьків у тому, щоб їхня дитина стала по-справжньому самостійною, повинна полягати не у вказівках і порадах, а у вираженні підтримки й схвалення на цьому важкому шляху.

Навіть якщо консультація була надзвичайно успішною, зовнішня зміна поведінки батьків навряд чи відбудеться миттєво. Але якби така зміна й відбулася, її, насамперед, не змогла б помітити та оцінити сама дитина — занадто велике значення в стосунках близьких людей відіграють звички й стереотипи, що не дає змоги відразу ж вловлювати у взаєминах нові відтінки. Але ж за даних обставин, звертаючись до консультанта, батьки прагнуть насамперед налагодити нормальні стосунки з дитиною! Пер-

спектива ж відкласти це рішення на далеке майбутнє, коли син (донька) помітить й оцінить, що з батьками відбулися зміни, навряд чи може бути достатнім стимулом на цьому благому шляху. Підкріплення, хоча б у вигляді мінімальних позитивних зрушень, повинно відбутися досить швидко, і це можна організувати навіть під час бесіди. Що ж може стати початком стратегічних змін у стосунках між дитиною і батьками, як можуть виглядати при цьому тактичні кроки? Наведемо кілька ймовірних тактик.

Акції довіри. Це захід особливо доречний тоді, коли в стосунках між дитиною і батьками спостерігаються певні труднощі (бар'єри), що часто служать приводом для численних сварок і конфліктів і при цьому досить чітко й однозначно окреслені. Наприклад, мати вимагає від сина, щоб він не кидав інститут, або забороняє доньці дружити з людьми, які їй подобаються, але батькам здаються ненадійними й підозрілими. Тоді акція довіри з боку батьків може виявлятися в "публічному" знятті (капітуляції) вимоги або заборони, що висувалася тривалий час, наприклад: "Я подумала й вирішила, що кидати або не кидати навчання — це, зрештою, твоя особиста справа, ти ж доросла людина, цілком можеш сам за себе вирішити. Більше ні слова тобі про це не скажу" або "Зрештою, це твої друзі, ти їх краще знаєш, зустрічайся з ними, коли хочеш". Якщо однією з проблем була заборона кудись їхати, приходити занадто пізно й т. п., то її зняття теж буде такою акцією довіри. Важливо, щоб це виглядало не як подачка з боку батьків або демонстрація за принципом "Роби як знаєш!", а саме як прояв довіри, як свідчення іншого, більш зрілого й поважного ставлення до особистості дитини. Звичайно, акція довіри буде успішною тільки в тому випадку, коли, заявивши про щось, батьки ніколи більше не відступлять від свого рішення, але це повинен зрозуміти й сам клієнт.

Розмова про власні почуття й переживання. Це завдання є дещо складнішим хоча б тому, що перш ніж батько (мати) почне виражати свої почуття дитині, він повинен розібратися в них сам. Для цього консультант повинен провести спеціальну роботу, спрямовану на з'ясування того, що ховається за батьківською гіперопікою. Тут немає сенсу вдаватися в "психоаналіз" батьківських почуттів, і тому досить, задавши питання "А чому Ви ним (нею) так опікуєтесь, так керуєте ним (нею)?", задовольнитися першою відповіддю, яка для більшості клієнтів є однозначною: "Я за нього боюся", "Я тривожуся за неї". З погляду глибинної психології, безумовно, ця відповідь неповна. Тут можна було б говорити і про потреби батька (матері) як усякої людини контролювати й керувати іншими, і про реалізацію проблем власної значимості, і про страх самотності, і багато про що інше, що у випадку клієнта, що рефлексує, і достатньої кількості часу для обговорення цілком може бути порушено, і що очевидно гарантувало б набагато більший успіх бажаним змінам.

Але найчастіше через різні обмеження в рамках консультування ці питання залишаються неопрацьованими. Тому, на наш погляд, краще орієнтувати батьків на поведінкові зміни, пов'язані з компенсацією батьківської тривоги й потреби в контролі, ніж починати глибинний аналіз без можливості його успішно завершити. Такою важливою поведінковою зміною є переорієнтація батьків з постійного контролю за дитиною на прояв пов'язаних з нею почуттів і переживань, неадекватним вираженням яких у певному розумінні є гіперопіка. Така мета, на перший погляд, здається зовсім простою. Це значить, що клієнт повинен замість "Не смій і думати про те, щоб кинути інститут!" сказати: "Я так боюся, що ти зламаєш собі життя, якщо кинеш учитися. Мені у свій час усі радили

закінчити дисертацію, а я саме заміж вийшла, часу зовсім не було, а в результаті я залишилася ні з чим і страшенно боюся, що в тебе теж так буде”.

Здавалося б, відмінність невелика, але дивно, наскільки клієнтам буває важко просто завершити фразу: “Я відчуваю, що...” Вираження власних почуттів буває дуже ефективним засобом для виходу із ситуації, адже часом саме тому, що власні почуття ці люди рідко аналізують або проговорюють перед ким-небудь, емоції й переживання інших залишаються для них також незрозумілими або тлумачаться досить примітивно: “Він робить мені на зло”, “Вона нічого не розуміє”. Але як тільки клієнт зуміє розкрити іншому — у даному випадку власній дорослій дитині — свої почуття, йому, можливо, відкриються й переживання дитини; і, розібравшись у них, батько (мати), можливо, перестане відчувати потребу контролювати або тривожитися з будь-якого приводу (усе, можливо, виявиться не таким страшним: дитина не занадто пасивною, друзі не такими розпущеними й т. п.).

Під час бесіди з клієнтом доречно не просто обговорити проблему почуттів, а й розповісти про те, чому так потрібно ділитися ними з оточуючими, дати зрозуміти, яке велике значення має їх вираження. Так, клієнтові можна запропонувати програти ситуацію, використовуючи техніку “порожнього стільця”. Батько (мати) повинен уявити, що на ньому сидять його син або донька, тобто ті, кому необхідно розповісти, які почуття й переживання охоплюють його з приводу труднощів і сварок, що виникають у стосунках щодня. Використання із цією метою прийомів гештальт-терапії повинно обов’язково поєднуватися з обговоренням того, про що було говорити особливо важко й чому, як ці труднощі можна перебороти, як точніше сформулювати те, що клієнт хоче сказати, й т. п.

Організація довірливої розмови. Зміна стосунків — надзвичайно складний процес, тому часто буває доречним дещо форсувати таку переорієнтацію, організувавши довірчу розмову батька (матері) з дитиною. Мета такої розмови — показати синові або доньці клієнта, що ставлення до нього (до неї) змінилося, спробувати вийти на рівень більш глибокого, ніж раніше, контакту та взаємодії, розповівши про себе, про свої почуття й переживання, в основі яких лежить батьківське хвилювання, тривога й любов до дитини. Така розмова, у якій обоє — і батько (мати), і дитина — мають можливість покаятися у своїх "гріхах", відкрити душу, позбутися тих образ і претензій, що накопичувалися роками, може стати справжньою віхою в їхніх взаєминах.

У зв'язку із цим хотілося б звернути увагу на один із найважливіших принципів консультування. Якщо необхідно, щоб якась подія в житті клієнта відбулася, її варто максимально конкретно обговорити, а за можливості навіть призначити час її реалізації під час бесіди. Конкретне обговорення — це вибір прийняттого місця, часу, перелік можливих варіантів початку й т. п. Така конкретизація необхідна для того, щоб виявити можливі перешкоди на шляху реалізації завдання, які можна не помітити під час поверхневого обговорення, але які досить швидко розкриваються, коли починається конкретне планування. Наприклад, клієнтка вирішила поговорити з донькою, але виявилось, що та дуже пізно повернулася додому, коли батьки вже спали, а на вихідні батьки поїхали на дачу. Таким чином, для того щоб відбулася тривала, спокійна розмова, потрібно спеціально знайти й спланувати зручний для обох сторін час. Консультант, виступаючи в цій ситуації як "генератор ідей", може значною мірою сприяти прийнятному вирішенню цієї проблеми. Коли ж якесь рішення, прийняте не "в принципі", а цілком конкретно

(призначено час, обрано відповідну форму), то, по-перше, не виконати його набагато складніше, і, по-друге, аналіз причин невиконання може стати серйозною базою для більш глибокого усвідомлення причин розбіжностей. Так, наприклад, у нашому випадку клієнтці, можливо, доведеться один раз лягти спати пізніше для того, щоб дочекатися доньку й поговорити з нею. І навіть якщо до цієї години вона буде настільки роздратована, що нормально поговорити з донькою їй не вдасться, ця розмова, що не відбулася, може стати прекрасним матеріалом для більш глибокого обговорення її взаємин із своєю дитиною, оскільки роздратування, яке виникло під час очікування, є досить показовим і може стати основою для аналізу стосунків між клієнткою та донькою.

Запитання та завдання для самоконтролю

1. *Наведіть приклади ситуацій, що потребують психоконсультації, і обґрунтуйте доцільність застосування тієї чи іншої тактики корекції — стосунків батьків і дитини.*
2. *Які особливості проведення розмови про власні почуття батьків під час психоконсультації?*

7.4. Консультації батьків із приводу проблем і складностей у житті дитини

Позиція гіперопіки небезпечна ще й тим, що часто призводить до неправильної оцінки власної дитини: батьки починають сприймати її поведінку як ненормальну, зухвалу, таку, що викликає серйозне побоювання, й т. п. Порію Климент, звертаючись за допомогою, наводив

настільки неадекватні аргументи, що вони здалися просто абсурдними: "Мені здається, що моя донька — наркоманка: вона іноді повертається пізно, і в неї так блищать очі!" або "Мене дуже тривожить моральне обличчя моєї дівчинки. Кілька разів я бачила, як її проводжають молоді люди, а з двома з них вона цілувалася". Але до будь-яких висловлювань клієнта консультантові слід ставитися уважно й стримано, оскільки, з одного боку, за ними може приховуватися щось більш серйозне, ніж перебільшення матері, а, з іншого боку, вплинути на думку людини, заспокоїти її тривогу можна лише тоді, коли налагоджено по-справжньому довірливий контакт, неможливий без прийняття всього того, що говорилося на початку бесіди.

Подальша робота з клієнтом залежить від того, наскільки реальними є його страхи й переживання. Якщо підстав для них насправді немає, причина звернення до психолога-консультанта найчастіше пов'язана з проблемами самого батька (матері). Скарги ж на дітей у такій ситуації є своєрідним соціально прийнятним приводом для звернення за психологічною консультацією. Такий варіант звернення до консультанта з приводу проблем іншого є класичним, про нього багато написано як у вітчизняній, так і в зарубіжній літературі (Варга А. Я., 1985; Эйдемиллер Э. Г., 1980). Але перш ніж намагатися вийти на проблеми самого батька (матері), необхідно завершити тему дитини, проаналізувавши ситуації, коли звернення до консультанта за допомогою пов'язане з реальними проблемами й складнощами в житті сина (доньки), що дійсно тією чи іншою мірою вимагають втручання й допомоги з боку батьків.

Зрозуміло, перш ніж поставити такий "діагноз", консультант повинен зібрати достатню кількість конкретних фактів, що підтверджують побоювання. На жаль, бувають випадки, коли сумніватися в серйозності проблем не дово-



диться. Наприклад, клієнт розповідає: "Моя донька наркоманка — сама в цьому зізналася. Вона намагалася кинути, але нічого не вийшло. Що нам тепер робити?". Дуже часто проблеми, пов'язані з різними соціальними й психічними відхиленнями від норми, переплітаються зі страхом звернутися в які-небудь офіційні (медичні, юридичні й т. п.) інстанції. Подібні страхи, на жаль, є досить виправданими. Негативних прикладів — більше, ніж треба. Зрозуміло, психолог ні в якому разі не повинен підмінювати собою медичні або які-небудь інші установи, але при такому зверненні існує цілий ряд психологічних завдань, вирішення яких може значною мірою сприяти поліпшенню життєвої ситуації клієнта і які можна професійно вирішити тільки за допомогою консультанта. Серед цих завдань виокремимо такі:

- 1) вислухати клієнта, дозволити йому виговоритися, підтримати його;
- 2) дати кваліфіковану рекомендацію: куди, навіщо і як слід звертатися;
- 3) допомогти вишукати способи показати фахівцеві навіть найбільш незговірливу людину, якою в даній ситуації є дитина клієнта;
- 4) допомогти клієнтові налагодити нормальні стосунки з власною дитиною.

Перше із цих завдань вирішується досить просто: кваліфіковано вислухати клієнта може, напевно, навіть консультант-початківець. Зауважимо, що в подібній ситуації є один особливо важливий момент: людині за таких обставин часто здається, що з нею відбувається щось жахливе — таке, що ніде, ніколи і ні з ким не траплялося, і розв'язати цю проблему неможливо.

Досить часто клієнт не знає, куди і як йому звернутися, де лікують наркоманів, де і як можуть надати психіат-

ричну допомогу, не ставлячи при цьому на облік й т. п. Якщо психолог володіє інформацією, необхідною для клієнта, він у даному випадку може стати порадиником — куди і як піти, кому і що говорити, про що просити й т. п. Часто у випадку подібного звернення консультант зобов'язаний виконати ще одне неявне, але часто дуже важливе завдання. Адже клієнт перевіряє на ньому можливу реакцію соціального оточення. Можливо, він (вона) уперше розповів (-ла) про те, що явно компрометує і його (її) самого (-у) як батька, і його (її) дитину. І що ж при цьому відбулося? Що сказали? У цьому розумінні консультант повинен стати гарантією того, що оточуючі можуть і готові всіляко допомагати клієнтові, а звернення до консультанта й до інших фахівців принесе не тільки переживання горя й сорому через озвучену проблему, а й бажану допомогу.

Направлення людини до фахівця з якихось причин за відповідною консультацією — завдання досить складне. У такій ситуації батьки, які направляють свою дитину до фахівця, часто не можуть знайти правильного тону й способів мотивації. У більшості випадків вони погрожують, обіцяють, що "там тобі все пояснять, хто ти є насправді", тобто підкреслюють насамперед негативні моменти, пов'язані з майбутнім візитом, що, природно, аж ніяк не мотивує, а лише підриває довіру дитини до батьків. Обговоривши з батьками, що і як вони говоритимуть своєму синові або доньці у сформованій ситуації, консультант намагатиметься, якщо це можливо, зняти негативні й внести позитивні моменти в "процес мотивації". До позитивних в даному випадку можна віднести:

- а) вчасно надану допомогу, завдяки якій дитину буде захищено від зайвих психічних або фізичних страждань;
- б) адекватну організацію допомоги (це можуть забезпечити батьки): анонімність (якщо це важливо), звер-

нення до компетентного консультанта — кваліфікованого, відомого фахівця, а не будь до кого;

- в) розповідь про почуття й переживання батька (матері) з приводу дитини (зрозуміло, вони повинні бути представлені у відповідній формі, без звинувачення когонебудь), які можуть бути ще одним свідченням необхідності звернення до консультанта ("Ти в мене такий гарний! Те, що сталося з тобою, — це випадковість, давай швидше її виправимо й повернемося до нормального життя").

У більшості випадків, крім тих, коли йдеться про ендогенні захворювання, на батьків покладається левова частка провини й відповідальності за стан дитини. Аналіз ситуації, що сама по собі є досить складною і вимагає негайного вирішення, із цього погляду часто є неможливим, хоча існує категорія клієнтів, які прагнуть розібратися, "чому і як це сталося". Найважливіше, що повинен зробити консультант незалежно від того, чи будуть у процесі бесіди аналізуватися причини нинішньої ситуації, чи ні, — це переорієнтувати клієнта з позиції звинувачення й невдоволення, яку він найчастіше усвідомлено (або й неусвідомлено) займає, на позицію сприйняття й підтримки.

На жаль, багато батьків, незважаючи на психічні або соціальні труднощі, пережиті їхніми дітьми, схильні повчати й критикувати їх, указувати на якусь свою колишню правоту. А діти, яким і так не солодко, можуть надзвичайно болісно сприйняти навіть такі необразливі, на перший погляд, зауваження, як "Я тебе попереджав, щоб ти з ними не зв'язувалася" або "Тепер тобі краще мовчати, а не міркувати" — і вважати їх за свідчення менторського тону й небажання допомогти. У таких випадках, як і в ситуаціях, пов'язаних із проявом гіперопіки, учити чому-небудь пізно й безглуздо. Дітям потрібна підтримка. І вряту-

вати їх від подальшого "падіння" може не порада або тим більше покарання, а відчуття сприйняття й співчуття з боку батьків.

Консультант нерідко бере на себе роль своєрідного перекладача й тлумача змісту того, що говорить і робить дитина. Клієнт повинен зрозуміти, як важко довести дитині, що запальність і негативізм у поведінці батьків свідчать не про неповагу й нахабність, а про те, як тяжко вони переживають, не маючи можливості кому-небудь розповісти про це. "Уявіть себе на місці дитини. Адже Вам насамперед хотілося б, щоб хтось прийшов на допомогу, чи не так?"

Тільки маючи теплі, довірчі стосунки з дитиною, батьки можуть впливати на неї і, власне, не порадами, а співпереживанням утримати її від необачного кроку, приймання наркотиків, контактів із соціально небезпечними людьми й т. п. Коли стосунки в сім'ї довірливі, дружні, то, з одного боку, дитина схильна більше прислухатися до них, а, з іншого боку, спрацьовує найсильніший стримуючий засіб — страх заподіяти біль улюбленим людям: відчуваючи переживання батька, матері, набагато важче заподіяти їм біль, ніж тоді, коли вони холодні й осудливі. Отже, ситуація довіри надає більше можливостей для контролю, але не для прямого, а для непрямого. Якщо стосунки батьків з дитиною до моменту приходу в консультацію вже значною мірою порушені, можна обговорити спеціальні заходи, спрямовані на їх нормалізацію — акції довіри, відверті бесіди й т. п., про що вже йшлося вище.

Із значними труднощами через вищеописані обставини стикаються недосвідчені консультанти, коли після успішної розмови з батьком або матір'ю вони готові погодитися (дотримуючись домовленостей з клієнтом) працювати з дитиною, чий стан найчастіше вимагає зовсім іншого втручання. Звичайно, бесіда із психологом може бути

корисною і для такого клієнта, але вона ні в якому разі не повинна підміняти інші форми впливу на нього.

Запитання та завдання для самоконтролю

- 1. Існує цілий ряд психологічних завдань, вирішення яких може значною мірою посприяти поліпшенню життєвої ситуації клієнта і які можна професійно вирішити тільки за допомогою консультанта. Наведіть приклади таких завдань.*

7.5. Консультування батьків із приводу їхніх власних проблем

Ми вже згадували, що до психолога нерідко звертаються батьки з приводу спілкування зі своїми дітьми, розповідаючи про них і власні проблеми, пов'язані з ними таким чином, що мимоволі виникає питання: навіщо і з якими насправді проблемами прийшли на консультацію ці клієнти. Багато хто з них відразу ж повідомляє про те, що вони прийшли потай від своїх дітей, упевнені, що ті їхній вчинок, безперечно, не схвалять, а розповідаючи про свої стосунки із сином (донькою), повідомляють, що вони люди цілком самостійні, часто живуть окремо і, у цілому, мало прислухаються до думки батьків.

Вислухавши розповідь такого клієнта, психолог може констатувати, принаймні, три моменти, що утруднюють надання психологічної допомоги:

- 1) не можна бути впевненим у тому, що проблема існує також і з погляду дитини, а не тільки з погляду батьків;
- 2) клієнт не має настільки великого авторитету, щоб його порада або допомога дійсно допомогли змінити ситуацію;

3) у консультанта немає навіть можливості вступити в контакт із людиною, на чие життя йому пропонують вплинути.

Заклопотаність клієнта справами іншої людини (нехай навіть цією іншою людиною є його власна дитина) підозріла: чи відповідає справжня причина приходу клієнта тій декларованій причині, про котру він повідомив? Завдання консультанта за таких обставин звернення — перевести розмову на більш глибокий рівень, з'ясувати інші, часто не усвідомлювані або не озвучені клієнтом причини приходу.

Вийти на цей більш глибокий рівень можна, спираючись на:

- а) факти розповіді клієнта;
- б) спеціальні прийоми ведення бесіди;
- в) думки дітей або інших людей про клієнта

Конкретизація проблемних ситуацій, описаних клієнтом, часто призводить до того, що клієнт починає відчувати власну непоінформованість і незадіяність в описуваних подіях. В його розповіді інтерес до своїх особистих переживань, що виникають з приводу проблем, які йому вбачаються в житті його дитини, швидко починає переважати над заклопотаністю проблемами доньки або сина. Так, наприклад, проблему доньки мати може виразити так: "Даремно вона так із чоловіком лається, залишиться, як я, одна з двома дітьми на руках". Але нерідко тему власних проблем і невдач, яка для консультанта звучить дуже очевидно, сам батько (мати) усвідомлює погано. Щоб з'ясувати справжню причину звернення в консультацію та отримати ефективну допомогу, клієнт повинен сам відчутти характер своїх первісних проблем. Для цього психолог може зайняти більш активну позицію, використовуючи спеціальні прийоми ведення бесіди, наприклад, задаючи парадоксальні питання

на зразок: "А чому Вас так хвилюють труднощі Вашої дитини?" або "Вам ніколи не здавалося таке втручання у його справи надмірним?". Працюючи з клієнтом, несхильним до рефлексії, для якого занепокоєння батьків із приводу дітей, навіть надмірне, сприймається просто як частина батьківського обов'язку, можливий і інший варіант:

Консультант: А Вам Ваша дитина або інші близькі люди ніколи не говорили, що Ви занадто сильно турбуєтеся про неї?

Клієнт: А про що мені ще турбуватися, як не про свою дитину? (або: Може, Ви мені що-небудь корисне для неї порадите, а я — їй, і вона мене буде більше поважати, слухатиметься).

Консультант: А Вам справді у своєму житті більше немає через що хвилюватися? (або: А навіщо Вам потрібний авторитет і повага в очах Вашої дитини?).

У рамках подібного діалогу можна спробувати сформулювати справжню причину звернення до консультанта. У кінцевому підсумку виявиться, що в основі звернення до консультанта завжди лежать проблеми того, хто звертається. Які ж особисті проблеми й переживання батьків із приводу своїх дорослих дітей можуть лежати в основі звернення до консультанта? Це насамперед такі:

- 1) відчуття порожнечі, непотрібності, невміння розпоряджатися своїм власним життям, почуття образи на оточуючих і дітей ("От, став старим і більше нікому не потрібний");
- 2) відчуття власної життєвої нереалізованості, безталанності й проекція цих страхів на дітей ("Нехай вони не повторять моїх помилок");
- 3) відчуття своєї батьківської некомпетентності, провини перед дитиною за прорахунки у вихованні, за дефіцит уваги до неї в дитинстві, спроба це компенсувати тепер;
- 4) більш глибокі особистісні проблеми, страхи й т. п.

Переформулювання проблем клієнтів таким чином, що локусом їхнього занепокоєння стають не їхні діти, а вони самі, — важливий крок у процесі роботи. При цьому в людини ні в якому разі не повинно з'явитися відчуття, що її змусили зізнатися, навіщо вона прийшла. Переходячи до обговорення проблем самого клієнта, психолог може запропонувати йому яку-небудь раціоналізацію на зразок: "Навряд чи варто так турбуватися про дорослих дітей, вони все одно цього не оцінять, краще подумати про себе" або: "Досить Ви їх оберігали, пора Вам і собою зайнятися". Не варто наполягати на тому, щоб клієнт барвисто живописав своє життя як порожнє або нереалізоване. Досить того, щоб він переконався в тому, що головне, у чому йому потрібна допомога — це він сам, і що в зверненні за подібною допомогою або порадою немає нічого принизливого або ганебного. Після цього можна переходити до більш докладного обговорення проблем.

Зупинимося коротко на виборі стратегії роботи залежно від причини приходу клієнтів:

1. У ситуації, коли клієнт почуває порожнечу, незаповненість власного життя, завдання консультативної роботи — допомогти заповнити його життя, знайти справи, які його цікавлять і приємні для нього. Для цього клієнта можна розпитати про те, що він любить або любив робити, що було або є для нього цікавим, чим хотілося б зайнятися, але що довго відкладалося, а взятися за це сьогодні клієнт не наважується. У результаті такого докладного розпитування в людини, безперечно, виникне безліч ідей стосовно цікавих справ, до яких варто було б звернутися. Своєрідну допомогу психологові в цій роботі надає соціальна заангажованість, оскільки з погляду загальноприйнятих уявлень той, хто нічим не цікавиться (крім родини й дітей) — нецікава й порожня людина. А виглядати таким в очах

іншої, значимої людини — консультанта — природно, нікому не хочеться. Але психологові не достатньо просто почути про те, що в клієнта є інтереси; необхідно зробити так, щоб він дійсно посів більш активну позицію стосовно власного життя, почав сам заповнювати й організовувати свій час, займатися своїми справами. Гарантією такої активності клієнта найчастіше є наявність партнера — того, з ким можна було б робити щось разом і, отже, не просто цікаво жити, але ще й бути для когось потрібним і цікавим. Власне кажучи, можна уявити три можливих варіанти появи такого партнера — хтось із членів родини, старі друзі й знайомі, якісь нові знайомства.

Як це не парадоксально, у такій ситуації клієнти часто недооцінюють власну родину, своїх родичів, дітей та онуків. Намагаючись довести свою потребність, втручаючись у їхні справи, вони забувають про те, що можна знайти в родині тих, для кого вони самі будуть потрібними й цікавими. Так, партнерами по культурних заходах і розвагах можуть стати онуки клієнтів, яких останні часто сприймають як маленьких, які нічого не розуміють, нічим не цікавляться, але які можуть завдяки допомозі консультанта постати для них в іншій ролі — у ролі тих, хто хоче довідатися нове про світ, кому дійсно потрібні опіка й наставлення в розумінні світу мистецтва, життя, інших людей. Часто в родині є й інші люди, кому необхідні увага, турбота, допомога й на кого клієнт із якихось причин не звертає уваги або не сприймає свою роль стосовно цієї людини як необхідну й важливу. Розмова про це із психологом може допомогти по-іншому побачити своє місце в системі сімейних взаємин.

У клієнтів, які страждають від власної непотрібності й почуття самотності, виникає багато проблем, пов'язаних із труднощами спілкування. Так, дуже часто в них є

друзі, але із цими друзями вони зустрічаються досить рідко, бояться бути нав'язливими, не наважуються запропонувати власні варіанти проведення вільного часу. Отже, для того, щоб обставини їхнього життя дійсно змінилися, консультант повинен якомога ретельніше спланувати ці зміни: обговорити, як і до кого зі знайомих можна звернутися, що запропонувати; для кого дзвіник або зустріч із клієнтом можуть справді принести радість; хто може скласти компанію в проведенні вільного часу. Підтримка й увага консультанта для такої самотньої людини під час обговорення вже самі по собі можуть здійснити цілющий вплив — примусити замислитися над своїми переживаннями й бажаннями, почати діяти, відчувати себе активним і потрібним. На жаль, трапляється й так, що власних ідей у клієнта замало або вони досить аморфні, а серед його друзів і родичів важко знайти людину, яка могла б стати партнером за інтересами. Тому для успішної роботи психолог повинен уміти запропонувати для обговорення якісь свої ідеї: куди і як може клієнт піти, чим зайнятися, обов'язково зважаючи на те, що хочеться або про що мріє клієнт — стати потрібним, поінформованим, культурним й т. п. Як матеріал для обговорення консультант може запропонувати інформацію про різні клуби, об'єднання, вечори; при цьому важливо не те, наскільки для даного клієнта є прийнятним запропонований варіант — важливіше "розгойдати" його, заохотити до пошуку нових ідей і варіантів життя, зорієнтувати на придбання нових знайомих і друзів. Відчувши можливість такого пошуку, людина вже без допомоги консультанта зможе знайти щось на власний смак, хоча часто буває доречним спеціально обговорити з ним, як можна заводити нові знайомства, розширювати й поглиблювати коло спілкування.

2. Почуття власної нереалізованості, невдало прожитого життя, а також бажання, щоб у своєму житті дитина досягла й зробила все, чого у свій час не вдалося зробити батькам, і страх, що їй це не вдасться, — досить розповсюджена проблема. Як правило, такі переживання батьків серйозно ускладнюють їхні взаємини з дітьми, мимоволі перетворюючи їх на тиранів, що обмежують волю своєї дитини. Змінити ставлення літньої людини, що прожила вже більшу частину свого життя, до життєвих обставин — завдання непросте; тим більше, що часто в таких людей життя дійсно пройшло не зовсім просто й вдало. Тим більше, що зараз з'явився ще один зовнішній аспект цієї проблеми, пов'язаний з різкою зміною соціальних обставин, коли тисячі людей раптом зрозуміли, що те, чому вони роками служили, у що вірили, власне, було неправдою; часу ж прожити життя по-іншому майже не залишилося.

Таких клієнтів насамперед необхідно заспокоїти, підвищити в їхніх очах власну цінність. Робота з подібними проблемами вимагає від психолога великої майстерності. Що ж конкретно можна зробити? По-перше, висловити впевненість у тому, що клієнт зробив у своєму житті все, що міг, і ті труднощі, які йому доводилося переборювати, були дійсно надзвичайно серйозними; і немає нічого дивного, що на них було витрачено стільки зусиль. По-друге, слід наголосити на важливості життєвих досягнень клієнта, причому як реальні досягнення можна розглядати і наукові результати, і духовні цінності, і допомогу людям, і власних дітей. І, по-третє, слід обговорити з клієнтом тезу, що в житті важливим є не те, чого досягла людина, а як вона цього досягла, які життєві цінності сповідувала. У цьому розумінні, наприклад, чесність, доброта, щирість клієнта можуть розглядатися як найважливіші цінності, які вдалося реалізувати в житті, незважаючи ні на

що. Великою підмогою в роботі з такими проблемами для психолога може стати спеціальна література (Франкл В., 1989; Фромм Е., 1989, 1990).

3. Відчуття провини батьків перед дитиною — досить розповсюджений феномен, але ця провинка є особливо недоречною в обговорюваних ситуаціях, оскільки пов'язано з вчинками й подіями давнього минулого. Найбільш проста тактика роботи в даному випадку — демонстрація безглуздості пережитого клієнтом почуття. Зробити це можна по-різному, наприклад, показавши клієнтові недоцільність, недоречність тих вчинків, з'ясування і пояснення, до яких він вдавався, щоб загладити цю провинку. Таке загладження провинки, що часто набуває форми втручання, лише ускладнює стосунки з дитиною. Корисно також обговорити з клієнтом минуле й показати йому, що його вчинки, які нині є об'єктом занепокоєння й переживань, були єдино реальними й можливими, що їх негативні наслідки не можна було передбачити, що звинувачувати себе минулого з позиції себе нинішнього, власне кажучи, — безглузде заняття, що неспроможне змінити обставини.

Як приклад наведемо випадок із клієнткою, яка занадто рано, з її точки зору, віддала доньку в дитячий садок. Так як потрібні були гроші, довелося вийти на роботу, а сидіти з дівчинкою не було кому. У садочку дівчинка захворіла на ангіну з наступним ускладненням на вуха — у результаті вона на одне вухо практично не чує. Ця дівчинка давно вже стала дорослою жінкою, а клієнтка дотепер звинувачує себе за те, що трапилось, вважаючи, що проблеми доньки з чоловіком — результат її глухоти.

Переживання батьками провини перед дитиною найчастіше обростає страхами й переживаннями власної непотрібності, про які йшлося вище, і які також варто обговорити з клієнтом. Тим більше, що загострення відчуття



провини зазвичай пов'язане з якимись реальними ситуаціями, що посилюють особисті проблеми й самотність клієнта. У наведеному вище прикладі клієнтка сподівалася, що, вийшовши на пенсію, вона, нарешті, зможе весь свій час приділяти доньці, щоб спокутувати свою провину, але тій, звичайно, ж, давно це не потрібно; подібна перспектива може лише лякати її.

Оскільки мета даної роботи — аналіз ситуацій короткострокового консультування. Ми не будемо зупинятися на четвертій групі причин, пов'язаних з глибокими особистісними проблемами, тривогами, страхами. Для роботи в таких випадках потрібні інші методи, що базуються на глибинній психотерапії, а також досвід і тривалий період взаємодії з пацієнтом. Тому консультантові в подібній ситуації варто порекомендувати клієнтові, попередньо налаштувавши його на відповідну роботу, звернутися до іншого фахівця.

Запитання й завдання для самоконтролю

- 1. Охарактеризуйте коротко стратегії психоконсультативної роботи залежно від причин звернень клієнтів.*
- 2. Які особисті проблеми й переживання можуть лежати в основі звернення до консультанта батьків із приводу своїх дорослих дітей?*

Тьюторські заняття

Заняття 1

Тема: Консультування батьків. Корекція стосунків між батьками й дітьми

I. Письмова робота (15 хв). Максимальна оцінка — 10 з. о.

Варіант 1

- 1. На які чотири групи умовно поділяються скарги батьків на дітей?*
- 2. Визначте важливі моменти в постановці точного психологічного діагнозу.*
- 3. Які проблеми найчастіше піднімають батьки на консультаціях? Назвіть найважливіші риси консультативного контакту.*

Варіант 2

- 1. Що означає поняття "корекція" в контексті психоконсультування батьків?*
- 2. Для того, щоб одержати інформацію про конкретні ситуації, консультантові доводиться спеціально ставити питання про те, як саме розгортається взаємодія дитини з батьками, що вони говорять один одному, чому і як спалахують суперечки, що саме є підставою для занепокоєння й підозр. Які важливі моменти в постановці точного психологічного діагнозу слід враховувати консультанту, щоб висувати й формулювати подальші гіпотези?*
- 3. Що означає вимога кваліфікованого вислуховування клієнта?*

Варіант 3

- 1. Що таке психолого-педагогічний дуалізм стосовно особистості, яка розвивається?*



2. Що означає поняття "гіперопіка"?
3. Назвіть відомі Вам форми й методи корекції стосунків між батьками й дитиною.

II. Дискусія на тему "Як вирішити проблему на психоконсультаційному прийомі?" (25 хв). Максимальна оцінка — 15 з.о.

Текстовий матеріал до дискусії

Наведемо як приклад конкретну ситуацію звернення до консультанта.

У консультацію звернулася мати зі скаргою на те, що донька уникає розмов з нею, грубить, пізно повертається, відмовляється робити те, про що її просять. З погляду матері, раніше донька завжди була дуже слухняною й успішною дівчинкою, але останнім часом із нею щось сталося. Клієнтка також розповіла, що цього літа донька не змогла вступити до інституту, хоча в школі вчилася добре. Батьки влаштували її лаборанткою в науково-дослідний інститут до знайомих, і хоча на роботі на неї не скаржаться, її стосунки з домашніми різко погіршилися.

У результаті більш докладного розпитування клієнтки з'ясувалося, що донька вперше в житті виявила самотійність, вирішивши ходити не в інститут, який обрали для неї батьки і де в них були зв'язки і знайомі, а туди, куди хотілося їй самій. Мати не може їй цього вибачити і щодня, згадуючи про її провал на іспиті, пояснює доньці, що "маму треба слухатися". Працювати дівчину влаштували в профільний інститут того навчального закладу, у який вона повинна вступати на вимогу батьків. До того ж щодня вони намагаються змусити доньку готуватися до вступних іспитів в обраний ними інститут. Батьки звинувачують дівчину в тому, що своїм провалом на іспитах вона "зганьбила себе і всю родину, а сама вона все одно нікуди не проб'ється".

Запитання до дискусії

- 1. Як би Ви повелилися на місці консультанта у вищенаведеній ситуації?*
- 2. Чи типовою є описана ситуація?*
- 3. У чому батьки не праві?*

III. Підбиття підсумків та визначення завдань до наступного заняття (5 хв).

Заняття 2

Тема: Особливості консультування батьків з приводу проблем і складностей у житті дитини

I. Письмова робота (15 хв). Максимальна оцінка — 10 з. о.

Варіант 1

- 1. Вислухавши розповідь клієнта, психолог може констатувати, принаймні, три моменти, що ускладнюють надання психологічної допомоги:*
 - 1) не можна бути впевненим у тому, що проблема існує також і з погляду дитини, а не тільки з погляду батьків;*
 - 2) клієнт користується не настільки великим авторитетом, щоб його поради або допомога справді сприяли поліпшенню ситуації;*
 - 3) консультант не має жодної можливості вступити в контакт із людиною, на чие життя йому пропонується вплинути. Заклопотаність клієнта справами іншої людини, нехай навіть цією іншою людиною є власна дитина, підозріла: чи відповідає справжня причина звернення тій явній, яку клієнт повідомляє консультанту? Яке завдання в такому випадку постає перед консультантом?*
- 2. Які стратегії роботи консультанта залежно від причин звернення клієнтів?*

3. Як Ви розумієте твердження, що гарантією активності клієнта найчастіше є наявність партнера — того, з ким можна було б робити щось разом і, отже, не просто цікаво жити, а й ще бути для когось потрібним і цікавим?

Варіант 2

1. Що означає поняття "конкретизація проблемної ситуації"?
2. Які переживання батьків серйозно ускладнюють їхні взаємини з дітьми, мимоволі перетворюючи їх на тиранів, що обмежують свободу своєї дитини?
3. Які проблеми батьків і дітей не підлягають психологічному консультуванню?

Варіант 3

1. Що означає поняття "відчуття своєї батьківської некомпетентності"?
2. Що означає поняття "відчуття провини батьків перед дитиною"?
3. Чи варто консультантові ставити клієнту такі запитання: "А чому Вас так хвилюють труднощі Вашої дитини?"?

- II. Дискусія на тему "Яку частку провини й відповідальності за дитину повинні брати на себе батьки?" (25 хв). Максимальна оцінка — 15 з. о.

Запитання до дискусії

1. Яку стратегію й тактику слід використати консультанту для того, щоб допомогти клієнту замислитися над власним життям і своїми бажаннями, почати діяти, відчути себе активним і потрібним?
2. Як Ви розумієте твердження, що переживання батьками провини перед дитиною найчастіше збільшується через страхи й переживання власної непотрібності?

3. *Що можна зробити, якщо за консультуванням звертається літня людина з приводу різкої зміни соціальних обставин, коли тисячі людей раптом зрозуміли, що те, чому вони роками служили, у що вірили, власне, було неправдою; часу ж прожити життя по-іншому майже не залишилося?*

III. *Підбиття підсумків та визначення завдань до наступного заняття (5 хв).*

Рекомендована література

1. Бондаренко Н. Г. *Психологічна допомога особистості*. — К.: Фенікс, 2000.
2. Рудестам К. *Группова психотерапія. Психокоррекційні групи: теорія і практика*. — М., 1990.
3. *Семья в психологической консультации. Опыт и проблемы психологического консультирования / Под ред. А. А. Бодалева, В. В. Столина*. — М., 1989.
4. Урсано Р., Зонненберг С., Лазарь С. *Психодинамическая психотерапия: Краткое руководство*. — М., 1992.
5. Цимбалюк І. М. *Психологічне консультування та корекція*. — Рівне: ЦНТЕІ, 1999.
6. Цимбалюк І. М. *Психологія спілкування*. К.: Професіонал, 2004.
7. Цимбалюк І. М. *Підвищення професійної кваліфікації: психологія педагогічної праці*. — К.: Професіонал, 2004.
8. Barret-Lennard G. M. *The Relationship Inventory now: issues and advances in theory, method and uses // In: L. Greenberg, W. Pinsoff (Eds.). The Psychotherapeutic Process*. — N. Y.: Guilford, 1986.
9. Berenson B. G., Carkhuff R. R. (Eds.) *Sources of Gain in Counseling and Psychotherapy*. — N. Y.: Holt, Rinehart and Winston, 1987.
10. Bugental J. F. T. *The Art of Psychotherapist*. — N. Y.: Norton, 1987.
11. Carkhuff R. R., Berenson B. G. *Beyond Counseling and Therapy, 2nd Ed.* — N. Y.: Holt, Rinehart and Winston, 1977.
12. Corey G. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, 3rd Ed.* — Monterey, Calif: Brooks/Cole, 1988.
13. Cox M. *Structuring the Therapeutic Process: Compromise with Chaos*. — London: Jessica Kingsley Publishers, 1988.

14. Egan G. *The Skilled Helper: A Model for Systematic Helping and Interpersonal Relating*, 3rd Ed. — Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1986.
15. Gazda G. M., Asbuiy F. R., Balzer F. J., Childers W. C., Walters R. P. *Human Relations Development: A Manual for Educators*. — Boston: Allyn and Bacon, 1984.
16. Gelso C. J., Carter J. A. *The relationship in counseling and psychotherapy: components, consequences and theoretical antecedents // The Counseling Psychologist*. — 1985. — Vol. 13. — P. 155–243.
17. Gelso C. J., Fretz B. C. *Counseling Psychology*. — N. Y.: Holt, Rinehart and Winston, 1992.



МОДУЛЬ VII

Тема 8

Спеціальні проблеми психологічного консультування

8.1. Консультування тривожних клієнтів

Тривожність попереджує про небезпеку, загрозу і в цьому випадку має не меншу цінність, ніж біль. S. Freud визначає тривожність як сигнал з боку Ego, що попереджає індивідуум про наявність внутрішнього конфлікту.

Конфлікт, як правило, відбувається між неприйнятими підсвідомими імпульсами й психічними силами, спрямованими на стримування цих імпульсів.

Тривожність — це сигнал не лише попереджувальний, а й такий, що захищає від конфліктів, тому що включає механізми психологічного захисту.

Тривожність певною мірою подібна до страху (S. Freud навіть ототожнює ці стани, використовуючи єдине поняття "Angst"); так в обох випадках виявляється реакція на небезпеку. Про страх ми ще поговоримо в наступному розділі, тому що кожна з емоцій є все-таки специфічною. Тривожність інтропсихічна, тобто зумовлена внутрішньо й пов'язується із зовнішніми об'єктами лише в тій мірі, у якій вони стимулюють внутрішні конфлікти.

На відміну від страху, тривожність, як правило, — це реакція на уявну, невідому загрозу. Основою тривожності завжди є внутрішні конфлікти особистості. Тривожності також властива пролонгованість, тобто вона може розтягуватися в часі, постійно повторюватися або ставати неперервною.

Під фізіологічним кутом зору тривожність є реактивним станом. Вона запускає фізіологічні зміни, готуючи організм до боротьби — відступу або опору. Завдяки тривожності збуджується серцево-судинна система (збільшується частота пульсу, підвищується тиск), а діяльність травного тракту пригнічується (послаблюється активність секреції і перистальтики). Кров із травного тракту "переходить" до м'язової системи, тобто організм готується до активної діяльності. Тривожність виявляється на трьох рівнях:

- 1) нейроендокринологічному (продукція адреналіну — епінефрін);
- 2) психічному (невизначені побоювання);
- 3) соматичному, або моторно-висцеральному (фізіологічні реакції різних систем організму на збільшення викиду епінефрину):
 - а) дерматологічні реакції (шкірні прояви);
 - б) реакція серцево-судинної системи (тахікардія, зростання систолічного тиску);
 - в) реакція травного тракту (пригнічення діяльності слинних залоз — сухість у роті, неприємний присмак, анорексія, понос, закріп і т. п.);
 - г) реакція дихальної системи (гіпервентиляція);
 - д) генітально-уринальні реакції (посилене сечевипускання, порушення в менструальному циклі, біль в області таза, фригідність, імпотенція);
 - е) вазомоторні реакції (потовиділення, почервоніння);
 - ж) реакції скелетно-м'язової системи (головні болі, болі в потилиці, арталгії).

Широкий спектр фізіологічних реакцій, пов'язаних із тривожністю, пояснює, чому її тривалий перебіг викликає психосоматичні розлади, зокрема, стан тривожності нерідко "маскується" за скаргами соматичного характеру. Такі клієнти, як правило, спочатку потрапляють не до психолога, а до лікаря-терапевта.

Кожний з нас, особливо в стресових ситуаціях, переживає тривожність. Але для більшості людей це тимчасовий стан, який вони переборюють. У консультуванні ми маємо справу з клієнтами, для яких тривожність свідчить про їх важкий стан, що часто супроводжується неприємними фізичними відчуттями. Психологічно такий клієнт відчуває, що з ним "діється щось не те", але не може конкретизувати свої скарги на погане самопочуття і не знає, коли і де з ним знову трапиться якась трагедія. Людина постійно відчуває тривожність, живе ніби під темним небом і не може перебороти напругу ні зусиллями своєї волі, ні з допомогою рідних. У такому стані клієнти, як правило, потрапляють до психолога-консультанта. Іноді цей стан полегшується сам по собі, однак іноді загострюється й ускладнюється. Невизначену тривожність часто спричинюють несприятливі життєві обставини, наприклад, коли існує постійна загроза соціальному становищу або фінансовому благополуччю й т. п. Соціальна сфера, життєві обставини не стільки безпосередньо породжують внутрішні конфлікти, скільки постійно сприяють їх проявам у повній силі.

Клієнт, постійно відчуваючи тривожність і втомлюваність, звертається до консультанта, тому що йому самому важко пояснити, які проблеми приховані за такими виснажливими переживаннями. Консультант повинен уміти побачити різні "сторони" тривожності, оскільки цей стан часто проявляється не безпосередньо, а в "перетвореному" вигляді.

Один із найпоширеніших способів "маскування" тривожності — перейменування. "Я збуджений; я в напрузі; я відчуваю слабкість; я боюся; мені сумно; я постійно прокидаюся серед ночі; я не відчуваю себе самим собою", — клієнти говорять десятки слів і виразів для визначення стану тривожності.

Дуже часто тривожність виражається у вигляді соматичних симптомів. Більшість клієнтів пов'язують їх із специфічними ситуаціями, що спричинюють тривожність. Проте неправильно називати такі симптоми "функціонуючими", такими, що виникають "на нервовому ґрунті" й т. п., оскільки клієнт відчуває себе ніби винуватим у ситуації. Нібито він скаржиться на щось фіктивне, заперечуючи або відкидаючи інші явища психологічного захисту. Іноді соматичні скарги є простим способом заявити про свою тривожність. Наприклад, коли клієнт скаржиться на головний біль у присутності дружини, консультант повинен з'ясувати цю проблему: "Здається, Ви хочете мені сказати, що в присутності дружини через якісь обставини нервуєтеся і Ваша тривожність проявляється у вигляді головного болю. Якщо нам вдасться з'ясувати причину Вашої тривожності, ми зможемо побороти цей головний біль". Подібна тактика значно дієвіша, ніж однозначна констатація: "У Вас головний біль на нервовому ґрунті". Соматичні симптоми не обов'язково виникають внаслідок тривожності — часто вони просто заміщають тривожність.

Іноколи тривожність маскується під відповідними діями. Увесь спектр нав'язливих дій — від стукання пальцями по столу, крутіння гудзиків, надокучливого моргання очима, чухання й переїдання до надмірного пияцтва або куріння, нав'язливої потреби купувати речі — може означати тривожність, пов'язану з конфліктними життєвими обставинами.

Тривожність також нерідко приховується за іншими емоціями. Дратівливість, агресивність можуть проявлятися як реакція на тривожну ситуацію. Деякі клієнти самі пояснюють, що коли вони починають відчувати напругу, то стають саркастичними, в'їдливими, важкими в спілкуванні. Інші клієнти стверджують, що в подібних ситуа-

ціях, навпаки, стають холодними, стриманими, неговіркими. Інший тип реакцій часто виявляє внутрішній конфлікт між безсиллям та агресивністю, і цей конфлікт паралізує активність. Якщо ми стикаємося з такими клієнтами, їх поведінка викликає дратівливість і злість, але одночасно дає змогу отримати ключ до розуміння проблем, які доводиться вирішувати. Адже, спілкуючись із клієнтами під час бесіди, фахівці також відчують певні емоції.

Багатослівність — ще один спосіб маскування тривожності. Таким чином клієнт намагається приховати власну тривожність й "обеззброїти" консультанта. Словниковий потік не потрібно зупиняти, варто лише звернути увагу на приховувану за ним тривожність. Неперервне говоріння — це своєрідна спроба самозахисту, яку не варто одразу ж ламати.

Консультант крізь призму власних почуттів повинен проаналізувати мотиви багатослівності, не забуваючи про те, що в повсякденному житті клієнт так само набридає оточуючим пустими розмовами, намагаючись таким чином приховати свою тривожність.

Деякі клієнти, щоб приховати тривожність і стримати активність консультанта, постійно перебивають його. Це помітно фруструє консультанта, але більшість клієнтів не є здібними "переривачами", і консультанту вдається досить легко впоратися із ситуацією. Важко в тих випадках, коли клієнт, насправді небагатослівний, не бажає заповнити фразами паузи, але відразу ж перебиває консультанта, коли той починає говорити. Навіть якщо консультант хоче заперечити, такий клієнт не зупиняється, ніби не чує його слів. Консультанту тоді слід не вступати в суперечку, а різко зупинити клієнта і вказати на недопустимість подібної поведінки. Бажання перебивати консультанта часто зумовлено не повністю усвідомленим страхом перед будь-

яким запитанням чи висловлюванням. Іноді варто прямо запитати, чи розуміє клієнт, що робить. Пряме запитання допоможе клієнту зрозуміти ненормальність своєї поведінки в стані тривожності. Така категорія клієнтів захищається від тривожності парадоксальним шляхом. Вони з демонстративною відкритістю розповідають про свої справи й запитують, що робити. Таке підкреслене вихваляння тривожності, як правило, є проявом ворожості, і консультант повинен звернути на це увагу клієнта.

Тривожність може мотивувати опір самому процесу консультування. Власне кажучи, клієнт чинить опір усвідомленню внутрішнього конфлікту, тим самим сприяючи зростанню тривожності. Опираючись, клієнт намагається контролювати свою відкритість, вимовляти лише "цензурні" думки й почуття, бути якомога безособистіснішим, не виявляти своїх почуттів стосовно консультанта. Останній, навпаки, повинен звертати увагу клієнта на те, у чому виражається його тривожність: "Ви змінили тему бесіди?", "Ви намагаєтеся переключити увагу на мене?", "Ви хочете, щоб я вказав Вам тему висловлювань?", "Ми знову повертаємося назад — Ви намагаєтеся нав'язати мені керівництво бесідою" й т. п.

Іноді тривожність примушує клієнта не лише чинити протидію, а й демонструвати ворожість до консультанта, найчастіше в закритій формі. Клієнт із презирством і сарказмом критикує тупих консультантів, яких відвідував раніше, розповідає історії про помилки психологів. Більш звужена форма наступу на консультанта виражається в спробах подружитися з ним, щоб консультант бачив у клієнті не об'єкт спостереження, а друга.

Тривожний клієнт — це людина, яка намагається відшукати спільні інтереси з консультантом і взяти на себе роль його партнера по хобі. Із цією метою клієнти прино-

сять, скажімо, поштові марки або інші предмети колекціонування, намагаючись зробити обмін; запрошують консультанта на чашку кави або обід і т. п. Жінки поведуться так само, але з характерною для них специфікою: намагаються наголосити на своїй жіночій привабливості, демонструють материнську або сестринську поведінку, проявляють занепокоєння зовнішнім виглядом і здоров'ям консультанта, що створює ілюзію дружніх стосунків. Така поведінка клієнтів спрямована на "знищення" консультанта як професіонала; збуджуючими мотивами є страх і тривожність, заперечення серйозності своїх проблем. Якщо консультант піддається вищенаведеному впливу й дійсно стає "другом" клієнта, виникає багато серйозних труднощів у консультативному контакті; консультування як таке на цьому закінчується.

Консультуючи тривожних клієнтів, важливо знати не лише способи, якими вони маскують свою тривожність, а й засоби, з допомогою яких намагаються позбавитися від неприємного впливу тривожності. Цими засобами є механізми психологічного захисту, які вперше описав S. Freud. Механізми функціонують автоматично, на підсвідомому рівні. Клієнт, використовуючи захисні механізми для зменшення тривожності, не виявляє патології, доки не починає утрирувати й викривляти розуміння реальності, обмежуючи гнучкість поведінки. Описано багато механізмів психологічного захисту. Охарактеризуємо коротко основні з них:

- 1) **витіснення** — процес мимовільного переміщення до підсвідомості небажаних думок, потреб або почуттів. S. Freud докладно описав захисний механізм мотивованого забування. Він відіграє суттєву роль у формуванні симптомів. Коли дія цього механізму для зменшення тривожності виявляється недостатньою, підключаються інші захисні механізми, які подають

витіснений матеріал у викривленому вигляді. Найбільш відомі дві комбінації захисних механізмів:

- a) **витіснення + зміщення** — ця комбінація сприяє виникненню фобічних реакцій. Наприклад, нав'язливий страх матері, що маленька донька захворіє на якусь важку хворобу, є захистом проти ворожості до дитини разом із механізмом витіснення й зміщення;
 - b) **витіснення + конверсія** (соматична символізація) — ця комбінація є основою істеричних реакцій;
- 2) **регресія** — за допомогою цього механізму відбувається неусвідомлене сходження на більш ранній рівень пристосування, що дає змогу задовольнити бажання. Регресія може бути частковою, повною або символічною. Більшість емоційних проблем мають регресивні риси. У нормі регресія проявляється в іграх, реакціях на неприємні факти (наприклад, коли народжується друга дитина, то перший малюк перестає користуватися туалетом, починає просити соску й т. п.), у ситуаціях підвищеної вимогливості, коли хтось захворів (хворий потребує більшої уваги й опіки). У патологічних формах регресія проявляється під час психічних хвороб, особливо при шизофренії;
- 3) **проекція** — механізм ставлення до іншої особи або об'єкта мислення, почуттів, мотивів і бажань, який на свідомому рівні індивідуум відкидає. Нечіткі форми проекції проявляються в повсякденному житті. Дехто з нас ставиться до своїх недоліків далеко не критично, зате легко помічає їх в інших. Ми схильні звинувачувати оточуючих в усіх наших бідах. Інколи проекція буває навіть шкідливою, тому що призводить до помилкової інтерпретації реальності. Цей механізм часто спрацьовує в незрілих і чутливих особистостей. У патологічних випадках проекція призво-

дить до галюцинацій і марення, коли втрачається здатність відрізнити фантазії від реальності;

- 4) **інтроєкція** — символічна інтернаціоналізація (включення в себе) людини чи об'єкта. Дія механізму інтроєкції протилежна проєкції. Інтроєкція виконує дуже важливу роль у ранньому розвитку особистості, оскільки на її основі засвоюються батьківські цінності й ідеали. Механізм актуалізується під час трауру, при втраті близької людини. За допомогою інтроєкції згладжуються грані між об'єктом кохання й своєю особистістю. Інколи замість злості й агресії стосовно інших людей руйнівне збудження перетворюється на самокритику, самооцінку, так як відбулася інтроєкція звинуваченого. Таке часто трапляється при депресіях;
- 5) **раціоналізація** — захисний механізм, який спрацьовує проти мислення, відчуттів, поведінки, які, власне, для клієнта є небажаними. Раціоналізація — найпоширеніший механізм психологічного захисту, тому що наша поведінка має відповідати багатьом вимогам, і коли ми пояснюємо її найбільш бажаними для себе мотивами, то таким чином раціоналізуємо. Підсвідомий механізм раціоналізації не потрібно плутати з навмисною брехнею, обманом або лицемірством. Раціоналізація допомагає зберегти самоповагу, уникнути відповідальності й почуття провини. У різних проявах раціоналізації є, безперечно, якась мінімальна частка правди, але все одно в ній більше самообману — через це раціоналізація і небезпечна;
- 6) **інтелектуалізація** — захисний механізм, який передбачає надмірне використання інтелектуальних ресурсів з метою усунення емоційних переживань і почуттів. Інтелектуалізація тісно пов'язана з раціоналізацією і підміняє переживання почуттів роздумами

- про них (наприклад, замість справжнього кохання — розмови про кохання);
- 7) **компенсація** — підсвідома спроба подолання реальних та уявних недоліків. Компенсаційна поведінка універсальна, оскільки досягнення статусу є важливою потребою для більшості людей. Компенсація може бути соціально бажаною (сліпий стає знаменитим музикантом) і небажаною (компенсація низького зросту — прагнення до влади й агресивність; компенсація інвалідності — грубість і конфліктність). Крім того, вирізняють пряму компенсацію (прагнення до успіху в неперспективній галузі) і непрямую компенсацію (прагнення утвердитися в іншій сфері);
 - 8) **реактивне формування** — захисний механізм, що дає змогу замінити те, що є неприйнятним для усвідомлення, гіпертрофованими протилежними тенденціями. Захист має двосторонній характер. Спочатку витісняється неприємне бажання, а потім підсилюється його антитеза. Наприклад, надмірна опіка може маскувати почуття відчуженості, а перебільшено ввічлива поведінка може приховувати ворожість і т. п.;
 - 9) **заперечення** — механізм відхилення думок, почуттів, бажань, потреб чи дійсності, які не сприймаються на свідомому рівні. Поведінка людини виглядає так, ніби проблеми не існує. Примітивний механізм заперечення більшою мірою проявляється в дітей (якщо заховатися під ковдру з головою, то реальність перестане існувати). Дорослі часто використовують заперечення в кризових ситуаціях (невиліковна хвороба, наближення смерті, втрата близької людини);
 - 10) **зміщення** — механізм спрямування емоцій від одного об'єкта на інший як на більш доступну заміну. Наприклад, зміщення агресивних почуттів з роботодавця на



членів сім'ї чи інші об'єкти. Зміщення виявляється при фобічних реакціях, коли неспокій через прихований конфлікт переноситься на зовнішній об'єкт.

У психологічному консультуванні трапляються випадки використання непридатних захисних механізмів для подолання стану неспокою.

Дуже важливо дати клієнту можливість виговоритися й виразити свій неспокій, тому що стурбований клієнт мало що чує, він не сприймає аргументи консультанта. Невисловлений неспокій безмежно пригнічує людину.

Коли неспокій "одягається" в оболонку слова, то фіксується в межах слів і стає об'єктом, який може побачити як клієнт, так і консультант. Відбувається значне зменшення дезорганізуючої сили неспокою. Отже, з клієнтом, який перебуває в стані неспокою, необхідно обговорити його стан. Не можна забувати, що ми маємо, власне кажучи, справу з прихованими в підсвідомості почуттями, тому не варто тиснути на клієнта, щоб він швидше назвав причини свого неспокою. Консультант повинен продемонструвати розуміння й терплячість. Не слід також піддаватися спокусі розмірковувати про стреси й негаразди, властиві нашому часу. Це, як правило, не зачіпає страждань конкретного клієнта. Людині, яку роздирають внутрішні конфлікти, не слід відмовляти в допомозі через нібито екзистенційну природу її неспокою. Екзистенційний неспокій існує, однак більшість клієнтів звертаються до консультанта з іншої причини.

8.2. Консультування при реакціях страху та фобіях

Як зазначалося вище, подібним до стану неспокою є страх. Але неспокій на відміну від страху не має певного

об'єкта. Страх же пов'язаний з конкретним предметом оточення (обличчям, предметом оточення, подією). Страх має біологічну значимість, так як оберігає від багатьох небезпек. Без почуття страху ми були б легко вразливі.

У психологічному консультуванні ми зустрічаємося з двома типами страхів — нормальним, що сприймається як природна реакція, і патологічним, який називається фобією. Щоб консультант міг надати ефективну допомогу, він повинен розуміти психологічний зміст і психодинаміку страхів різного походження.

Найчастіше клієнт звертається з приводу конкретних страхів, пов'язаних із якимись важливими подіями (страх перед іспитом чи хірургічною операцією й т. п.). У таких випадках слід спочатку допомогти клієнту осмислити зміст події, що викликає почуття страху, з'ясувати, якою мірою його реакція на цю подію є правдоподібною та адекватною.

Janis, вивчаючи різновиди страхів у хворих хірургічного відділення, виокремив **три типи емоційних реакцій**:

1. Пацієнти першої групи відчували особливо сильний страх перед операцією. Вони відверто говорили про свою стурбованість, намагалися якось відкласти операцію, не могли заснути без заспокійливих ліків і постійно шукали співчуття та підтримки в персоналі лікарні. Ці пацієнти і після операції виявляли неспокій виразніше, ніж решта хворих.
2. Пацієнти другої групи відчували перед операцією помірний страх. Інколи вони висловлювали стурбованість окремими аспектами операції (наприклад, способом обезболювання) й просили надати їм правдиву інформацію про те, що з ними будуть робити. Хоч ці пацієнти й почували себе вразливими, проте предмет їхньої стурбованості був реальним, а не якоюсь уявною



небезпекою. Після операції вони виявляли лише незначні емоційні порушення. Такі пацієнти охоче співпрацювали з персоналом лікарні.

3. Пацієнти третьої групи майже не відчували страху перед операцією. Вони позитивно сприймали те, що повинно статися. Їхні очікування виглядали надмірно оптимістичними. Після операції, зіткнувшись із післяопераційними болями, ці пацієнти без кінця жалілися на своє погане самопочуття, ставали злими й агресивними й свою злість спрямовували на персонал лікарні.

Janis зробив висновок, що страх середнього ступеня корисний, тому що готує людину до зіткнення з реальними небезпеками й майбутніми обмеженнями. Дуже важливою виявилася для пацієнтів попередня інформація про подію, якої вони боялися. Пацієнти третьої групи здавалися сміливими, не цікавилися, що може статися з ними, тому післяопераційні ускладнення стали для них неприємною несподіванкою.

Матеріали цього дослідження, безперечно, допоможуть у консультуванні пацієнтів, що відчують страх. Насамперед напрошується висновок про те, що не слід допомагати клієнту повністю звільнитися від страху; не варто також приховувати інформацію, яка, на перший погляд, може викликати почуття страху. Інформація, подана відповідним чином, дає змогу підготувати людину до майбутніх подій.

Отже, певна частка страху може бути цілющою. Психолог-консультант повинен допомогти клієнту конструктивно скористатися почуттям страху.

Значно більше ускладнень виникає в психолога під час консультування клієнтів із фобіями. Основою патологічних страхів є глибоко прихована тривога. Суть механізму формування фобії полягає в зміщенні тривоги від

первинної ситуації чи об'єкта, що спричинили стан неспокою, на іншу ситуацію чи об'єкт. Людина починає боятися речей, які є лише заміниками об'єктів первинного страху. Таке зміщення виникає внаслідок невирішених внутрішніх конфліктів.

Отже, під фобіями слід розуміти заміну переживань, неспокою страхом. При цьому "обирається" специфічний і конкретний об'єкт або ситуація замість невизначеного напряму тривоги. Відчувати страх також неприємно, однак ця неприємність є дещо приємнішою порівняно з тривогою, бо знаєш, чого боїшся, що може реально нашкодити та як уникнути небезпеки. Тобто страх на відміну від тривоги можна контролювати.

Консультант не повинен проявляти поспіху в інтерпретації внутрішніх конфліктів клієнта на основі його конкретної фобії. В інтерпретації дуже ненадійно спиратися на символічний зміст фобії. За однією й тією ж фобією в різних людей можуть приховуватися різні конфлікти. Суть фобії значною мірою залежить від індивідуальної історії життя клієнта, тому можна помилитися, піддавшись спокусі поверхневого пояснення.

"Мова" фобій заплутана, складна. Стрижнем невротичної поведінки з переважанням фобій є посилене уникання відчуття тривоги, намагання обійти його, що й спричинює конфлікт. Коли клієнт спокійно говорить про свій страх, але заперечує існування будь-яких внутрішніх конфліктів, пов'язаних із цим страхом, консультант повинен бути готовий до такої поведінки. Способи уникнення обговорення конфлікту можуть проявитися найрізноманітнішим чином. Як правило, клієнти дуже обережні в стосунках із консультантами. Вони схильні противитися намаганням консультанта говорити про речі, що провокують тривогу.

Опір знову ж таки може набувати різних форм. Клієнт забуває деталі передісторій своїх проблем, що можуть висвітлити суть психологічного конфлікту. Наприклад, виникнення фобій якимось пов'язано зі змінами в житті клієнта, із системою стосунків його особистості, але клієнт про це навіть не згадує, хоч така інформація дуже важлива для розуміння природи фобій.

Опираючись, клієнт також може намагатися відійти від теми бесіди й таким чином ухилитися від тематики, що провокує тривогу.

Консультант повинен мати на увазі ці типові риси поведінки клієнтів із фобіями, оскільки інколи доводиться поступатися перед клієнтами й не торкатися неприємних тем, щоб не завдавати їм страждань. Однак така тактика не дозволяє сподіватися на успіх у корекції фобій.

Ще один спосіб утечі від тривоги, до якого вдаються клієнти з фобічними реакціями, — це самолікування. Вони купують медичні книжки, копірсаються в спеціальних журналах, намагаються випробувати всі можливі методи лікування, однак уникають безпосереднього аналізу своїх внутрішніх конфліктів. Консультант повинен з'ясувати, яку вторинну вигоду має клієнт зі своєї "боязливої" поведінки в сімейних стосунках, на роботі чи в будь-яких інших сферах. Шанси зрозуміти клієнта зростають, якщо консультант намагається розглядати проблеми чи симптоми клієнта в широкому контексті.

Ще одна особливість консультування клієнтів із фобіями виявляється в тому, що страхи можуть передатися консультанту. Якщо таке трапилося, то це означає, що перемогла техніка ухиляння, до якої вдався клієнт, і консультант повинен відмовитися від роботи із цим клієнтом. Ефективна корекція страхів вимагає від консультанта посиленого самоконтролю.

8.3. Консультування вороже налаштованих та агресивних клієнтів

Немало проблем у консультуванні створюють негативно налаштовані чи відкрито ворожі (що зустрічається рідше) клієнти. Консультанти по-різному реагують на таких клієнтів: одні відповідають роздратовано, вороже; інші намагаються продемонструвати люб'язність і дружбу, щоб налаштувати клієнта на доброзичливе ставлення до себе й переконати його у відсутності підстав для озлоблення; треті ігнорують стан клієнта, поведуться так, ніби нічого не помітили. Можливо, у деяких випадках корисно розсердитися на клієнта, однак ще важливіше зрозуміти причину його стану.

Клієнту слід сказати, що він вороже налаштований і злий. Інколи поняття "озлобленість" і "ворожість" є надто сильними для характеристики, тому свої висловлювання слід формулювати не так категорично. Наприклад: "Ви, здається, чимось невдоволені?", "Ви розчаровані?", "Чи не хочете Ви щось сказати?", "Це звучить так, ніби Ви розгнівалися" й т. п. Якщо консультант лише підозрює клієнта у ворожості, він може уточнити: "Що сталося?", "Я неправильно щось сказав чи зробив?". У будь-якому випадку, зіткнувшись із ворожістю клієнта, не варто поводитися так, ніби розколовся навпіл світ. Зрозуміло, не можна з насмішкою чи презирством ставитися до клієнта — його ворожість слід завжди трактувати серйозно, тому що вона заважає психологічній взаємодії.

Причини незадоволення клієнта можуть бути простими: не подобається вигляд чи слова консультанта, консультант надто молодий і т. п. Причини, як правило, існують. Щоб з'ясувати причину озлобленості клієнта й ефективно реагувати на неї, консультант повинен зрозуміти основні риси цього стану.



Перш за все, злість є чимось патологічним, ненормальним. Кожен з нас зрідка сердиться або, точніше кажучи, здатний розізлитися. Немає таких життєвих ситуацій, де не могли б проявитися почуття злості, зла думка чи дія. Деякі справи, що відбуваються в житті, хоч і незначною мірою, але мотивовані злістю. Ворожість має свій зміст — вона є засобом самозахисту. Крім того, вона значно дієвіша, ніж страх. Інакше кажучи, злість є не лише сигналом, що попереджає про небезпеку подібно до тривоги й страху, а й почуттям, що зумовлює самозахист. Злість породжує агресивність.

Консультанту важливо знати походження озлобленості. Причини озлобленості кожного клієнта приховані в його життєвих обставинах. Злість "історична", тобто має своє минуле. У кожної людини вона неповторна.

Упродовж життя, особливо в дитячі роки, формується індивідуальний "стиль ворожості", тобто через що ми сердимося, як накопичується й зростає злість. Одні клієнти сердяться, коли консультант говорить наказовим тоном; інші — коли ясно й точно не вказує, що робити; треті — коли ставить багато особистих запитань, тому що це видається для них зайвою цікавістю. Подібні обставини в одних клієнтів стимулюють ворожість, в інших — ні. В основному ці відмінності зумовлені особливостями життєвого досвіду. Консультанту нелегко детально прослідкувати історію озлобленості клієнта, проте важливіше зрозуміти, що злість головним чином "привнесена" в консультування й не пов'язана з тим, що говорить і робить консультант.

Іноколи в конкретний момент консультант безпосередньо "змінює" якусь людину чи ситуацію з минулого життя. Коли клієнт, особливо на початку консультації, ворожий, підозріливий, злий, консультант повинен знати, що джерело цих почуттів — в особистості клієнта. Нерідко кон-

сультант, схильний звинувачувати себе, оскільки йому здається, що клієнти завжди поважають хорошого консультанта й ніколи не повинні сердитися на нього. Це невірно — злість є унікальним почуттям. І не варто впадати в ілюзії з приводу відсутності ворожості при консультуванні. Однак ілюзія може виникнути й виникає. Необхідно твердо знати про інше: консультант, стосовно якого клієнт не може вільно висловити своє невдоволення чи злість, — поганий консультант.

У консультуванні слід мати на увазі, що інколи клієнт приховує тривогу. У таких випадках необхідно допомогти клієнту розібратися в його справжніх почуттях і в такий спосіб трансформувати ворожість.

Хоч консультанту нелегко залишатися спокійним при зіткненні з озлобленістю клієнта й вислуховувати неприємні речі про себе, однак не слід забувати, що відповідати ворожістю — значить провокувати ще більшу ворожість. Консультант зобов'язаний усвідомлювати свої почуття в подібних ситуаціях, ідентифікувати своє невдоволення, щоб ефективніше допомогти клієнту перебороти його озлобленість. Коли на ворожість клієнта ми не відповідаємо ворожістю, у кінцевому результаті збільшується взаємне розуміння, зростає співробітництво в досягненні спільної мети.

Існує велика відмінність між озлобленістю клієнта, що виникла в процесі консультування, і справжніми образами консультанта. Як правило, агресія стосовно консультанта виражається не прямо. До образ консультант ні в якому разі не повинен ставитися толерантно, так як вони шкодять і самому клієнту.

Одним із варіантів такої поведінки є дорікання клієнта на адресу колег консультанта, які з ним працювали раніше. Інколи претензії бувають справедливі, оскільки не всі психологи бездоганні у фаховому плані й тактовні у

своїй поведінці. Але в більшості випадків повідомляється або повна неправда, або дуже викривлена інформація. У такий спосіб клієнт примушує консультанта погодитися з ним або вступити в дискусію. У таких випадках не слід розкривати своїх позицій, просто потрібно надати клієнту можливість повніше поділитися своїми переживаннями. Існує міф про неконтрольовану ворожість психічно хворих клієнтів. Насправді реальну небезпеку становлять одиниці таких хворих. Однак при виникненні небезпечної ситуації консультанту не слід демонструвати героїзм. Лишаючись спокійним, не погрожуючи, слід попередити клієнта, що агресивна поведінка неприпустима й у випадку необхідності буде вжито дисциплінарних заходів. У словах консультанта не повинна звучати ворожість. Як правило, клієнти погоджуються з обмеженнями, тому що й самі занепокоєні наслідками своєї поведінки.

Частіше в консультуванні спостерігається прихована ворожість. Залагодити її складніше. Отже, якщо під час бесіди консультант відчуває, що не все гаразд, він повинен допомогти клієнту відверто висловитися, розкрити свої переживання, тому що будь-які сильні емоції, що залишилися невисловленими, особливо негативні, дезорганізують логічне мислення й поведінку, спричиняють виникнення психосоматичних симптомів й ускладнюють процес консультування.

8.4. Особливості консультування "невмотивованих клієнтів"

Якщо людина потребує психологічної допомоги, значить, вона вважає, що в її житті можливі позитивні зміни. Проте інколи люди потрапляють до консультанта не з влас-

ної волі. Наприклад, клієнт говорить: "Моя дружина наполягла, що б я прийшов сюди, проте я не думаю, що Ви зможете мені допомогти". Деякі звертаються до консультанта з єдиним наміром — довести, що ніхто не може їм допомогти.

Якщо людина вважає, що їй допомога не потрібна, вона не повинна приховувати цього від консультанта.

Така ситуація є очевидним джерелом стресу для консультування будь-якої теоретичної орієнтації. Не має значення, у якому закладі це відбувається. Консультант змушений "ліквідувати", "адаптувати" людину всупереч її бажанню. Сподівання людей, які направили клієнта, лягають на плечі консультанта непосильним тягарем і стають своєрідним іспитом його вмінь і навичок. Консультанту ніби говорять: "Ви повинні вміти надати допомогу. У Вас є можливість довести це". Більшість консультантів відчують обов'язок "перевиховати" клієнта. Це впливає з їхніх ідеалів, системи цінностей, оптимістичної оцінки власних можливостей. Тому "невмотивований" клієнт кидає виклик бажанню таких консультантів допомогти за будь-яку ціну.

Якщо в клієнта відсутня мотивація, то, як правило, виявляється, що люди, які направили його, у такий спосіб вирішують свої проблеми й трактують консультанта як якусь каральну силу. Особливо високий відсоток примусово консультованих у школах.

Якщо "невмотивований" клієнт усе-таки вимушений з якихось причин відвідувати консультанта, то, як правило, своє небажання підтримувати консультативний контакт він виражає по-різному — пропускає зустрічі, спізнюється, байдужий до всього, що відбувається під час консультування, відмовляється взяти на себе частину відповідальності за процес консультування. Особливо часто свій опір клієнт виражає мовчанням. Як правило, таке мовчання для консультанта буває особливо "голосним". Інколи клієнт крутить



гудзик і всім своїм виглядом засвідчує, що він просто відсиджується в кабінеті. Але може заявити і прямо: "Приходати сюди й проводити з Вами час — не моя ідея".

Здавалося б, найпростіше рішення — відмовитися працювати з особами, які не мають достатньої мотивації до вдосконалення й зміни свого життя. Проте це не завжди можливо. Консультант, окрім занять приватною практикою, як правило, працює в якісь організації. Своєю роботою він не лише задовольняє індивідуальні потреби, а й служить реалізації мети закладу. Консультант змушений надавати допомогу особам, котрі не самі звернулися за нею, а яких направили вчитель, лікар, батьки. Обов'язок допомагати людині, яка цього не бажає, викликає стрес, а нерідко суперечить світогляду консультанта. У таких випадках Kennedy (1977) пропонує скористатися терапією реальності, тобто, якщо неможливо змінити обставини, слід відмовитися від своїх принципів. Реальна, хай навіть незначна допомога, дійсно може виявитися дуже ефективною.

Зустрівшись із "невмотивованим" клієнтом, консультант повинен приймати його таким, яким він є, тобто як незацікавлену в консультуванні людину. У цьому й полягає шлях до успішного консультативного контакту. Якщо консультант намагатиметься "перемогти", примусити співпрацювати, значить, він не розуміє клієнта.

Небажання слід трактувати настільки ж серйозно, як і будь-яку іншу настанову: треба поставитися з розумінням, але одночасно показати, що і консультант не зацікавлений примусово працювати на благо клієнта. Можна багатопланово й серйозно пояснити клієнту суть і можливості консультування. Якщо не нав'язувати допомогу клієнту будь-якою ціною й особливо проти його волі, можливо, мотивація клієнта почне змінюватися й з'являться причини для виникнення продуктивного консультативного контакту.

Однак консультант повинен спокійно й без постійного самозвинувачення допустити й те, що невмотивований клієнт залишається лише формальним клієнтом, бо інакше останній взагалі припинить відвідування консультацій.

8.5. Консультування клієнтів, які мають підвищені вимоги

Іноколи клієнти ненаситні у своїх вимогах. Вони вимагають частіших і довших зустрічей з консультантом, домагаються постійної турботи, хочуть телефонувати додому й подовгу розмовляти із ним і, взагалі, — мати можливість у будь-який час зв'язатися з консультантом; переконані, що консультант вплине і на їхніх близьких. Інакше кажучи, в особі консультанта ці клієнти хочуть мати постійного порадника в житті.

Зіткнувшись із такими нереалістичними вимогами клієнтів, насамперед слід відповісти собі на кілька запитань:

- Як я почуваю себе, коли від мене вимагають так багато?
- Чи можу я сказати клієнту "ні", коли хочу цього?
- Які вимоги я ставлю перед собою і наскільки вони співпадають з вимогами клієнта?
- Чи можу я протистояти підвищеним вимогам клієнтів, чи дозволю маніпулювати собою?

Відповіді на ці питання відіграють вирішальну роль у формуванні ставлення до подібних клієнтів.

Деякі консультанти, особливо молоді, відчувають надмірну потребу в наданні допомоги. Клієнти з підвищеними вимогами дуже легко маніпулюють цією потребою. Консультативний контакт у таких випадках починає скидатися на стосунки розбещеної дитини із занадто турботливими батьками, яким нелегко змиритися з примхами своєї дитини, але зате вони почувають себе "задіяними".

Консультант повинен позбавитися ілюзій про свою значимість, незамінність у житті клієнта.

Необхідно розуміти природу підвищених вимог клієнтів і характер своїх реакцій на них, а також уміти не вдаватися до конфронтації.

Тема 9

Особливості консультування клієнтів з вадами саморегуляції

9.1. Консультування при переживанні провини

Практично всім людям знайоме почуття провини. Це таке ж природне переживання людини, як тривога, самотність, свобода й відповідальність. Почуття провини допомагає зрозуміти відмінність між тим, якими ми є, і тим, якими повинні бути. Воно виникає тоді, коли індивід порушує значущі для нього норми моралі. Одночасно це й почуття невиконаного обов'язку. Переживання провини людина відчуває і тоді, коли відмовляється від необхідної особистої відповідальності. Невипадково М. Хайдеккер для визначення провини й відповідальності використовує одне й те ж поняття — *Schuld*. Бути винуватим за М. Хайдеккер — значить бути "відповідальним за".

Як правило, розрізняють справжню, невротичну та екзистенційну провини. Справжня виникає в результаті усвідомлення самого факту провини. У такому випадку можлива й необхідна заслужена розплата.

Невротична провинна виникає в результаті усвідомлення допущених помилок чи порушення заборон. Власне, почуття провини в структурі невротичних реакцій посідає особливе місце. Передусім для невротичного почуття провини характерні перебільшення й нещирість.

При неврозах почуття провини ніби допомагає індивіду виправдатися перед собою та іншими. Він зовсім не намагається позбутися цього почуття й навіть енергійно протиставляється будь-яким намаганням зменшити його. Іноді в пере-

живаннях провини проявляється навіть своєрідна демонстративність. Індивід спеціально принижує себе й тим самим вимагає схвалення своїх вчинків, тому він боляче й вороже сприймає будь-яку сторонню критику, сердиться, коли хтось серйозно починає звертати увагу на його провину.

Однією з найважливіших причин виникнення невротичної провини є страх осуду та страх бути "демаскованим". За страхом приховуються великі розбіжності між "фасадом" та сутністю. Невротик з останніх сил захищає створений ним "фасад", тому що ця "фортеця" є його прихистком від тривоги. За образом сильної людини невротична особистість намагається приховати свої слабкості, незащищеність, неспокій, нездатність боротися за себе.

Ненавидячи ці якості, невротик боїться, що їх викриють інші люди. Уникаючи відповідальності за своє життя і не бажаючи добиватися реалізації своїх намірів, він намагається "паразитувати" на оточуючих шляхом домінування чи з допомогою прив'язаності, любові, покірності.

У такого індивідуума почуття провини й тривоги виникає одразу, як тільки хтось звертає увагу на його вимоги до оточуючих. Ці почуття надають невротичній особистості впевненості, що її не засудять, тим самим маскується істинна проблема. Таким чином, почуття провини є не лише наслідком демаскування, а й способом психологічного захисту від страху. Фасад провини підтримує почуття безпеки, у той час як індивід провокує оточуючих на запевнення в його невинності. Окрім того, почуття провини дає підстави вважати себе моральним й добросовісним. Тенденція до самообслуговування також захищає від необхідності змінюватися. Ще одна важлива функція невротичного почуття провини полягає в тому, що вона зменшує небезпеку звинувачення з боку інших — інколи безпечніше наперед узяти провину на себе.

Переживання провини має також онтологічний аспект, тобто варто визначити екзистенційну провину. У цьому розумінні провина є позитивною силою в житті людини. Переживаючи екзистенційну провину, ми звільняємося від згубного впливу невротичної провини.

Р. Мау (1983) виокремив такі три джерела екзистенційної провини:

- 1) недостатню самореалізацію;
- 2) обмеженість зв'язків із близькими людьми;
- 3) втрату зв'язку з Абсолютом.

Безумовно, у наведених вище аспектах людина завжди є винуватою, оскільки:

- ми ніколи не здатні реалізувати всі свої можливості — хоч би тому, що, вибираючи одні можливості, повинні відхилити інші — вони так і залишаються нереалізованими;
- ми ніколи повною мірою не розуміємо своїх близьких і їхні потреби, і внаслідок індивідуалізму приречені бачити інших крізь призму власної особистості, тому наше пізнання завжди суб'єктивне і не повністю відповідає дійсності;
- ми являємо собою частину Божого плану й ніколи не зможемо зрозуміти його. Як говорив Паскаль, "гілці не судилося знати про призначення дерева".

Екзистенційної провини неможливо уникнути, тому важливо її усвідомити. Вона допомагає виховувати людяність і співчуття в стосунках з іншими, спонукає творчо реалізовувати свої можливості.

У психологічному консультуванні важливо визначити, коли "гріховність" допомагає клієнту усвідомити особисту відповідальність за власні вчинки й змінити поведінку в позитивному напрямку і коли, навпаки, заважає успішному вирішенню життєвих проблем. Отже, не

завжди консультант повинен поспіхом звільнити клієнта від почуття провини. Інколи слід допомогти пережити неминучу гріховність, що самою природою призначено людині. У випадку справжньої провини важливо обговорити питання про її спокутування. Звільнення від невротичної провини передбачає усвідомлення її "сумнівності". Лише в такий шляхом можливе очищення. У всіх випадках консультанту необхідне глибоке знання різних аспектів переживання провини.

9.2. Особливості консультування клієнтів, які плачуть

Сльози, як правило, заважають спілкуванню. Не є винятком і консультативні зустрічі. Немало клієнтів, особливо жінок, хвилюються, розповідаючи про невирішені труднощі свого життя, трагедії і не можуть говорити без сліз. Сльози є спогадами про складні ситуації й поверненням до них.

Більшість консультантів намагаються утримати клієнтів від плачу й спрямовують на це частину своїх зусиль. І тут виникає небезпека, що, намагаючись обминути переживання й не спровокувати сліз, можна упустити важливі аспекти життя клієнта. Через недостатнє розуміння клієнта консультант інколи сам стає об'єктом його маніпуляцій. Деякі консультанти свої зусилля, спрямовані на стримування клієнтів від плачу, пояснюють тим, що схвилюваний клієнт втрачає здатність нормально говорити. Інколи консультант почуває себе винуватим через сльози клієнта, вважаючи, що довів його до сліз; він боїться, що його буде звинувачено в нечутливості, інакше кажучи, згодний взяти на себе відповідальність за сльози.

Проте насправді не консультант доводить клієнтів до сліз, не він є причиною життєвих труднощів та особистих проблем клієнтів. Клієнти плачуть через свої особисті справи, і консультант тут ні до чого. Клієнт нерідко починає й перестає плакати без впливу консультанта. Коли стає зрозуміло, що клієнт зараз почне плакати, треба зберегти спокій, почекати, поки він заспокоїться. Часом для цього клієнт змінює тему бесіди на якийсь час — і цьому не слід заважати. Якщо клієнт усе ж таки розплакався, то треба дати йому можливість виплакати. Коли він виплачеться, саме час починати розмову. Дозволити плакати — значно пристойніше, ніж намагатися заспокоювати.

Консультанту слід знати, чому, власне, клієнт плаче під час консультування. Основна причина, безперечно, — тягар проблем клієнта, його пригніченість, однак ця причина не єдина.

Більшість людей, особливо жінки, плачуть від злості. Тут заспокоювання не допоможе. Тим, хто плаче від злості, треба дозволити виразити свої почуття. Інколи плачуть у стані фрустрації, а інколи — від радості. У будь-якому випадку консультант повинен дати клієнту можливість спокійно поплакати.

Не слід також намагатися надто співпереживати плачу, тобто поводитися подібно до матері, якій дуже хочеться втішити дитину, що плаче. Таке бажання, як правило, має певний еротичний відтінок; саме тому дуже часто сльози є засобом маніпуляції в міжособистісних, особливо в інтимних, ситуаціях.

9.3. Консультування істеричних особистостей

В одному із психологічних словників (М. Heigh, 1978; цит. за Storr, 1980) поведінка істериків характеризується

таким чином: "истерическая личность отличается преобладанием потребности нравиться окружающим и стремлением преодолеть страх, что не удастся привлечь внимание. Это проявляется в неустанной активности, драматизации, лживости, в соблазняющем, иногда в скрыто соблазняющем, а иногда открыто сексуально провоцирующем поведении, в незримой и нереалистической зависимости от других".

Истерики, намагаючись бути привабливими, витрачають силу-силенну енергії й уявляють себе в найдраматичнішому світлі. Це, до речі, робить їх цікавішими клієнтами. Вони "підкуповують" консультанта готовністю говорити про свої переживання. Правда, ці переживання, як правило, бувають художньо перебільшеними. Суть не в тому, що саме істерики говорять, а в їхній манері говорити. Невипадково MacKinion і Michels (цит. за Kennedy, 1977) зазначають, що "консультанти-початківці бесіду з істеричною особою вважають найлегшою, а досвідчені спеціалісти — найважчою". Істерична особистість виявляється дуже цікавою й привабливою тільки на перший погляд. На консультанта-початківця, як правило, насамперед впливають швидкість і манера мовлення, внутрішнє тепло. Однак робота з такими клієнтами виявляється не настільки легкою, як здається спочатку. Під час бесіди з'ясовується, що істерики не такі вже й емоційно багаті особистості, а їхні наміри стосовно консультування, на жаль, неоднозначні.

Істеричні особистості формуються в ранньому віці. Прикладом може бути дитина, яка домагається уваги батьків і постійно вбачає у своїх домаганнях невдачі.

Коли батьки ігнорують потреби дитини в увазі та любові, дитина починає драматизувати свої потреби. Чим більше "глухі" батьки, тим голосніше кричить дитина, бажаючи бути почутою. Для досягнення своєї мети вона ви-

користовує широкий спектр форм поведінки — від сліз до хвороби. Подібні форми поведінки дорослі вважають істеричними.

Істерична особистість, коли їй не вдається сподобатись оточуючим, готова використати всі можливі маски й ролі, котрі, на її думку, є допустимими. Так втрачається особистісна ідентичність, внутрішній стрижень, що створює відчуття "справжнього Я". Отже, відбувається підміна реального життя інсценуваннями.

Істеричні клієнти в консультуванні намагаються скористатися своїми привабливими якостями, особливо тоді, коли консультант — протилежної статі. Як правило, вони намагаються надати контакту еротичного, сексуального забарвлення.

Однак така поведінка істеричної клієнтки (жінки) досить специфічна: якщо консультант (чоловік) виявляє хоч незначний інтерес еротичного характеру, вона відразу ж відступає, пояснюючи, що зовсім інше мала на увазі. Істерична особистість насправді усвідомлює наслідки своєї поведінки, тому оточуючі часто почувають себе обдуреними. Між іншим, це традиційний стереотип поведінки істеричної особистості в житті. Така постійна відмова взяти на себе відповідальність за провокуючий флірт виключає нормальні стосунки з особами протилежної статі. Істерична особистість лише справляє враження теплоти й легкості в спілкуванні. Насправді вона постійно відчуває проблеми, що стосуються справжніх почуттів (любові) й інтимних звичок.

Еротичний відтінок поведінки істеричної особистості зовсім не означає, що клієнтка прагне близькості — вона не знає, що робити з реальною інтимністю. Нереальні сигнали служать їй лише заміниками справжньої фізичної близькості. Істерична особистість постійно шукає любові, однак не вміє створювати справжні стосунки.



У консультуванні травпляється ще одна особливість істеричної поведінки — людина уявляє себе в ролі безсилої й залежної істоти, яка потребує турботи й уваги з боку сильної фігури. Консультант у таких випадках намагається замінити їй батька. Істеричній клієнтці, власне кажучи, не потрібний коханий — їй потрібен добрий батько. Ось чому вона шокована, побачивши відповідну реакцію на свою провокаційну поведінку.

Уявляння себе в ролі дитини — ознака, дуже характерна для істерика.

Слід відзначити, що в ставленні до осіб своєї статі істерична особистість часто антагоністична й схильна до суперництва: вона вбачає в інших жінках конкуренток у боротьбі за увагу оточуючих. Поведінка істеричної особистості може провокувати контратаку консультанта. Тому, працюючи з такими клієнтами, він повинен постійно контролювати свої почуття.

Істерики найчастіше звертаються з проблемами, пов'язаними із сімейними стосунками й сексуальним життям. Проблеми криються в небажанні жертвувати собою заради іншої людини. Незважаючи на зовнішню сексапільність, більшість істеричних особливостей нездатні до нормальної сексуальної реалізації. Жінка, як правило, скаржиться на фригідність, яка є реакцією на страх перед своєю сексуальністю. У чоловіків-істериків наслідками можуть стати імпотенція й схильність до гомосексуалізму.

Істерична особистість використовує різні форми психологічного захисту, які консультант повинен знати. Істеричні особистості виявляють схильність до фантазування — лише в уявному світі вони отримують багато любові й уваги. Символічне задоволення потреб більш прийнятне, тому що

мало зачіпає конфлікти, приховані в підсвідомості. В істериків часто дійсність переплутана з фантазією; вони вірять у свої вигадки.

Для більшості істеричних клієнтів, особливо жінок, характерна тривала історія лікування в різних лікарів. Як відомо, при істеричному неврозі часто зустрічається феномен конверсії, який став відомим завдяки опису S. Freud. У цьому випадку внутрішній психологічний конфлікт виражається у вигляді тілесних симптомів, які стають його символами. Тому істеричні особистості безперервно лікуються від різноманітних соматичних порушень. Як правило, конверсивні симптоми набувають форми втрати відчуттів: анестезія кінцівок, сліпота, глухота й т. п. Більшість істеричних клієнтів під час консультування дуже емоційно повідомляють свій анамнез.

Коли йдеться про невротичні симптоми, важливо наголосити на їх вторинній вигоді для клієнта. Цю вигоду клієнт не усвідомлює або усвідомлює лише частково. Істеричні симптоми задовольняють три його основні потреби:

- а) "карають" осіб, до яких клієнт відчуває ворожість;
- б) допомагають клієнту уникнути неприємних, загрозливих, потенційно принизливих ситуацій;
- в) допомагають викликати симпатію в оточуючих чи звернути на себе увагу.

Очевидною є суперечність, що виникає між висловленим клієнтом бажанням і тим, про що говорять його симптоми. Ця суперечність викликає в консультанта підозру, що клієнт нецирий і симулює. Розібратися в ситуації консультанту допомагає його інтуїція, котру не слід ігнорувати. Покладаючись на інтуїцію, можна не лише ідентифікувати істеричних клієнтів, а й уникнути різноманітних пасток, що приховуються в роботі з ними.

9.4. Консультування obsесивних особистостей

Obsесивною особистістю називають людину з obsесивними або компульсивними рисами:

Obsесія — це постійне повторення небажаної нав'язливої думки, від якої неможливо позбутися зусиллям волі. Компульсія — це нав'язливе спонукання виконувати яку-небудь дію чи серію дій. Серія нав'язливих дій має, як правило, ритуальний характер. Здійснення цих дій дає змогу індивіду уникнути нападів тривоги. Хоч у деяких діагностичних системах вирізняють obsесивно-компульсивний невроз, проте важко провести грань між нормою й патологією.

Saarlman (1968) виділив три основних прояви obsесивно-компульсивного синдрому:

- 1) нав'язливість, не пов'язана ні з якими раціональними потребами;
- 2) нав'язливі думки через їх чужість зумовлюють дискомфорт або соматичні порушення;
- 3) індивід розуміє паталогічність нав'язливих думок і вчинків, проте не може їм протистояти.

Obsесивній особистості властиві позитивні, соціально цінні риси: старанність, надійність, самоконтроль, чесність. З іншого боку, S. Freud, описуючи особистість із схильністю до obsесивних симптомів, вказує на обов'язкову комбінацію трьох рис: педантичність, скупість, упертість. Цю комбінацію він називає "анальним характером".

McNtil (1970) описав типові особливості стилю obsесивно-компульсивної особистості:

- когнітивна ригідність — основні засадні погляди на життя негнучкі, залежність від соціальних настанов або явно догматичний стиль мислення;
- найбільш характерний стиль життя — напружена активна діяльність без розслаблення й відпочинку;

- невпевненість у правильності прийнятих рішень, відкладання рішень через побоювання помилитися;
- постійний стан тривожності: без нього (неї) робота не може бути виконана належним чином;
- викривлення дійсності, що проявляється в надмірній тривожності з приводу непередбачуваних подій — на прикладі можливої хвороби.

Обсесивна особистість звертається за допомогою не внаслідок специфічних проблем, а у зв'язку з тривогою в міжособистісних стосунках чи сімейному житті. Obsесивно-компульсивні симптоми можуть становити лише незначну частину скарг такого клієнта.

Консультанту слід розуміти особливості obsесивної особистості, щоб уникнути помилок у роботі з такими клієнтами й розуміти власні реакції при зустрічі з ними.

Важливий підсвідомий внутрішній конфлікт obsесивної особистості — це боротьба між слухняністю й неслухняністю, між бажанням і прагненням опиратися авторитетам.

Obsесивна особистість відрізняється надмірною схильністю до контролю над оточуючими. Вона остерігається зовнішнього світу й власних потреб. Як зазначає Saalrman (1968), людина obsесивного типу "відчуває потребу контролювати себе й своє оточення, щоб угамувати почуття безсилля". Імовірність власної некомпетенції, недостатньої поінформованості, нездатності зменшити ризик спричинює сильну тривогу.

Нездатність до самоконтролю, а точніше, до контролю своїх агресивних бажань породжує несправжню слухняність або, як стверджує Storr (1980), схильність до тиранії в ставленні до інших. Надмірна слухняність призводить до руйнування індивідуальності. У першому варіанті захисної реакції obsесивна особистість виявляє тенденцію до конформізму. Вона обирає залежність від людини, яка

може підказати, як жити. Першість віддається безпеці, а не задоволенню життям. Такий клієнт, як правило, підпорядковується консультанту й легко погоджується зі всіма його пропозиціями. Він постійно висловлює вдячність консультанту за допомогу й уболює через те, що може спричинити якісь незручності.

Іншим варіантом невдалого самоконтролю, як зазначалося вище, є схильність до домінування, прискіплива критичність. Людина важко вживається з іншими людьми, особливо в сім'ї. Неможливість повністю контролювати інших людей збуджує злість, котра в міжособистісних стосунках проявляється як ірраціональна тиранія. У консультуванні обсесивна особистість цього типу як самозахист використовує напад; наприклад, пояснює консультанту, що він повинен говорити, коментує його дії, робить зауваження з приводу його поведінки під час конкретної зустрічі або взагалі може прочитати "коротку лекцію" про консультування. Консультант відчуває пряму загрозу своїй професійній компетентності і, як правило, сердиться. Однак досвідчений консультант розуміє психологічну реальність, приховану за такими діями. Клієнт не ставить за мету образити консультанта, а намагається таким способом узяти під контроль свою тривогу й захиститися від допомоги, котра може становити для нього не меншу небезпеку, ніж його проблеми.

Для обсесивного стилю характерне використання засобів спілкування, які руйнують спілкування. Немало обсесивних клієнтів у консультуванні беруть участь лише фізично, а психологічно ухиляються від спілкування. Клієнт дивиться кудись убік, ледве чутно говорить, розгублено слухає. Така поведінка фруструє консультанта, як і мовчання, яке клієнт також використовує для ухилення від вирішення своїх проблем. У подібних випадках

консультант може досить витончено виражати ворожість, наприклад, за допомогою питання: "Вам нічого мені сказати?" Інколи консультант ставить запитання: "Про що Ви думаєте, коли мовчите?". Це може наблизити обсесивного клієнта до емоційної сфери, яку страшенно важко досягнути.

Обсесивна особистість щосили намагається не говорити про свої емоційні проблеми. Вона докладає надзвичайних зусиль, щоб приховати емоційні проблеми, але таким чином лише демонструє їх. Клієнт постійно намагається контролювати консультативну бесіду, щоб уникнути емоційного контакту з консультантом. Тому бесіда стає хвилеподібною — як тільки консультант робить чергову спробу проникнути до глибини, клієнт намагається викрутитися й звести його наміри нанівець. Якщо консультант відчуває, що перед його носом зачинилися двері, значить, він наблизився до найсуттєвіших проблем клієнта. Намагання ухилитися від проникнення у свій внутрішній світ проявляється в схильності до інтелектуалізації. Пояснення й консультації обсесивний клієнт сприймає головою, а не серцем. Він багатослівний не з метою точніше виразити свої почуття, а для відмежування від них. Розповідь такого клієнта переобтяжена деталями, він намагається нічого не пропустити у своїй розповіді, але все-таки не розкриває своєї особистості. Бесіди з обсесивними клієнтами, як правило, важкі й довгі.

Для аналізу витісненого обсесивним клієнтом матеріалу інколи доцільним може бути дослідження його слів. Допомагає також використання малюнкових тестів замість завдання розповісти про проблеми словами.

Обсесивні клієнти люблять приходити до консультанта з описом переліку своїх проблем чи зі списком запитань, котрі необхідно обговорити під час консультування.

Очевидно, це відображає бажання контролювати ситуацію консультування й ухилитися від прямого емоційного контакту з консультантом. Коли клієнту не дозволяється користуватися наперед підготовленими текстами чи дотримуватися встановленого ним порядку запитань-відповідей, він розгублюється. Така поведінка консультанта є для нього сюрпризом, а обесивна особистість не терпить сюрпризів: спонтанність провокує в неї тривогу. Підготовка до зустрічі з консультантом спрямована на попередження несподіванок, що можуть вивести з рівноваги. Консультант може запитати клієнта: "Чому Ви приділяєте таку увагу підготовці до нашої зустрічі?". Відповідь клієнта може відкрити шлях у його внутрішній світ. І, звичайно, працюючи з обесивними клієнтами, консультант сам не повинен користуватися подібними допоміжними засобами (записами й т. п.).

Працюючи з обесивними клієнтами, консультант повинен вирішувати подвійне завдання (Storr, 1980). По-перше, він повинен допомогти клієнту висловити бажання, від котрих той захищається. По-друге, сам консультант повинен бути людиною, здатною до експериментування, щоб клієнт міг потренуватися в зав'язуванні вільних від субординації стосунків.

Якщо реакція консультанта на обесивну особистість адекватна, психологічним захистом клієнта виступає зло. Таку відповідну реакцію слід розглядати не як результат своєї помилки, а як ознаку прогресу в роботі. Консультанту не слід згладжувати стосунків із клієнтом, котрий сердиться. Навпаки, необхідно дозволити йому висловити свої приховані почуття. Не слід заохочувати бажання клієнта негайно подолати злість. Реальне консультування може розпочатися лише тоді, коли ми будемо крок за кроком пов'язувати злість клієнта з причинами, які її викликали,

і з'ясуємо суть специфічного стилю його стосунків з іншими людьми. У цьому криється шанс хоч трохи звільнити обсесивного клієнта від тягаря невисловлених емоцій.

9.5. Консультування при параноїдальних розладах

Нині параноїдальні прояви, на думку Kennedy (1977), трапляються трохи рідше, ніж тривожний стан. Популярний раніше вираз "Не комплексуй!" усе частіше замінюється порадою "Не параной!" Це означає — не проявляй підозріливості й егоцентричності. Згадані риси, власне, характеризують основні параноїдальні синдроми — манію переслідування й манію величності. Характерна для параноїдальної особистості схильність до цих маній зумовлює нездатність до встановлення зв'язків з іншими людьми й соціальну відстороненість, а також відображає дифузність особистості ідентичності, коли людині важко відрізнити, що стосується її власної особистості, а що — ні.

Сутність манії переслідування полягає в підозрі оточуючих у злих намірах. Тому параноїк витрачає багато часу на виявлення "ворогів", які слідкують за ним, підслуховують його розмови й т. п. Таким "ворогом" може стати як окрема людина, так і група людей. Із цією манією пов'язана й інша — ревнивість, що дуже часто зустрічається. Підозра одного з подружжя в зраді — дуже вагома підстава для параноїдальних страхів.

Манія величності виявляється в приписуванні собі талантів і здібностей, попередньо не помічених. Параноїки такого типу, як правило, грають роль винахідників, роботи яких покликані вирішувати глобальні проблеми світу, або творців месіанських теорій, котрі здатні врятувати

світ. Іноді параноїя проявляється в еротоманії, коли людина думає, що вона закохана й намагається звабити особу протилежної статі.

Параноїк, хоч і прагне близькості з іншими людьми, проте боїться бути обманутим. Це і слугує головною причиною підозрливості. Отож, параноїк, боячись бути відштовхнутим, сам усіх відштовхує, що зумовлено його ворожістю.

Консультант, зустрівшись із параноїдальним клієнтом, повинен бути готовим до його недовір'я, ворожості. Такі клієнти постійно "перевіряють", наскільки можна довіряти консультанту. Недовір'я й ворожість досить неприємні в спілкуванні, а їх подолання є найважливішою умовою в роботі з параноїдальними клієнтами. Насамперед консультант повинен мати на увазі, що параноїки подібним чином поведуться з усіма людьми. Відповідне розуміння допомагає консультанту зберегти самовладання, не використовувати надмірного захисту й не намагатися "перемогти" клієнта. Працюючи з параноїдальними клієнтами, слід дотримуватися первинної дистанції, тому що надто швидке чи надміру глибоке "втручання" провокуватиме неприязнь.

Недосвідчений консультант може почати дискутувати або сперечатися з параноїком з приводу обґрунтованості його маній, намагаючись використати логічні аргументи. Дискусія недоцільна, оскільки для параноїдального клієнта недоступна мова логіки. У спілкуванні він користується параноїдальними метафорами. Значно важливішим є сам факт існування манії та упевненість клієнта у своїй правоті. У будь-якому випадку консультант повинен пам'ятати, що він має справу не з манією, котру слід знищити, а з людиною, котра "породила" цю манію.

9.6. Консультування шизоїдних особистостей

Шизоїдна особистість є однією з найскладніших у роботі консультанта чи психолога, а найгірший її прояв — шизофренія — є одним із найглибших і найдосконаліших порушень психіки. Контури шизоїдної особистості можна окреслити за основними симптомами шизофренії. Уперше термін "шизофренія" використав відомий психіатр Eudene Bleulerb (1911 р). Найважливіші симптоми цього порушення психіки він описав відомою формулою "чотирьох А" (цит. за Kennedy, 1977):

- 1) **афективність** — у хворого на шизофренію порушується емоційна сфера. Його емоційне життя стає дуже бідним. Нерідко емоційні реакції неадекватні (наприклад, сміх у розповіді про смерть близької людини), тобто емоційне переживання не відповідає змісту думок;
- 2) **асоціативність** — шизофренікам властива втрата логічної послідовності думок. На основі асоціацій, які вільно виникають, у них спостерігається перестрибування від однієї думки до іншої. Спосіб мислення здається дивним і хаотичним, відповіді на запитання бувають абсолютно неадекватними. Іноді асоціативні порушення можуть бути дуже тонкими й важко помітними;
- 3) **аутизм** — мислення шизоїда надто суб'єктивне й егоцентричне. Він здається заглибленим у мрії й фантазії, які поступово підмінюють реальність. Нерідко слова набувають особливого змісту і консультанту важко зрозуміти, про що говорить клієнт. Такий індивідуальний словник свідчить про аутичність мислення;
- 4) **амбівалентність** — хоч більшість людей відчувають її в тих чи інших ситуаціях, шизоїдна особистість амбівалентна майже в усьому. Вона переповнена суперечливими почуттями, поглядами в ставленні до інших людей і до своїх життєвих умов.

Шизоїдні особистості потрапляють на психологічне консультування чи психотерапію з різних причин. Найчастіше причиною звернення є недовіра й переконаність, що оточуючі нездатні їх зрозуміти й допомогти, тому вони шукають допомоги в спеціалістів, від яких очікують розуміння своїх проблем. Як правило, шизоїди скаржаться на неможливість встановити й підтримувати стосунки, особливо з особами протилежної статі, на нездатність сконцентруватися й закінчити розпочату роботу, на поганий настрій.

Шизоїдні клієнти відчують багато складностей у стосунках з іншими людьми. Вони недовірливі, тому в них дуже мало або взагалі немає друзів. Інколи шизоїд зав'язує дружні стосунки з подібними собі, однак ці стосунки, як правило, неміцні й короткі. Шизоїдні клієнти уникають близькості, інтимності, тому що реакції інших людей викликають у них амбівалентні почуття. Від близькості вони захищаються, уникаючи будь-яких емоційних проявів у міжособистісних стосунках. Оскільки почуття надзвичайно важливі в житті людей, шизоїдна особистість балансує на грані переживання беззмістовності життя. Уникання близьких стосунків шизоїдні клієнти пояснюють тим, що такі стосунки їх виснажують, до того ж вони не хочуть обтяжувати оточуючих. "Збереження" себе в спілкуванні призводить до обережності й не дозволяє поводитися спонтанно. Виникнення настанови на уникання близьких міжособистісних зв'язків пояснюються (Storr, 1980) специфічною поведінкою батьків у дитинстві. Догляд за малюком відбирає в батьків багато фізичної й психічної енергії, і шизоїдні батьки, яким чужий світ дитини, її потреби, відчувають себе виснаженими. У результаті дитина не отримує необхідної їй любові й розуміння. У неї формується впевненість, що любов можлива лише в уяві.

Пізніше, у зрілому віці, емоційні стосунки сприймаються не як такі, що взаємозбагачують, а як виснажливі, тому найбільш безпечним видається ухилення від них. Намагаючись поповнити дефіцит контактів із зовнішнім світом, шизоїдна особистість створює багатий уявний світ. Недоступність реальних стосунків і справжньої любові шизоїди компенсують в уяві, наділяючи себе величчю. Плоди уяви шизоїдна особистість намагається поєднати з реальністю. В міжособистісних стосунках це виражається в позі вищості, що є відмітною для більшості таких людей.

До речі, шизоїдні індивіди можуть відчувати залежність від інших, враховуючи, що нездатні потурбуватися про себе чи влаштувати своє життя. Почуття безсилля — одна з причин регресії таких клієнтів до примітивних форм пристосування до оточення. З іншого боку, шизоїдній особистості боляче почувати себе залежною, тому що це вражає її гордість.

Особливості шизоїдної особистості ускладнюють встановлення й підтримання контакту з нею. Консультант часто відчуває, як зазначає Storr (1980), що в шизоїдів відрізняється "довжина хвиль". У стосунках із такими клієнтами дуже важливо продемонструвати зацікавленість і бажання допомогти, а не діагностичний підхід. За тяжкими порушеннями маскується унікальна людина, і навіть незначний прояв простої людяності консультанта може дати непогані результати й полегшити страждання шизоїдного клієнта.

Консультанту слід розуміти ступінь ізоляції шизоїдного клієнта. Перший контакт повинен бути інтелектуальним. Шизоїдного клієнта легко налякати безпосереднім проникненням у його емоційне життя. Консультант також повинен мати розуміти суперечність між бажанням клієнта бути з людьми й страхом перед оточуючими.

Поспішність в установленні близького контакту з клієнтом може спровокувати його втечу з консультації. Однак, якщо консультант буде дуже нейтральним і надмірно віддалиться від клієнта, той може відчувати себе відштовхнутим. Не слід забувати, що оптимальна дистанція у взаємостосунках — найкращий подарунок для шизоїдного клієнта.

Консультант повинен пам'ятати, що в консультуванні шизоїдний клієнт поводить себе так, як і в інших життєвих ситуаціях, наприклад, у сім'ї. Ці клієнти часто намагаються чинити так, щоб люди, які їх оточують, відчували себе винуватими.

Коли клієнти говорять, що консультант ще більше заплутав їхні проблеми, це не проста констатація факту, а швидше, психологічна маніпуляція. Клієнт намагається спровокувати в консультанта почуття провини, сподіваючись, що той розгнівається, і тоді він отримає підтвердження неефективності його роботи.

Узагальнюючи сказане, слід зазначити, що шизоїдна особистість у консультуванні — це виклик консультанту чи психологу. Але не слід забувати, що це найцікавіші клієнти, які здатні навчити консультанта орієнтуватися в нетрях людської природи.

9.7. Консультування асоціальних особистостей

Асоціальність — один із найскладніших і важкопрогнозованих психічних розладів особистості, що проявляється не стільки різноманітними симптомами, скільки відхиленнями в поведінці. Раніше це порушення діагностувалося як "психопатична особистість" або "соціопатична особистість". Соціопати слабо соціалізовані, вони живуть в ім'я задоволення своїх інстинктивних потреб, не звертаю-

чи уваги на норми моралі, вимоги суспільства, тому схильні постійно порушувати правила й закони співіснування, незважаючи на можливі наслідки.

Асоціальну особистість не слід плутати з особою, яка поводить асоціально внаслідок внутрішніх невротичних конфліктів. Невротик відчуває провину через свою поведінку, що абсолютно не властиво асоціальній особистості.

Хоч ознаки асоціальної поведінки можуть проявитися задовго до юнацького періоду, проте саме в юності асоціальність стає особливо помітною і проявляється в агресивності, безладній сексуальній поведінці, механічному погляді на секс, у схильності до вживання алкоголю й наркотиків.

Консультант повинен знати, що асоціальна особистість — це не просто трохи інша людина. Вона кардинально відрізняється від інших — ставленням до себе та людей, метою життя. MacKinnon і Michels (цит. за Kennedy, 1977) зазначають: "Асоціальна особистість сприймає інших людей як джерело небезпеки чи насолоди, не звертаючи уваги на їхню безпеку, задоволення потреб, зручності. Вона переживає власні потреби як невідкладні й незаперечні, відкласти реалізацію яких чи замінити чимось іншим немислимо. Задоволення потреб веде до розпусти, стану пересичення, але не до переживання щастя з властивим йому почуттям підвищення самоповаги".

Асоціальна особистість нетерпляча, зорієнтована на моментальне задоволення, керується безпосередніми потребами й не в змозі терпіти затримку в задоволенні потреб. Вона може вкрасти тому, що в даний момент не має із собою грошей чи просто не хоче докладати бодай найменших зусиль, щоб отримати бажане законним способом. Від асоціальних дій не стримує навіть загроза покарання.



Імпульсивність у задоволенні потреб супроводжується приступами агресивності в стані фрустрації. Через відсутність симпатії агресивним реакціям часто властива жорстокість, навіть садизм.

Асоціальна особистість не здатна встановлювати тісні міжособистісні взаємини. Дружба вимагає від людей якостей, які їй не властиві. Асоціальні індивіди можуть лише брати від інших, але нічим не хочуть жертвувати, і це породжує сімейні негаразди. Вони орієнтуються виключно на себе і не сприймають інших людей як таких, що мають права й почуття. Інші люди для них — лише засіб для досягнення власних цілей. Асоціальна особистість нерідко паразитує на оточуючих, використовуючи свою зовнішню привабливість. Унаслідок наведених причин консультанту важко виявляти симпатію до таких клієнтів, а їх нездатність встановити близькі й осмислені стосунки заважають отримати користь від консультування й психотерапії. Однак, беручи до уваги дріб'язковість, ницість почуттів асоціальної особистості, консультант не повинен поспішно звинувачувати себе, коли не вдається встановити з таким клієнтом емоційний контакт. Асоціальні особистості рідко потрапляють до консультанта за власним бажанням. Частіше їх направляє школа чи інші заклади, організації, тому консультанту слід з'ясувати причини приходу клієнта на консультування.

Встановлювати контакт з асоціальними клієнтами дуже важко, тому що вони переносять свій повсякденний стиль життя й спілкування в консультування. На початку консультування такі клієнти можуть ввести в оману консультантів, особливо недосвідчених, своїм зовнішнім виглядом і підробною доброзичливістю, умінням підлеститися. Консультант, бажаючи допомогти, може зайве перестаратися й стати об'єктом маніпуляцій з боку клієнта. У цьо-

му розумінні асоціальна особистість є для консультанта навіть небезпечною.

На думку Coleman (1964: цит. за Kennedy, 1977), асоціальна особистість здатна спритно уникати відповідальності за непристойну поведінку, раціоналізуючи її і перекладаючи провину на інших (проекція). Тривале спілкування з такою людиною завжди спричинює невдоволення, конфліктні ситуації.

Працюючи з асоціальними клієнтами, консультанту іноді важко ідентифікувати свої почуття й покладатися на них. Однак, попри значні труднощі, це єдиний спосіб уникнути маніпуляцій з боку клієнта й продовжити виконання роботи.

9.8. Консультування при алкоголізмі

Алкоголізм — це одна з найгостріших соціальних проблем сучасності, одна з найскладніших медичних проблем і, зрештою, одна з найважливіших проблем психологічної й психіатричної допомоги.

Існує немало визначень алкоголізму. Одні вважають, що алкоголізм можна діагностувати, коли вживання алкоголю порушує здоров'я і стає необхідним для підтримання нормальної активності. Інші відносять алкоголізм до особистісних відхилень, що проявляються в психічній і фізичній залежності. Треті називають алкоголізмом регулярне вживання алкоголю, що тягне за собою проблеми в стосунках із членами сім'ї, родичами, друзями, співробітниками, а також протиправні дії; при цьому людина не в змозі добровільно відмовитися від вживання алкоголю. В останньому випадку абсолютна кількість алкоголю, який вживає людина, не дуже важлива.

Причини алкоголізму намагаються пояснити порізному. Загальновизнаного пояснення досі не існує. Як правило, йдеться про соціальні, біологічні й психологічні причини. Біологічні причини пов'язують з особливостями метаболізму індивіда — деякі люди дуже чутливі до алкоголю. Інші, навпаки, вирізняються підвищеною толерантністю до нього: вони вживають надмірні дози спиртних напоїв і стають алкоголіками. Добре відомо, що діти алкоголіків частіше страждають на алкоголізм, а це вказує на важливість генетичних чинників. Ті, хто віддають першість біологічним причинам походження алкоголізму, впевнені в перевагах лікування фармакологічними засобами. Однак таке лікування не є ефективним.

Психологічні причини алкоголізму вбачають у спрабах індивіда вирішити свої проблеми з допомогою найдоступнішого засобу — алкоголю. Оскільки спиртні напої дійсно допомагають тимчасово зменшити емоційну напругу, вживання алкоголю може стати звичним засобом зняття стресів. Поступово для досягнення бажаного результату потрібно вживати все більші дози. Із збільшенням кількості алкоголю й частоти його вживання виникають типові розлади: мислення стає обмеженим, сповільнюються фізичні реакції, псується стосунки з людьми. З'являються нові проблеми, значно серйозніші від тих, заради яких вживався алкоголь. Дослідження особистості алкоголіків показують, що більшість із них емоційно незрілі, залежні й пасивні. Через низький поріг чутливості вони постійно відчують потребу в зменшенні тривожності. До вживання алкоголю спонукає і те, що він полегшує прояв почуттів, у т. ч. ворожих, сексуальних та інших. З іншого боку, після епізодів інтенсивного п'янства нерідко проявляється почуття провини й бажання позбутися поганого настрою знову спонукає до вживання алкоголю.

Висування на перший план психологічних чинників зумовлено дієвістю психологічної допомоги при алкоголізмі порівняно з біологічною терапією. Однак вибір конкретних способів допомоги при алкоголізмі залежить від обізнаності консультанта із цими проблемами. Наприклад, консультант потерпає від негативних переживань у зв'язку з алкоголізмом рідних чи сам зловживає алкоголем, і це впливає на його настанови. Він може відчувати антипатію до алкоголіка й не бачити в ньому людини. Відсутність співчуття не дає змоги встановити з клієнтом продуктивний консультативний контакт. У таких випадках потрібно відмовитися від роботи, тому що для успішного консультування все ж необхідно за огидною поведінкою алкоголіка бачити обличчя людини.

Стратегія й тактика роботи консультанта базуються на розумінні причин алкоголізму. Bird (1973) докладно описав варіанти такої обумовленості.

Деякі консультанти трактують алкоголізм як шкідливу звичку, слабкість характеру. Серйозної причини для пиятики ніби й немає — п'ють, власне, тому, що подобається, не вистачає сили волі, хтось розсердив, неможливо протівитися впливу друзів або просто так вийшло.

Консультант при такому підході відверто говорить клієнту, що він думає про алкоголіків узагалі й конкретно про клієнта, а також пояснює, що той повинен робити. Зрозуміло, слід перестати пити, більше часу приділяти сім'ї, роботі, знайти хобі й т. п. Інколи настанови мають хороший безпосередній ефект — клієнт перестає пити й починає "нове життя".

Проте слід пам'ятати, що алкоголіку неважко на деякий час покинути пити. Він кидає пити десятки й сотні разів з різних причин. Інколи такі періоди співпадають з "виховними зусиллями" консультанта, і перерва в питті



буває досить довгою. Якщо пияцтво супроводжує гостре відчуття провини, зусилля самого клієнта можуть зменшити потребу у випивці. Отже, повчання й моралізаторство в роботі з алкоголіками — не завжди даремне витрачання часу.

Тим не менше, проблема залишається — через деякий час клієнт, як правило, починає пити знову.

Консультанти, котрі пов'язують проблеми пияцтва з життєвими турботами, намаганням втекти від важкої реальності, усю свою енергію спрямовують на розкриття труднощів і проблем, яких уникають клієнти. І більшість клієнтів охоче говорять про свої труднощі — важке бездомне дитинство та юність, невдалий шлюб, проблеми на роботі й т. п. Це нерідко викликає співчуття, навіть бажання конкретно допомогти (дати грошей, щось купити, знайти житло). Добročинність консультанта інколи приносить безпосередній ефект, але, як правило, ненадовго. Консультант повинен бути люб'язним із клієнтом, проте не м'якосердним, оскільки легко можна стати жертвою маніпуляцій клієнта, бо алкоголіки відзначаються вмінням викликати співчуття, залучити на свій бік і таким чином утримувати консультанта на безпечній відстані.

Вбачаючи причини алкоголізму насамперед у життєвих труднощах, ми часто не помічаємо суттєвий чинник — внутрішні конфлікти, страх перед самим собою.

У чому вихід? Насамперед консультанту слід мати на увазі, що деяким алкоголікам узагалі неможливо допомогти. Для алкоголіка важливою є думка консультанта про нього. Багато алкоголіків чутливі до критики; вони займають захисну позицію і стають прихованими. Алкоголік такою ж мірою заслуговує на повагу, як і будь-яка інша людська істота. У бесіді слід допомогти йому зрозуміти самого себе. Більшість алкоголіків, незважаючи на чутливість до

критики, мають низький рівень самооцінки. Безмірне пияцтво часто спричинює ненависть до себе й бажання самознищення.

Консультанту необхідно звернути увагу на сексуальну сферу алкоголіка. Хворим на алкоголізм властиві страхи з приводу статевої потенції і, взагалі, повноцінності свого статевого життя. Оскільки алкоголік багато часу проводить в одностатевій компанії, у нього можуть виникнути страхи через мастурбації чи гомосексуальні бажання.

Розкрити сутність внутрішнього світу свого клієнта складно й навіть ризиковано. Клієнт, зіткнувшись із фактом, що його страхи, таємниці статевого життя доступні сторонній людині, може відчувати напади тривоги й починає агресивно реагувати на консультанта, а потім пиячити ще більше.

Хоч і парадоксально, але подібним чином алкоголік сприймає поверхневий підхід консультанта, намагання уникнути обговорення гострих питань і відмову від проникнення до його внутрішнього світу.

Консультант, власне кажучи, опиняється в безвихідному становищі — що б він не робив, усе закінчується одним результатом — клієнт повертається знову до алкоголю. Це вражає професійне самолюбство і є однією з головних причин, чому багато консультантів психологів відмовляються надавати допомогу алкоголікам.

У роботі з алкоголіками, на думку Birol (1973), консультант повинен врахувати дві важливі речі. По-перше, слід відмовитися від професійної зарозумілості, тобто не хизуватися своєю силою і владою над клієнтом, не сподіватися на його безмежну вдячність, припинити пишатися своїми успіхами. По-друге, слід чітко усвідомити схильність алкоголіків підтримувати й ще більше роздмухувати "авторитет" консультанта, щоб пізніше "підірвати" його.

Якщо консультант знає про це, то для нього менш болючою є спроба клієнта зачепити його самолюбство, а окрім того, він буде спокійно реагувати на запобігання клієнта, вбачаючи в них лише спосіб опиратися консультуванню, а значить, продовжувати самознищення.

Консультант повинен враховувати деструктивність особистості алкоголіка щодо самого себе. Опираючись консультанту, алкоголік уникає саморозуміння. Оскільки самодеструктивна тенденція становить ледь не найголовнішу проблему алкоголізму, слід усіляко демонструвати її клієнту. Не усвідомивши бажання до самознищення, клієнт не зрозуміє причини своєї пристрасті до алкоголю.

Дуже важливо, як говорити про це. Алкоголік і сам знає, що він руйнує сім'ю і життя рідних. Варто наголошувати на надуманому, хоч і не усвідомленому характері бажання, що частково виявляється в ухилянні від зусиль консультанта. Консультант повинен не лише пояснити суть нинішніх дій клієнта, а й передбачити його поведінку після припинення консультування, його наслідки. Передбачення, що спираються на реалії життя клієнта, дають йому відчуття точки опори, і коли багато з того, про що говорив консультант, почне збуватися, клієнт зможе спокійніше подивитися на своє минуле — без зайвої озлобленості й відчуття провини.

Подібна тактика консультанта значно ефективніша, ніж моралізаторство.

Працюючи з алкоголіком, консультант повинен враховувати деякі принципи, а саме:

- по-перше, консультування слід проводити тоді, коли клієнт не п'є. Клієнту, котрий п'є, допомогти неможливо;
- по-друге, контакт із клієнтом-алкоголіком досить амбівалентний, оскільки залежність від консультанта

часто поступається місцем ворожому, маніпулятивно-му ставленню до нього. Консультанту доводиться посилювати залежність клієнта від себе, щоб замінити таким чином залежність від алкоголю, котру алкоголь, як правило, заперечує. Він вважає, що може контролювати як своє пияцтво, так і життя взагалі, хоч насправді все навпаки;

- по-третє, консультант зобов'язаний орієнтуватися у своїх реакціях контрперенесення стосовно клієнта. Працюючи з алкоголіками, він часто відчуває якусь безнадійність, оскільки здається, що зусилля витрачено даремно. Консультант повинен чітко усвідомлювати, що він неспроможний покінчити з п'янством алкоголіка.

Він може лише допомогти алкоголіку утвердитися в прагненні до тверезості, але не здатен примусити його покінчити з пияцтвом. Клієнт лише власними зусиллями може повністю звільнитися від цієї згубної пристрасті. Розуміючи це, консультант повинен уміти визначити допустимі межі свого впливу на клієнта й умови, за яких консультування можливе. Якщо умови не будуть прийняті, консультування необхідно припинити, але все ж лишити шанс для повернення клієнта.

Коли йдеться про допомогу алкоголікам, напевно, найкращих результатів у цій справі досяг поширений у всьому світі рух "Анонімні алкоголіки". "АА" спирається на програму 12 кроків. Bird (1973) вважає, що програма "АА" стосується, власне, серцевини проблем алкоголіка — страху перед собою. Часто алкоголіки власну настанову стосовно допомоги виражають словами: "Ви не зможете мені допомогти. Я п'ю щодня, втратив роботу, мене залишили дружина й діти". Цим він хоче наголосити на власному падінні й деструктивності, а головне — сказати, що протистий смертний йому не в змозі допомогти. Учасники "АА"



на своїх зібраннях не переконують алкоголіка, що в його поведінці немає нічого страшного і така вже його доля, що серед них він стане іншою людиною. Навпаки, вони намагаються знищити останні ілюзії й говорять: "Подивися на нас. Ось він почав пити в чотирнадцять років і три рази сидів у тюрмі, а цей поміняв двадцять місць роботи, і дружина не лише залишила його, а й покінчила із собою".

Таким чином до алкоголіка повертається відчуття й надія на те, що, навіть будучи "зіпсутою" людиною, щось можна змінити, якщо визнати себе невиліковно хворим. "АА" не нав'язують свою допомогу. Алкоголік повинен прийти сам і попросити, щоб йому допомогли. Для того, щоб це сталося, необхідно досягти межі падіння, яка в кожного своя; опинитися в кризі, коли стає зрозуміло, що проблема всередині тебе, що ти став рабом алкоголю і без сторонньої допомоги вибратися не зможеш. "АА" готові допомогти в будь-якому випадку, незалежно від глибини падіння.

Дуже важливий психологічний чинник програми "АА" — вимога до новачка більше говорити про себе, особливо про те, який він поганий. Таке "самооголошення" допомагає йому виявити почуття провини, висловити те, що накопичувалося роками і про що він не смів говорити, у чому боявся зізнатися навіть собі. Суттєвою є не лише можливість висловитися, а й відсутність спроб осуду, адже ніхто не намагається здаватися кращим. Це дає велику впевненість у тому, що друзі по нещастю тебе підтримують.

Дуже важливий пункт програми "АА" — повернення до віри в Бога, "наскільки я його розумію". Це допомагає уникнути тривожності.

Програма "АА" дає змогу також відновити міжособистісні контакти, котрі в минулому житті алкоголіка, як правило, були беззмістовними й одноманітними.

Інколи важко пояснити, чому той, хто приєднався до "АА", перестає вживати алкоголь. Вважають, що це трапляється через ідентифікацію із собі подібними. Переконавшись, що в інших ті ж самі проблеми, легше поводитися подібним чином, а також глибше зазирнути у власну внутрішню сутність. Суттєвим чинником ефективності "АА" є те, що член "АА" не вживає алкоголь, коли допомагає іншим, докладає зусиль заради інших. Зміцнюючи інших, новоприбулих учасників груп "АА", він сам стає сильнішим.

9.9. Консультування при сексуальних проблемах

Основна причина сексуальних проблем прихована в психічній напрузі, тривожності, внутрішніх конфліктах, оскільки сексуальна сфера людини особливо чутлива до емоційних стресів.

Терміни "секс" і "сексуальність" часто використовують як синоніми, але їх значення різне. Це важливо знати, якщо дане поняття використовується в професійній діяльності. Секс означає механічне здійснення статевого акту. Сексуальність охоплює всю гаму відчуттів — від чуттєвого збудження до переживання інтимності.

Мета сексуальної поведінки згідно з нашими культурними нормами є осмислення любовних стосунків, що дають насолоду й глибоке розуміння іншої людини. Нормальна сексуальність охоплює широкий спектр статевої поведінки. Інколи навіть важко виявити чітку межу між нормальною і ненормальною сексуальністю.

Найбільш поширений розлад у чоловіків — імпотенція, або статеве безсилля, яке проявляється в неможливості досягти повної ерекції під час статевого акту.

Як тимчасовий розлад, імпотенція зустрічається досить часто. Виникає захворювання через органічні або психологічні чинники. У першому випадку патогенний вплив може спричинюватися використанням гормональних препаратів, деякими соматичними захворюваннями, неврологічними порушеннями. У другому випадку нерідко спостерігаються прояви дисгармонії стосунків із партнеркою, підвищена тривожність, хронічне почуття провини й сорому.

Інший розлад, який часто зустрічається в чоловіків, — дуже рання еяколяція. Причини передчасної еяколяції, як правило, психогенні — частіше всього невирішені сексуальні конфлікти, хоча інколи відіграє значну роль сильна втома.

Найбільш поширений розлад жіночої сексуальності — фригідність, або статева холодність, визначальна риса якої — часткова чи повна відсутність сексуального задоволення. Цей розлад не заперечує можливості власне статевих стосунків. Етіологія фригідності частіше всього психогенна й пов'язана з негативними почуттями стосовно сексуального акту. Фригідність можуть супроводжувати соматичні розлади, наприклад, вагінізм.

В обох статей сексуальний розлад може проявлятися у формі гіперсексуальності. При цьому розладі людину постійно мучать думки й фантазії сексуального характеру. Жіночу гіперсексуальність інколи називають німфоманією, а чоловічу — сатириазисом.

Під сексуальними відхиленнями розуміють соціально неприйнятні форми сексуальної поведінки. Поки що немає єдиної думки про причини сексуальних відхилень. Їх походження пояснюють органічними захворюваннями й генетичними чинниками, порушеннями гормонального обміну, а також психологічними травмами, особливо на ранньому періоді розвитку.

Розрізняють два типи сексуальних відхилень: за вибором і за метою сексуального потягу.

Фетишизм — піднесення сексуального об'єкта, предметів одягу чи частин тіла до культу, що характерно для чоловіків.

Педофілія — патологічний сексуальний потяг до дітей. Як правило, педофіл має мазохістські нахили і є імпотентом. Дитину він сприймає як незагрозуючий сексуальний об'єкт.

Трансвестизм — сексуальне задоволення від переодягання в одяг протилежної статті або прийняття ролі особи іншої статі. Частіше зустрічається серед чоловіків.

Експібіціонізм — сексуальне задоволення від демонстрації своїх статевих органів перед особами протилежної статі. Він означає компенсаторне бажання підтвердити свою сексуальність і частіше зустрічається у чоловіків. Наявність жертви — обов'язкова умова сексуального задоволення.

Вуайєризм — статеве відхилення, протилежне експібіціонізму, коли задоволення настає від спостереження за оголеною особою протилежної статі. Це і є кінцевою метою сексуальних домагань.

Оскільки ставлення до гомосексуалізму в багатьох країнах швидко змінюється, його відрізняють серед сексуальних порушень і відхилень. Гомосексуалізмом називають статеві контакти з особами однієї статі. До гомосексуалістів відносяться і бісексуали, які підтримують статеві контакти з особами обох статей.

Як починати бесіду про сексуальні проблеми? Якщо навіть ці проблеми є основною причиною звернення, клієнт не завжди прямо говорить про них. І консультант не завжди може вільно розмовляти з клієнтом про інтимні стосунки його життя. Тому вивчення сексуальності клієнта нерідко починається зі стандартного запитання або своєрідної гри



консультанта з клієнтом: "Що ви можете розповісти про своє статеве життя?" — "Усе добре", "Нормально". Однак консультант не повинен задовольнятися такою поверхневою відповіддю, необхідні уточнюючі запитання: "Що означає "добре?", "Що є для Вас нормою в статевому житті?". У такий спосіб ми даємо клієнту зрозуміти, що коротка відповідь можлива, але недостатня. Як уже зазначалося, навіть якщо клієнт звертається не через сексуальні проблеми, більшість психологічних проблем тісно пов'язані із сексуальною сферою. Тому, коли клієнт не говорить про свою сексуальність нічого, консультант повинен навести його на цю думку: "Ви нічого не хочете розповісти про своє сексуальне життя?". Таке зауваження буває більш цінним, ніж запитання. Якщо клієнт відповідає запитанням: "А що Ви хочете дізнатися?", зауваження можна перефразувати в запитання: "Чому Ви нічого не говорите про статеве життя?". При запереченні обговорень подібних питань не слід проявляти натиску, однак необхідно наголосити, що без такого обговорення значно важче зрозуміти інші проблеми.

Консультування клієнтів із сексуальних проблем буває трьох видів: сексуальна освіта, формування адекватної сексуальної поведінки й сексотерапія.

Освіта є процесом, що передбачає накопичення фактичної інформації про сексуальність і заохочує зміну настанов стосовно неї. Сексуальна освіта і власне консультування, як правило, проходять одночасно.

Більшість людей мають своєрідне уявлення про те, що є нормальним і ненормальним у статевому житті, і це розуміння нерідко обумовлюють міфи. Багато міфів інтерпретують статевий акт і розподіл ролей у ньому.

Ось деякі з них:

- чоловік завжди прагне до статевих стосунків, а жінка — ні;

- чоловік за природою агресивний, володіє сильною потенцією, а жінка пасивна;
- чоловік завжди повинен бути ініціатором статевих стосунків;
- двоє партнерів повинні одночасно відчувати оргазм;
- у чоловіків завжди повинна бути ерекція й еякуляція;
- чоловік не повинен впливати на здатність жінки відчувати оргазм;
- статеві стосунки, можливі лише в певний час за наявності відповідних умов;
- у сексі існують прийнятні й неприйнятні позиції.

Деякі люди керуються сексуальною міфологією і почувають себе нещасними, якщо їхнє статеве життя не відповідає стереотипним уявленням. Дуже важливо, щоб сам консультант був вільним від впливу всіляких міфів.

Допомога клієнтам у звільненні від міфів і стереотипів — дуже важливий аспект консультування при сексуальних проблемах.

Дев'ять правил сексологічного консультування:

1. Консультант не повинен бути обтяжений власними сексуальними проблемами.
2. Консультант повинен уміти вільно й відверто говорити про сексуальні проблеми.
3. Консультант у деяких випадках повинен першим почати розмову про можливі сексуальні проблеми клієнта.
4. Консультант повинен уміти інтерпретувати сексуальні проблеми, коли клієнт демонструє їх у замаскованому вигляді.
5. Консультант повинен добре розумітися на різних питаннях сексуальності людини.
6. Консультуючи підлітків і юнаків, консультант повинен мати на увазі, що їхні знання про сексуальність можуть бути неповними й викривленими.

7. Консультант повинен знати межі своїх можливостей. Не слід практикувати сексотерапію без спеціальної підготовки.
8. Консультант повинен знати, у яких випадках слід направляти клієнта до інших спеціалістів.
9. Консультант повинен відмовитися від критичних оцінок стосовно сексуальної поведінки й достоїнств клієнта.

Сексотерапія базується на певних принципах:

- відповідальність за власну поведінку;
- сексуальна невимушеність;
- вивчення різних форм сексуальної поведінки;
- поглиблення усвідомлення своїх почуттів і фантазій при спілкуванні з протилежною статтю;
- структурна перебудова поведінки.

Найчастіше сексотерапія використовується при імпотенції, дуже ранній чи запізнілій еякуляції, порушеннях оргазму й вагінізму.

Тема 10

Особливості психоконсультаування клієнтів у кризових станах

10.1. Консультаування клієнтів із психосоматичними розладами

Існує чимало спроб пояснити походження психосоматичних розладів. Майже всі вони так чи інакше пов'язані із психоаналітичним розумінням особистості, так як самі основи психосоматичної медицини в третьому десятилітті минулого століття формувалися під впливом психоаналізу. І нині вплив психоаналізу на розуміння й лікування психосоматичних порушень досить сильний. Тривалий час підкреслювалося значення особливостей характеру особистості у виникненні психосоматичних порушень (наприклад, Dunbar описав "коронарну", "алергічну", "гіпертонічну", "ревматоїдну" та інші типи особистості). Пізніше прийшли до думки, що виникнення конкретних психосоматичних порушень передбачено стійкістю певних емоційних станів (один з основоположників психосоматичної медицини Weit-Isaker стверджує, що злість, жорстокість зумовлюють виникнення хвороб серця; безсилля й залежність призводять до хвороб травного тракту; сексуальна напруга спричинює до порушень системи дихання й т. п.).

Нині вчені схиляються до концепції багатofакторного патогенезу психосоматичних порушень і пояснюють їх не особистісною структурою, а специфічними психологічними, генетичними й соціальними чинниками. Підкреслюється значення генетично заданих властивостей людини

(у тому числі і психічних), підвищеної вразливості окремих органів (зумовлених родовими, соматичними захворюваннями й фізичними ушкодженнями в дитинстві та юності), взаємостосунків у сім'ї, способів реагування особистості в критичних ситуаціях (Косіunas, 1983).

Іноді психосоматичні скарги людини лікарям загальної практики, котрі в усьому схильні звинувачувати нерви, здаються безпідставними й призводять до непорозумінь. Однак найчастіше за цими скаргами приховано не вигадані, а реальні конфлікти — точніше кажучи, специфічну стійкість несприятливих стосунків (Bird, 1973).

Як правило, люди намагаються припинити негативні взаємини. Психосоматичний клієнт веде себе інакше. Він роками може терпіти стосунки, які не лише не дають задоволення, а й виснажують, руйнують його особистість. Психосоматичним клієнтам не властиві мазохістські риси. Якби такі стосунки давали мазохістське задоволення, не виникали б психосоматичні симптоми. Толерантність до неблагополучних взаємин і природу психосоматичних симптомів можна пояснити пригніченням ворожості, агресивності, злості. Якщо, як правило, озлобленість спонукає людей до припинення стосунків, то психосоматична особистість вгамовує злість і стосунків не припиняє. Зовні така людина навіть не здається страждаючою. Незрозуміло, чому відбувається пригнічення злості, але відомо, що психосоматичні клієнти дуже чутливі до будь-яких проявів озлобленості в собі та інших.

Найважливіше завдання консультанта в бесіді із психосоматичним клієнтом — допомогти йому хоч частково виявити приховану озлобленість. Але як це зробити? Деякі консультанти починають із запитання: "Чи Ви нервовий?", "Чи Ви чутливий?". Можливі відповіді на ці запитання дають мало відомостей. Але можна запитати і про

конкретні проблеми — запитати й спробувати зрозуміти концепції клієнта: "Схоже, що Вас у житті щось тривожить?" або "Що відбувається у Вашому житті, що в ньому змінилося, що стало іншим порівняно з минулим?". Питання повинні спрямовуватися на повсякденне життя клієнта, на зміни в його роботі, сім'ї, у стосунках з близькими й друзями. Інколи на такі запитання консультант чує відповідь, яка нічого не означає: "Все добре". Це всього лише відмовка, оскільки в житті кожної людини щось трапляється.

Однак консультант не повинен заперечувати — йому слід продовжувати запитувати клієнта про різні аспекти його життя: чим він займається на роботі, з ким працює, який його особистий внесок у спільну роботу, як він проводить вільний час, які взаємини в сім'ї. Не слід настирливо вимагати розповіді про конфлікти, негативні почуття, оскільки в словнику клієнта відповідні поняття відсутні.

Консультант повинен не лише допомогти клієнту усвідомити свою озлобленість, а й довести, що вона негативно впливає на поведінку. Одні психосоматичні клієнти на вигляд приємні, зі всім погоджуються, і важко повірити у їхню ворожість. Інші не здатні відчутти, та й не відчують ворожості навколо себе. При виникненні найменшої суперечки вони пасують. Якщо не можуть вийти із ситуації, то говорять собі, що ті, хто сперечається, жартують. Інші схильні виражати свою злість, але спрямовують її на зовсім інший об'єкт.

Бесіда із психосоматичним клієнтом про озлобленість, як правило, важка й далеко не завжди успішна, хоч і дає змогу показати клієнту, якою насправді є його життєва ситуація, як він придумує свою ворожість і як це пов'язано з його соматичними симптомами. Консультант повинен не лише допомогти клієнту розпізнати в собі злобу, а й спону-

кати його до реакції в процесі консультування. Тому й не дивно, що часто у випадку успішної роботи справжнім об'єктом ворожості клієнта тимчасово стає сам консультант.

Ще одна суттєва причина складності консультування психосоматичної особистості — в "емоційній малограмотності", нездатності вербалізувати свої внутрішні переживання, у недостатності символічного мислення. Ці властивості в 1972 р. американський психіатр Р. Silneos означив як "алекситимні особистості". Комплекс подібних властивостей поряд із симптомами замаскованої депресії було також виявлено в осіб, які зазнали посттравматичного стресу, і навіть у здорових.

Риси алекситимної особистості є серйозною перешкодою в консультуванні й психотерапії. Найчастіше консультант спостерігає відмову цих клієнтів пов'язувати свої соматичні скарги з конфліктами в емоційній сфері, хоча часто психологічний контекст скарг цілком очевидний.

Дуже складно допомогти людині за допомогою психологічних методів, коли вона свої емоційні проблеми розуміє як соматичні. Такий клієнт скаржиться на різні болі, багато мовчить, не виявляє ніякої мотивації до співробітництва, явно зорієнтований на лікування, постійно примушує консультанта проявляти ініціативу. Монотонний, емоційно безбарвний стиль клієнта викликає у консультанта злість, тому що він відчуває себе загнаним у кут. Спроба активно залучати клієнта до емоційних стосунків збільшує в того неспокій через невміння вербалізувати почуття. Відповідний сплеск фізіологічних реакцій дає змогу клієнту ще більше скаржитися на незадовільне соматичне самопочуття.

Якщо клієнт — яскраво виражений алекситимік, слід застосувати процедури консультування, які спрямовують не на конфронтацію з клієнтом, а на його підтримку.

Клієнта також слід підготувати до вербалізації своїх переживань. Для цього можна вдатися до прикладів емоційних слів і фантазій, аналізу різних емоційних ситуацій. Хоча така підготовка не завжди ефективна, вона деякою мірою допомагає усвідомити емоційні проблеми й вербалізувати їх.

10.2. Консультування клієнтів із депресією і суїцидними намірами

Психологічна допомога клієнтам з депресією. Пригнічений настрій — один з найнеприємніших станів особистості, які часто виникають у різних життєвих ситуаціях й один з найважливіших симптомів більшості психічних відхилень, а інколи — домінуючий симптом (депресивний невроз, психози).

У консультуванні ми, як правило, маємо справу з так званою "реактивною депресією", котра виникає як реакція на події, що травмують життя (соматичні захворювання, конфлікти, інтимні проблеми, різні втрати, у тому числі смерть близької людини й т. п.).

Насамперед депресія проявляється у зміні настрою. Людина стає сумною й похмурою, її пригнічують думки про своє невдале життя, пече гостре почуття провини. Вона втрачає смак до життя й здатність протидіяти труднощам, не проявляє інтересу до речей, які раніше були для неї привабливими. Сповільнюється як рухова активність, так і процес мислення. Якщо депресія незначна, індивід ще може продовжувати працювати, виконувати повсякденні завдання, однак усе це перестає приносити йому задоволення. Людина стає байдужою до всього — годинами може сидіти біля телевізора й дивитися будь-що або просто лежати. Усе навколо вона бачить у "темному світлі".

Найяскравіша риса депресивної особистості — самознищення. У стані депресії людина почуває себе втраченою для життя. Вона стає дуже чутливою до всього, і це також знижує самооцінку. Наприклад, суперечка з людиною, яка щось для неї значить, — не більше, ніж епізод життя, — здається кінцем світу; невдача під час іспиту сприймається як доказ абсолютної бездарності. Слід наголосити, що в стані депресії індивід вважає своє сприйняття світу єдино правильним, а періоди життя без депресії здаються йому ілюзією.

Людина в стані депресії зайнята лише собою, власними проблемами, своїм здоров'ям. Вона часто схильна говорити про симптоми, пов'язані з депресією, але не про саму депресію. При цьому виражає стурбованість фізичним здоров'ям, скаржиться на безсоння, раннє пробудження від сну, втрату апетиту, загальну втому. Інколи скарги на порушення різних систем організму "маскують" депресію (випадки так званої "маскованої депресії").

Консультанту слід пам'ятати, що депресія спотворює розуміння минулого. Людині здається, що в її минулому не було нічого доброго, ніякої ясності. Вона не пам'ятає моментів щастя, як здорова людина — моментів болю. Такий погляд на минуле впливає і на нинішню самооцінку. Більшість таких клієнтів забувають випадки, коли в минулому їх супроводжував успіх і не здатні вирізнити такі моменти в сьогоденні. До речі, депресія викриває судження і тих людей, у яких усе йде успішно. Консультанту слід звертати на це увагу клієнтів.

У стані депресії індивід, як правило, шукає контактів з іншими людьми, потребуючи їхньої допомоги. Проте нерідко їхній пригнічений настрій зумовлює невдачі в міжособистісних стосунках.

У результаті депресії почуття пригніченості посилюється, так як індивіду здається, що оточуючі хочуть його відштовхнути. У цьому він вбачає підтвердження нелюбові до себе. Так поступово припиняється пошук зв'язків з іншими людьми, приходиться відчуження від них і примирення з існуючим станом речей. Охоплений депресією, індивід відчуває безсилля й безнадійність, страждає мовчки, часто сердячись на себе й на інших.

Один з наслідків депресивного стану — залежність від думки інших людей, особливо близьких. Людина перестає бути байдужою до того, що думають про неї інші. Залежність і чутливість до критики породжує невпевненість, а вона, у свою чергу, ще збільшує залежність. Коли депресивний клієнт звертається за допомогою, уся його поведінка програється в ситуації консультування. Клієнт прагне, щоб консультант узяв на себе відповідальність за його життя. Враховуючи, що в початковій стадії з депресованими клієнтами консультант повинен бути активнішим, зовсім не обов'язково брати на себе всю відповідальність за консультативний процес. Консультант дійсно не відповідає ні за вирішення проблем депресивного клієнта, ні за зміни в його житті, ні за рішення, які той приймає. У клієнта, котрий, нарешті, зрозуміє, що консультант не може й не збирається все робити за нього подібно до мага чи турботливих батьків, виникає фрустрація, оскільки насправді він хоче більше, ніж допомогти. Депресивному клієнту недостатньо, щоб консультант просто допоміг його самовизнанню. Йому хотілось би в особі консультанта мати мало не замітника коханої людини. Коли, зрештою, бажання не задовольняються, клієнт нерідко своє невдоволення виражає злістю.

Власне кажучи, людина в стані депресії майже завжди відчуває деяку озлобленість, якою б пригніченою й нещас-

ною вона не була. Наприклад, вона сердиться на померлого чоловіка (чи дружину) за те, що той помер і залишив її саму, постійно жаліється на погане ставлення до неї друзів і близьких. Тут і виникає деяка суперечність — поява ворожості посилює дискомфорт, тому що клієнт відчуває підвищену потребу в спілкуванні. Якщо людина не наслідуються відверто висловити озлобленість, це почуття посилюється й набуває форми самозвинувачення. Так утворюється зачароване коло, де переплітаються між собою депресія й залежність, самовикриття й озлобленість. Недарма депресію інколи називають "перевернутого злобою" (Kennedy, 1977).

Тому переконувати клієнта, що все буде добре, й не звертати увагу на дрібниці, тобто весь час підбадьорювати його, швидше шкідливо, ніж корисно. Це тільки озлоблює й загострює депресію.

Передусім слід з'ясувати, з депресією якого виду ми маємо справу в разі проявів психосоматичного захворювання — з невротичною депресією чи просто з нормальною реакцією на неприємні події. Депресію не слід плутати з іншими порушеннями. Інколи консультант сприймає симптоми депресії як перевтому, фізичне чи психічне виснаження й рекомендує клієнту більше відпочивати, спати, вживати вітаміни, поїхати в санаторій і т. п. Однак у випадку депресії це мало допомагає.

Завдання консультанта в роботі з депресивними клієнтами двояке — підтримати клієнта й допомогти йому в психологічному поясненні труднощів. Сам факт, що консультант готовий "боротися" з депресією, зміцнює надію клієнта й нейтралізує відчай. Підтримка й розуміння зменшують страждання й переживання провини, допомагають відновити самоповагу. Клієнт, спілкуючись хоч з однією людиною, яка розуміє й цінує його, може змінити

настанову у ставленні до оточуючих у позитивному напрямі. Щоб відновити віру клієнта у власні можливості, необхідно звертати увагу на сфери, у яких він компетентний, і його минулі досягнення. Важливо мобілізувати агресивні збудження клієнта, щоб він міг успішно боротися із життєвими випробуваннями.

Консультант повинен не чекати (це ще більше фруструє депресивного клієнта й поглиблює депресію), а активно розмовляти з клієнтом про його переживання й зовнішні обставини. Депресивний клієнт вимагає більшої активності, ніж інші, хто звертається за допомогою до психоконсультанта. Особливо ретельно треба вибудовувати консультативну бесіду, особливо на початковій стадії консультування. Відповідна тактика зумовлена пасивністю клієнта, його небажанням самостійно аналізувати проблеми. Якщо консультант сидітиме мовчки, він лише підкреслюватиме нездатність клієнта адекватно спілкуватися. Тому на початку консультування основна відповідальність за бесіду покладається на спеціаліста.

Інколи депресивний клієнт настільки пасивний, що йому дуже важко говорити про свої проблеми, тому з ним приходиться супроводжувати. Хоч у консультуванні слід ухилятися від розмов за спиною клієнта, у даному випадку отримання інформації від особи, що супроводжує клієнта, є виправданим кроком.

Консультант повинен часто зустрічатися з депресивним клієнтом — особливо, якщо стикається з гострою депресією. Частота зустрічей може бути 2–3 рази в тиждень з поступовим їх зменшенням залежно від стану клієнта.

У процесі консультування необхідно переборювати залежність клієнта й спонукати його до більш активної ролі з кожною наступною зустріччю.



У випадках депресії медики, як правило, вдаються до лікування антидепресантами. Призначення ліків і дозування — це справа лікарів, проте консультант повинен знати, чи прийматиме його клієнт ліки і яка сила їхньої дії. Не слід давати поради клієнту з вибору ліків чи доз, проте питання, які виникають, обов'язково слід обговорити з лікарем, який призначив ліки.

Консультант повинен знати про біологічні й психологічні схильності деяких людей до депресивних реакцій у кризових життєвих ситуаціях. У таких клієнтів стан депресії за несприятливих обставин може повторюватися. Депресія, особливо та, що виникла внаслідок зовнішніх причин, зникає, якщо життєві умови змінюються.

10.3. Особливості консультування при суїцидних намірах

Людина в стані депресії часто являє небезпеку для самої себе, тому що схильна до самознищення в явній і прихованій формі. Коли ми зустрічаємося з депресивними клієнтами, не можна забувати, що слабовиражена депресія може перерости в гостру із суїцидними намірами.

Самобивство вважається страшною, негідною справою; деякі консультанти, працюючи з депресивними клієнтами, мимоволі нехтують такою можливістю і вважають, що клієнт не може навіть думати про це. Якщо консультант проявляє подібну сліпоту, виникає ще більша небезпека для благополуччя — і навіть життя клієнта. Проблема полягає, як правило, не в приховуванні самогубцем своїх намірів, а в тому, що його можуть не почути, коли він говоритиме про них.

Розрізняють спробу самогубства (парасуїцид) і реалізоване самогубство. За даними Daves (1968; цит. за Kennedy, 1977), жінки в чотири рази частіше, ніж чоловіки, намагаються покінчити життя самогубством, а чоловіки в чотири рази частіше закінчують життя самогубством. Інколи стверджують, що невдала спроба самогубства свідчить про несерйозність намірів. Це досить небезпечна думка, бо немало людей, що намагалися покінчити життя, повторюють спробу. За даними Shocbut (1970; цит. за Kennedy, 1977), у 12 % випадків повторна спроба повторюється впродовж 3 років.

Важливим є питання, хто все-таки і в яких ситуаціях найчастіше здійснює самогубство. Уже зазначалося, що не всі люди в стані депресії намагаються здійснити самогубство, а в недепресивному стані самогубство здійснюють дуже рідко. Kennedy (1977) наводить повний перелік потенційних самогубців:

- 1) одинокі чоловіки (розлучені і які не мають близьких друзів), старші за 40 років;
- 2) особи, що проживають самі;
- 3) алкоголіки;
- 4) люди, що пережили втрату близьких;
- 5) люди похилого віку, які мають соматичні захворювання.

Pretsee (1972) виокремлює дві умови, що сприяють спробам самогубства. Перша — зростання стресового відчуття до рівня, який клієнту витримати важко. Друге — нездатність подолати стрес ні самотужки, ні з допомогою інших. Як правило, рішення про самогубство не виникає раптово. Часто йому передують серія спроб поділитися своїми намірами з іншими людьми. Найбільша ймовірність спроби самогубства припадає на пік екзистенційної кризи.

Coleman (1972) виокремлює три фактори, які дуже підвищують ризик при схильності до самогубства: міжособистісні кризи, падіння рівня самооцінки, втрата смислу життя й перспективи. Shnidman (1969) вирізняє чотири умови, що сприяють можливості самогубства:

- 1) депресія;
- 2) дезорієнтація з галюцинаціями;
- 3) намагання повернути втрачений контроль за оточенням (наприклад, смертельно хвора людина може спробувати здійснити самогубство з метою взяти під контроль час своєї смерті);
- 4) залежність від інших і невдоволення таким становищем.

Дуже важлива риса потенційного самогубця — амбівалентність. Вона ускладнює розкриття справжніх намірів. Тому про тих, хто намагався покінчити життя самогубством, інколи можна почути: "Не схоже на депресію. Учора ввечері в нього був гарний настрій".

Консультант, зустрічаючись із клієнтом, що має суїцидні наміри, передусім зобов'язаний проаналізувати його настанови й схильність до самогубства, знати їх наперед. У роботі ніколи не слід приховувати своїх справжніх почуттів. Хороший контакт із консультантом може стати міцною ниткою, що зв'язує людину, яка втратила останню надію, із життям.

Інколи допускають, що обговорення з клієнтом можливості самогубства лише посилює його наміри. Однак, як правило, бесіди про почуття, що підштовхують до самогубства, зменшують вірогідність реалізації намірів. Тому консультант не повинен ухилятися від обговорення з депресивним клієнтом проблеми самогубства. Тим самим він показує клієнту, що думки про самогубство може сприйняти й зрозуміти інша людина.

Розглядаючи дуже серйозно будь-який намір самогубства, усе ж не слід забувати про можливість маніпулятивної загрози з метою переконати консультанта у важливості своєї проблеми й претендувати на максимум його часу. Більшість симулянтів є істеричними особами. Деякі клієнти говорять про самогубство через бажання помститися тим, хто нібито недостатньо їх любить. Узагалі елемент ворожості присутній майже в кожному самогубстві.

Зустрівшись у консультуванні з депресивним клієнтом, який висловлює суїцидні наміри, дуже важливо оцінити ризик їх реалізації. Від правильного прогнозу може залежати життя клієнта. На думку Pretsee (1972), якщо людина вже обрала спосіб самогубства, який вірогідно забезпечує смерть, і цей спосіб є легкодоступним, ризик суїциду стає дуже високим.

Ступінь очевидності самогубства консультант може з'ясувати, коли поставить клієнту другорядні запитання (Bird, 1973). Запитувати прямо: "Чи не збираєтеся Ви здійснити самогубство?" — небажано, тому що таке запитання спонукає клієнта до заперечення. Ефективною є практика поступового розпитування:

Консультант: Як ідуть справи? (Клієнт знизує плечима).

Консультант: Не все добре? (Клієнт хитає головою).

Консультант: Сумно? (Клієнт киває головою).

Консультант: Усе здається безнадійним?

Клієнт: Так.

Консультант: Життя інколи здається безнадійним?

Клієнт: Інколи.

Консультант: Чи часто Ви думаєте про те, що хотіли б померти?

Клієнт: Більшу частину часу.

Консультант: Виникає бажання покінчити із життям?

Клієнт: Інколи.

Консультант: Чи обмірковували Ви, як це зробити?

Клієнт: Ще не до кінця.

Така поступовість опитування дає можливість точніше дізнатися, як далеко зайшов клієнт у своїх думках про смерть. У даному випадку клієнт має явні суїцидні наміри, однак прямої загрози самогубства немає.

Засновник логотерапії V. Frankl пропонує оцінювати замість вірогідності самогубства величину життєвого потенціалу й запитувати клієнта не про причину небажання жити, а про зміст життя для нього. Чим більше знаходиться ниток, що зв'язують клієнта із життям, тим менша вірогідність самогубства. Існують певні правила консультування осіб, які мають намір самогубства (Schuts, 1982; Berman, Cohen — Sandler, 1983; цит. за Corey, 1986; Birol, 1973; Kennedy, 1977):

1. З такими клієнтами треба зустрічатися частіше.
2. Консультант повинен звертати увагу суїцидного клієнта на позитивні аспекти його життя. Наприклад: "Ви згадували, що раніше багато чим цікавилися. Розкажіть про свої захоплення" або "Завжди є заради чого жити. Що Ви думаєте про це?". Такі запитання допомагають клієнту вишукати ресурси для подолання свого важкого стану.
3. Дізнавшись про намір клієнта здійснити самогубство, не слід панікувати, намагатися відвернути його якимось заняттям чи застосовувати моралізаторство ("Від цього нічого не зміниться", "Чи знаєте Ви, що релігія вважає самогубство величезним гріхом?"). Така тактика лише переконує клієнта, що його ніхто не розуміє, і консультант — також.
4. Спеціаліст повинен залучати до роботи з клієнтом між консультативними зустрічами близьких для нього людей (родичів, друзів).

5. Клієнт повинен мати можливість у будь-який час зателефонувати консультантові, щоб той міг консультувати його емоційний стан.
6. Якщо вірогідність самогубства висока, слід ужити запобіжних заходів — поінформувати близьких клієнта, обговорити питання про госпіталізацію. Консультанту не завжди легко це виконати. Клієнт починає заперечувати свої наміри й переконує, що не треба про нього турбуватися. Тим більше консультанту краще покласти на свою інтуїцію і не нехтувати небезпечними ознаками в поведінці клієнта, оскільки заспокійливі заяви не знімають з консультанта відповідальності у випадку загрози самогубства — зробити максимум можливого, щоб вплинути на вибір клієнта на користь життя.
7. Консультант не повинен дозволити клієнту маніпулювати собою, погрожуючи самогубством.
8. Консультант зобов'язаний не забувати, що він не Бог і, незважаючи на найкращі наміри, не завжди здатен протистояти самогубству. Основну відповідальність за власні дії несе сам клієнт. Консультант не може повністю відповідати за клієнта. Він лише професійно відповідальний за попередження реалізації суїцидних намірів. Однак незаперечна аксіома — якщо клієнт дійсно хоче покінчити із життям, ніхто не здатен зупинити його. Як зазначає Kennedy (1977), ми говоримо "так" життю клієнта, але ж повинні бути готовими до того, що деякі клієнти все-таки скажуть своєму життю "ні".
9. Консультант повинен дослівно, у письмовій формі, документувати свої дії, щоб у випадку нещастя він зміг довести собі й іншим, що діяв професійно і вжив усіх заходів, щоб запобігти катастрофі.

Консультант повинен знати специфіку консультування осіб, які намагалися здійснити самогубство. Консультування спрямовується на подолання спроб до самогубства, які ще лишаються після невдалої спроби. Hamilton і Moss (цит. за Kennedy, 1977) виділяють три етапи консультування: у гострій фазі, у фазі одужання й після одужання.

Особливо важлива робота консультанта у двох перших фазах.

Після невдалого самогубства під час першого контакту на перший план виступає унікальність ситуації й почуття "самогубця-нещасливця". Людина, яка відчула максимальну напругу душевних сил, розуміє, що не померла, але обставини, що призвели до спроби піти з життя, залишилися. Момент "пробудження" — початок нового етапу життя цієї особи. Тому важливо, який "вплив" буде вписано в "чистий листок" свідомості клієнта. Час першого контакту не повинен обмежуватися, клієнту слід дозволити висловитися.

Від консультанта, який зустрічається з таким клієнтом, вимагається непідробна віддача всіх душевних сил. Ідеться про дещо більше, ніж обов'язки консультанта. Після спроби самогубства клієнт максимально чутливий і дуже вразливий: він ясно відчуває внутрішній стан консультанта. У першій фазі не слід починати обговорення основного конфлікту, і ми поступово можемо перейти до причин психосоматичного змісту самогубства. Саме консультування повинно бути спрямованим на зменшення тривоги й безнадійності. Фаза одужання починається, коли клієнт може повернутися до свого попереднього оточення. У другій фазі, як, до речі, і після повного одужання, можливе повторення суїцидних намірів.

Особливо провокуючий вплив чинить оточення, безпосередньо пов'язане з травмуючим чинником. Тому на дру-

гому етапі дуже важливою є робота консультанта із сім'єю суїцидента.

Допомога сім'ї нерідко вирішує проблематичні обставини. Власне кажучи, спроба самогубства — суттєва причина для змін у сімейному житті, точніше кажучи, такі зміни стають неминучими. Лише зміна умов життя посправжньому буває цілющою для таких клієнтів.

Спроба клієнта здійснити самогубство, а тим більше здійснення самогубства, є для консультанта дуже важкою психічною травмою. Collins (1978; цит. за Menninder, 1991) описує свої переживання після самогубства клієнта. Collins так узагальнює свій досвід: "Моєю найбільшою підтримкою був емпатичний слухач".

Керівник відомої в США клініки W. Menninder (1991) пропонує поради спеціалістам, які працюють з потенційними самогубцями, і тим, хто страждає через самогубство пацієнта. Основні світоглядні настанови такі:

- спеціаліст не може нести відповідальності за те, що говорить і робить пацієнт поза стінами психологічного кабінету;
- самогубство інколи відбувається всупереч турботливому ставленню;
- не можна відвернути самогубство, якщо пацієнт твердо прийняв таке рішення.

Основна тактика консультування клієнтів із суїцидними намірами:

- необхідна уважність і готовність до невдачі;
- у ризикованих випадках обов'язково консультиуйтеся з колегами;
- необхідно обговорити з колегами самогубство клієнта як можливий варіант його виходу з кризи. Слід пам'ятати, що роль консультанта полягає в тому, щоб застерегти пацієнта від самогубства й допомогти йому знайти способи вирішення проблем.

Як реагувати на самогубство пацієнта:

- виходьте з того, що самогубство боляче переживають усі;
- Ви набираєтеся досвіду;
- не дивуйтеся пригніченому настрою, почуттям провини й злості;

Заходи, які допоможуть подолати наслідки самогубства пацієнта:

- почуття горя — природна реакція, і всі переживають однаково;
- говоріть і переживайте, але без зайвого самозвинувачення;
- дозвольте собі виговоритися з колегами, друзями, у сім'ї;
- пам'ятайте роковини самогубства пацієнта, щоб ця дата не була для Вас несподіванкою.

Iones (1987) зауважив, що китайський ієрогліф, який означає кризу, складається із символів "небезпеки" й "можливості", об'єднуючи їх.

10.4. Консультування людей при переживанні втрати

Консультування у випадку смерті близької людини. Консультування людей, які перенесли втрату, — це нелегке випробовування духовних сил і професійної компетенції.

У житті втрати більше чи менше відчутні, але у всіх випадках людина відчуває душевний біль, переживає горе. Втрати, як і інші події нашого життя, не тільки болячі, вони розкривають до того ж можливість особистісного зростання. Консультант може надати клієнту допомогу в подоланні цієї втрати, встановивши її зв'язок з іншими емоціями, визначивши роль у становленні людини.

Для того, хто помер, смерть — закономірне закінчення його земного життя. Однак у душах близьких і друзів людина ще продовжує існувати, у крайньому випадку, деякий час. Примирення з утратою — болючий процес, у якому від "утраченої людини" відмовляються поступово й важко. Але процес є абсолютно природним і його не слід форсувати. Ніхто не повинен переконувати в протилежному, намагатися чимось зацікавити, зокрема розвагами. Смерть близької людини — це тяжка рана, і нещасний має право на почуття суму.

Інтенсивність і тривалість почуття суму в різних людей неоднакові. Усе залежить від характеру стосунків з утраченою людиною, від виваженості провини, від тривалості траурного періоду в конкретній культурі.

Душевні муки як найяскравіший компонент трауру є передусім процесом, ніж станом. Перед людиною заново постає питання про ідентичність, відповідь на яке приходить не як миттєвий акт, а з часом у контексті людських стосунків. Для опису процесу суму часто використовують модель Kudlen-Ross (1969). Вона передбачає чергування стадій відхилення, озлобленості, компромісу, депресії, адаптації. Вважається, що нормальна реакція суму може тривати близько року.

Зразу після смерті близької людини виникає гострий душевний біль.

На першому етапі емоційного шоку людину супроводжує спроба відкидати реальність ситуації. Шокова реакція інколи проявляється в несподіваному зникненні почуттів, "охлажденні", ніби почуття провалюються десь у глибину. Це буває, навіть якщо смерть близької людини не була раптовою, а очікувалася тривалий час. Відкидається сам факт смерті: "Він не помер", "Цього не може бути", "Я не вірю цьому". Про померлого нерідко говорять у теперішньому часі, він береться до уваги при плануванні майбутнього.

У процесі вияву суму обов'язково настає озлобленість. Той, хто зазнав втрати, намагається звинувачувати когось у тому, що сталося. Удова може звинувачувати чоловіка за те, що він залишив її, або Бога, який не почув молитв. Звинувачуються лікарі та інші люди, які могли реально чи уявно не допустити такої ситуації. Мова йде про справжню злість. Якщо вона залишається всередині людини, то "підживлює" депресію. Тому консультант повинен не дискувати з клієнтом і не коригувати його злість, а допомогти їй вилитися назовні. Тільки в цьому випадку зменшиться вірогідність її розрядки на випадкових об'єктах.

Після першої реакції на смерть близької людини — шоку, злості — відбувається усвідомлення втрати й примирення з нею.

У статті "Сум і меланхолія" (1977) S. Freud назвав процес адаптації до нещастя "роботою суму". Сучасні дослідники "роботу суму" характеризують як когнітивний процес, який включає зміну думок про померлого, гіркоту втрати, спробу відійти від утраченої особи, пошук свого місця в нових обставинах. Цей процес не є якоюсь неадекватною реакцією, від якої треба вберегти людину. З гуманістичних позицій він прийнятний і необхідний. Ідеться про дуже тяжке психологічне навантаження, яке примушує страждати. Консультант здатний надати певне полегшення, однак його втручання не завжди є доречним. Сум не слід усувати; цей стан повинен тривати стільки, скільки це необхідно.

Сум за померлим — типовий прояв суму. Людина, яка зазнала втрати, хоче повернути втрачене. Як правило, це ірраціональне бажання недостатньо усвідомлюється, що робить його ще глибшим. Консультанту слід з'ясувати символічну природу суму. Пошук померлого небезпідстав-

ний — він явно спрямований на відтворення втраченої людини. Не слід перешкоджати цим символічним зусиллям того, хто сумує, оскільки таким чином він намагається пережити втрату.

У траурі надзвичайно суттєвими є ритуали. Вони потрібні тому, хто сумує, як повітря й вода. Психологічно дуже важливо мати публічний і санкціонований спосіб вираження складних і глибоких почуттів. Ритуали необхідні живим, а не померлим, і вони не можуть бути спрощені до втрати свого призначення.

Консультант не повинен заглушати процесу сумування. Якщо він зруйнував психологічний захист клієнта, то не зможе надати ефективну допомогу.

Слід відзначити, що "робота суму" не для всіх людей є ефективною стратегією подолання втрати. Багато залежить від стилю реакції. Людині, здатній заглушити болючі спогади іншим видом діяльності, "робота суму" мало допомагає.

Із закінченням "роботи суму" проходить адаптація до реальності нещастя, і душевний біль зменшується. Того, хто зазнав втрати, починають цікавити нові люди й події.

У період втрати страждання полегшуються присутністю рідних, друзів; причому, суттєва не їхня дієва допомога, а легка доступність упродовж кількох тижнів.

Роль слухача в деяких випадках може виконувати консультант. Клієнту слід надати можливість виражати будь-які почуття. Інше дуже важливе завдання консультанта — допомогти близьким правильно реагувати на сум людини, яка втратила близьких.

Переживання втрати при розлученні. Втрата близької людини може трапитися не лише через її смерть. Розлучення являє собою аналогічну ситуацію й породжує схожу динаміку переживань. Розлучення — це смерть стосунків, що викликає найрізноманітніші, але завжди болісні почуття.

Froiland і Hosman (1977: цит. за Horqe, Cristian, 1990) для опису розлучення скористалися відомою моделлю Kubler- Ross:

1. **Ситуація заперечення.** Спершу реальність того, що трапилося, заперечується. Важко зразу змиритися з розлученням. На цій стадії ситуація розлучення сприймається з вираженим захистом: "Нічого такого не сталося", "Усе добре", "Нарешті, прийшло звільнення" й т. п.
2. **Стадія озлобленості.** На цій стадії від душевного болю захищаються озлобленістю до партнера. Нерідко маніпулюють дітьми, намагаючись повернути їх на свій бік.
3. **Стадія переговорів.** Пробують відновити шлюб і використовують багато маніпуляцій одне стосовно одного, у тому числі й сексуальні стосунки.
4. **Стадія адаптації.** Коли консультант зустрічається з розлученим клієнтом під час однієї з вищезгаданих стадій, його мета — допомогти клієнту "перейти" в стадію пристосування до умов життя, що змінилися.

Діапазон проблем, що виникають після розлучення, досить широкий — від фінансових до догляду за дітьми. У вирішенні проблем суттєве місце посідає вміння жити без дружини (чоловіка) й переборювати самотність. Роль консультанта в цих обставинах може виявитися досить значною. Він повинен допомогти відрізнити самотність від усамітнення, відкрито аналізувати ставлення до сексу.

Особливості бесіди з людиною, що помирає. Ставлення до смерті впливає на спосіб життя. Стоїки говорили, що смерть є важливою подією в житті. Св. Августин мислив подібним чином: "Тільки перед лицем смерті народжується самотність людини".

Невиліковна хвороба невмолимо наближає реальність смерті. Вона суттєво змінює людське життя й на цьому фоні, як це не парадоксально, нерідко проявляються ознаки "росту особистості". Що ж відбувається при наближенні смерті? Якоюсь мірою відповідь на запитання ми одержуємо в бесідах із хворими на рак:

- заново оцінюються пріоритети життя — втрачають значення дрібниці;
- виникає відчуття свободи — не робиться те, чого не хочеться робити;
- посилюється відчуття життя саме цієї миті. Спілкування з люблячими людьми стає глибшим;
- зменшується страх бути відкинутим, зростає бажання ризикнути.

Усі ці зміни свідчать про збільшення чуттєвості невиліковно хворої людини, що висуває конкретні вимоги до тих, хто знаходиться поруч з нею, — до близьких, лікарів, психологів. У хворого виникає дуже важливе для нього запитання: "Чи скоро я помру?". Не існує єдиної правильної відповіді на це запитання. У цей момент у розмові з пацієнтом про смерть консультант повинен відчувати велику відповідальність. Насамперед непогано порадити йому привести до порядку життєві справи (останнє бажання, заповіт і т. п.). Можна не говорити пацієнту, що скоро він помре. "Кожен повинен бути готовим до найгіршого, особливо важкохворий". Деякі люди не схильні думати про завершення своїх земних справ, тому що їм здається, що вирішення подібних проблем відкриває двері смерті. З ними можна обговорити проблему страху перед смертю.

Питання про відвертість із невиліковно хворим є найважчим. Існують найрізноманітніші думки із цього приводу. Одні вважають, що пацієнту слід сказати всю правду, інші наголошують на необхідності бережливого ставлення

до важкохворого і нічого не говорять йому про наближення смерті, треті вважають, що слід поводитися так, як цього бажає пацієнт. Безперечно, хворий має право знати правду про свій реальний стан, і нікому не дозволено ущемляти це право, однак не варто забувати, що "право знати" не рівнозначне "обов'язково знати". Право знання не рівно-сильне вибору знання. Важкохвора людина може і не бажати знати щось конкретно про наближення смерті, і оточуючі повинні поважати її вибір.

Послідовність реакцій невиліковно хворих людей на наближення смерті описує модель Kubler-Ross:

1. **Заперечення.** Відвідуючи різних лікарів, пацієнти сподіваються на заперечення діагнозу. Дійсний стан речей вони приховують як від сім'ї, так і від себе.
2. **Злість.** Вона найчастіше висловлюється запитанням: "Чому я", "Чому це сталося зі мною?", "Чому мене не почув Бог?".
3. **Компроміс.** На цій стадії намагаються нібито відстрочити присуд долі, змінюючи свою поведінку, спосіб життя.
4. **Депресія.** Клієнт, усвідомивши неминучість свого становища, поступово втрачає інтерес до навколишнього світу, відчуває сум, гіркоту.
5. **Адаптація.** Примирення слід розуміти як готовність спокійно зустріти смерть.

Людина, що помирає, здатна зрозуміти своє становище й нерідко хоче поговорити про свою хворобу й наближення смерті, але лише з тими, хто вислуховує її без нав'язливих спроб утішити. Тому консультанту чи лікарю слід уміти кваліфіковано розібратися в бажаннях людини, що помирає, і в пов'язаних зі смертю фантазіях і страхах. Це дозволить не лише вислухати пацієнта, а й допомогти йому поділитися думками про смерть і про те, що він втрачає разом із життям.

Декілька важливих принципів, які слід враховувати консультанту в роботі з людиною, що помирає:

1. Дуже часто люди помирають у самотності. До людини, що помирає, не слід ставитися так, як до вже померлого. Її слід відвідувати, спілкуватися з нею.
2. Необхідно уважно вислуховувати скарги людини, що помирає, і терпляче задовольняти її потреби.
3. На благо людини, що помирає, слід спрямувати всі зусилля близьких людей.
4. Помираючи, люди хочуть більше говорити, ніж вислуховувати відвідувачів.
5. Мова людини, що помирає, часто буває символічною.
6. Не слід трактувати людину, що помирає, лише як об'єкт турботи й співчуття.
7. Найбільше, чим може скористатися людина, що помирає, — це наша особистість.
8. Психологам і лікарям слід зізнатися у своїх сумнівах, почутті провини.

Персоналу, що працює з людиною, яка помирає, і її близькими, теж необхідна суттєва допомога. З персоналом слід перш за все говорити про усвідомлення ситуації як з почуттям провини, так і безсилля водночас.

Запитання й завдання для самоконтролю

1. *Тривожність, її сутність, психологічні й фізіологічні характеристики.*
2. *Характеристика ступеня прояву тривожності.*
3. *Особливості психологічного консультування тривожних клієнтів.*
4. *Механізми психологічного захисту подолання неспокою.*
5. *Особливості консультування тривожних, агресивних, невмотивованих, що плачуть, істеричних, obsесивних, шизоїдних, асоціальних особистостей.*

Тьюторські заняття

Заняття 1

Тема: Спеціальні проблеми психологічного консультування

I. Письмова робота (25 хв). Максимальна оцінка — 10 з. о.

Варіант 1

- 1. Які проблеми консультування називаються спеціальними і чому?*
- 2. Наведіть приклади консультування клієнтів із спеціальними проблемами.*
- 3. Які особливості консультування тривожних клієнтів?*

Варіант 2

- 1. Що означає поняття "логотерапія"?*
- 2. Які особливості консультування клієнтів з фобіями й страхом?*
- 3. Як здійснюється структурування часу психоконсультування?*

Варіант 3

- 1. Які особливості консультування тривожних клієнтів?*
- 2. Які особливості консультування при реакціях страху й фобіях?*
- 3. Які особливості консультування вороже налаштованих та агресивних клієнтів?*

II. Дискусія на тему "Спеціальні проблеми психологічного консультування" (25 хв). Максимальна оцінка — 15 з. о.

Запитання до дискусії

- 1. Які особливості консультування "невмотивованих клієнтів"?*

2. Які особливості консультування клієнтів, які мають підвищені вимоги?
3. Що є підставою для рекомендації консультанта звернутися клієнту до фахівця іншого профілю?

III. Підбиття підсумків та визначення завдань до наступного заняття (5 хв).

Заняття 2

Тема: Особливості консультування клієнтів з вадами саморегуляції

I. Письмова робота (25 хв). Максимальна оцінка — 10 з. о.

Варіант 1

1. Які особливості консультування при переживанні провини?
2. Які особливості консультування клієнтів, які плачуть?
3. Які особливості консультування істеричних особистостей?

Варіант 2

1. Які особливості консультування істеричних особистостей?
2. Які особливості консультування obsесивних особистостей?
3. Які особливості консультування при параноїдальних розладах?

Варіант 3

1. Які особливості консультування шизоїдних особистостей?
2. Які особливості консультування асоціальних особистостей?
3. Які особливості консультування при алкоголізмі?

II. Дискусія на тему "Особливості консультування клієнтів з вадами саморегуляції" (25 хв). Максимальна оцінка — 15 з. о.

Запитання до дискусії

1. Які симптоми визначення вад саморегуляції? Наведіть приклад.
2. Що повинен знати консультант про медичні показники стану здоров'я клієнта з вадами саморегуляції?
3. Які принципи етики поведінки психолога мають проявитися в консультуванні клієнтів з вадами саморегуляції?

III. Підбиття підсумків та визначення завдань до наступного заняття (5 хв).

Заняття 3

Тема: Особливості психоконсультування клієнтів у кризових станах

I. Письмова робота (25 хв). Максимальна оцінка — 10 з. о.

Варіант 1

1. Які особливості консультування клієнтів із психосоматичними розладами?
2. Які особливості консультування клієнтів із депресією і суїцидними намірами?
3. Які особливості консультування при суїцидних намірах?

Варіант 2

1. Які особливості консультування шизоїдних особистостей?
2. Які особливості консультування асоціальних особистостей?
3. Які особливості консультування при алкоголізмі?

Варіант 3

1. Які особливості консультування людей при переживанні втрати?
2. Які особливості консультування при сексуальних проблемах?

3. Які важливі принципи слід враховувати консультанту в роботі з помираючим?

II. Дискусія на тему "Особливості психоконсультування клієнтів у кризових станах" (25 хв). Максимальна оцінка — 15 з. о.

Запитання до дискусії

1. Які умови повинен забезпечити консультант для консультації клієнтів у кризових станах?
2. Що є небажаним у консультативному спілкуванні з клієнтом у кризовому стані?
3. Які особливості психоконсультативної бесіди з клієнтом у кризовому стані?

III. Підбиття підсумків та визначення завдань до наступного заняття (5 хв).

Рекомендована література

1. Берн Е. *Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры.* — М.: Прогресс, 1988. — 540 с.
2. Бондаренко О. Ф. *Психологічна допомога особистості.* — Харків: Фоліо, 1996. — 239 с.
3. Зайгарник Б. В. *Патопсихология. 2-е изд. Перераб. и доп.* — М.: МГУ, 1986.
4. Фрейд З. *Избранное / Сост., общ. ред. и предисл. А. И. Белкина.* — М.: Внешторгиздат, 1990.
5. Русалов В. М. *Биологические основы индивидуально-психологических развитий.* — М., 1979.
6. Бондаренко Н. Г. *Психологічна допомога особистості.* — К.: Фенікс, 2000.
7. Рудестам К. *Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика.* — М., 1990.
8. *Семья в психологической консультации. Опыт и проблемы психологического консультирования / Ред. А. А. Бодалева, В. В. Столина.* — М., 1989.
9. Урсано Р., Зонненберг С., Лазарь С. *Психодинамическая психотерапия: Краткое руководство.* — М., 1992.
10. Цимбалюк І. М. *Психологічне консультування та корекція.* — Рівне: ЦНТЕІ, 1999.
11. Цимбалюк І. М. *Психологія спілкування.* — К.: Професіонал, 2004.
12. Цимбалюк І. М. *Підвищення професійної кваліфікації: психологія педагогічної праці.* — К.: Професіонал, 2004.

МОДУЛЬ VIII

Тема 11

Зміст та організація консультування з приводу подружніх проблем

11.1. Актуальні проблеми консультування подружніх пар

Найчастіше причиною звернення до консультанта є подружні проблеми (крім випадків звернення до консультанта батьків з приводу своїх дітей, але, як відомо, і тут за зовнішнім приводом — проблемами дитини — нерідко криються більш глибокі — особистісні й міжособистісні проблеми самих батьків). Розроблено чимало типологій подружніх проблем як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології. Більшість авторів типологій оперують терміном "конфлікт", трактуючи його досить широко. Ми не будемо обговорювати докладно переваги й недоліки тих або інших схем конфліктів. Для тих, хто зацікавиться цим, дамо посилання на такі роботи: Обозів Н. Н., Ободова А. Н., 1982; Eshlenian I. R., 1981, автори яких прагнули створити більш-менш вичерпний перелік подружніх проблем, спираючись насамперед на теоретичні побудови.

Структуруючи подружні проблеми для цілей цієї книги, ми обрали емпіричний підхід, оскільки нашим завданням є не стільки їх вичерпний теоретичний опис, скільки деяка систематизація, корисна для практичної роботи психолога-консультанта. Список проблем, що наводяться нижче, є найбільш частими приводами для звернення до

консультанта в консультацію. Цей висновок заснований на власному досвіді роботи автора. Серед переліку проблем варто назвати такі:

- різні конфлікти, взаємне невдоволення, пов'язані з розподілом подружніх ролей та обов'язків;
- конфлікти, проблеми, невдоволення чоловіка й жінки, пов'язані з відмінностями в поглядах на сімейне життя й міжособистісні стосунки;
- сексуальні проблеми, невдоволення однієї людини іншою в цій сфері, їх взаємне невміння налагодити нормальні сексуальні стосунки;
- складності й конфлікти у взаєминах подружньої пари з батьками одного або обох чоловіка й жінки;
- хвороба (психічна або фізична) одного з подружжя, проблеми й труднощі, зумовлені необхідністю адаптації родини до захворювання, негативним ставленням до себе й навколишнього світу з боку самого хворого або членів його родини;
- проблеми влади й впливу в подружніх взаєминах;
- відсутність тепла в стосунках між чоловіком і жінкою, дефіцит близькості й довіри, проблеми спілкування.

Напевно, цей перелік можна було б продовжити, хоча нам він видається достатнім. Кожен його пункт містить у собі безліч окремих випадків і типів ситуацій, і вже тому розширення списку є недоцільним. Але перш ніж детально розглянути стратегії роботи в кожному із згаданих випадків, хотілося б більш докладно обговорити ряд теоретичних положень, без розуміння яких ефективно практичне консультування здається неможливим.

Необхідно зазначити, що такі скарги, безумовно, не є взаємовиключними. Так, рольові розбіжності, звичайно, базуються на розходженнях у поглядах і уявленнях чоловіка й жінки про те, як треба жити в сім'ї. А труднощі в

сексуальній сфері найчастіше є лише наслідком і продовженням проблем чоловіка й жінки в міжособистісних стосунках, що при цьому можуть ніколи не обговорюватися або взагалі не усвідомлюватися.

У літературі із сімейної і подружньої терапії на багатьох прикладах продемонстровано, що запропоновані клієнтом причини (які і послужили підставою для вищенаведеного переліку) в багатьох випадках служать лише приводом для звернення до консультанта в консультації (Minuchin S. I., 1974; Sterlin H., 1974). Вони є лише описом того, що відбувається в стосунках, коли виникає взаємне невдоволення чоловіка й жінки один одним. Справжні причини при цьому або не з'ясовуються, або, що буває часто, зовсім не усвідомлюються чоловіками. Спробуємо зрозуміти, що мають на увазі, коли говорять про "справжні" причини звернення до консультанта чоловіка й жінки, чим відрізняються, використовуючи термінологію В. Століна, "прихований" і "явний" локуси скарги (Бодалев А. А., Столин В. В., 1989).

Власне, загальноприйнята відповідь на це питання досить проста: за проблемами, що пов'язані з іншими людьми, криються особисті проблеми клієнта, які він не хоче або не може обговорювати й саме вони призводять до труднощів у міжособистісних стосунках, що стають, у свою чергу, приводом для звернення до консультанта в консультацію. Так, коли причиною приходу є подружні проблеми, — це значить, що особисті проблеми, які стоять за ними, виникають і проявляються саме в тих сферах життя, що так чи інакше пов'язані зі шлюбом. Які ж це можуть бути проблеми?

Відповідь на це принципове питання упирається, власне кажучи, у ті або інші базові теоретичні уявлення консультанта, що в явному вигляді можуть і не виявлятися в короткостроковій і часто досить поверхневій роботі в рам-

ках психологічного консультування. Але якщо консультант не спирається ні на які теоретичні уявлення, то він ризикує загубитися в потоці інформації, яку обрушують на нього чоловік і жінка, де взаємні докори, невдоволення, конкретні факти й домисли плутаються й переплітаються один з одним. Наявність більш глибокої теоретичної бази допомагає психологові виділити якийсь єдиний стрижень, думку, на яку можна спиратися протягом усієї бесіди, на низуючи на неї і структуруючи відповідно до неї інформацію, що надходить від клієнтів. Завдяки такому критерію, як теоретичні уявлення, легко можна відділити важливе від другорядного, відкинути незначні факти, а істотні не забути.

Ще більш важливими й актуальними є теоретичні уявлення, коли короткострокове консультування переростає в тривале, коли чоловік і жінка не тільки хочуть "злегка розгребти сміття, що нагромадилося", а й більш серйозно переосмислити й перебудувати свої стосунки. Для того, щоб впоратися з такою роботою, практичний психолог повинен уміти розрізняти зовнішні неадекватні вчинки подружньої взаємодії і глибокі причини, що зумовлюють їх виникнення. Утім, про значення теорій психотерапії для короткотермінового консультування ми вже говорили в першому розділі цієї книги і, на жаль, у нас немає можливості зупинитися на цьому докладніше.

Один із таких найбільш поширених, що часто використовуються в сімейній терапії конструктів (або, інакше кажучи, уявлень про те, що відбувається на більш глибинному рівні взаємодії і що призводить до тих або інших патернів поведінки чоловіка й жінки) можна умовно позначити як роль батьківської родини. І хоча психологи часом заперечують це або просто не відслідковують коренів виникнення ідеї про найважливішу роль батьківської родини

кожного з членів подружжя в їхніх подружніх конфліктах, це уявлення базується на ідеях психоаналізу про те, що кожен індивід (у більш широкому розумінні — кожна доросла людина), взаємодіючи з представниками протилежної статі, у тому числі у своєму сімейному житті, прагне реалізувати ті патерни взаємодії, що були засвоєні в дитинстві в родині батьків. Причому, прагнення до реалізації "батьківських" патернів взаємодії найчастіше має компенсаційний характер, тобто людина прагне одержати від свого партнера любов і визнання в тій сфері, у якій у дитинстві вона відчувала дефіцит подібного ставлення, найчастіше від когось із батьків протилежної статі.

Таким чином, багато ситуацій і способів взаємодії з партнером (які, зазвичай, і є конфліктними) служать не розвиткові стосунків, не досягненню якихось життєвих цілей, а часто є лише способами компенсації труднощів і проблем дитинства. Так, жінка, яка вимагає, щоб чоловік не залишав її надовго одну, яка болісно переживає кожен його відсутність удома, більш пізній, ніж звичайно, прихід із роботи й т. п., часто несвідомо реалізує не своє реальне "доросле" бажання якнайбільше часу бути з чоловіком, а той дефіцит уваги й любові з боку батька, який вона колись відчувала в дитинстві. Той же самий патерн поведінки може бути і наслідком того, що клієнтка ідентифікується зі своєю матір'ю, що, з її точки зору, постійно відчувала себе покинутою, тому що чоловік (батько клієнтки) був часто відсутній удома. У своєму власному сімейному житті вона намагається "зжити" цю материнську травму.

Зрозуміло, що порівняно з "чистою" психоаналітичною моделлю погляди сучасних сімейних психологів значно ускладнилися, розширилися й стали включати, зокрема, такі уявлення, як розподіл влади й впливу між усіма членами родини, контекст реалізації потреб й ін. Виходя-



чи із цього, людина у своєму власному сімейному житті може не просто домагатися уваги й любові з боку чоловіка, а, наприклад, прагнути зайняти у своїй нинішній родині позицію того з членів батьківської родини (включаючи всіх родичів, із якими доводилося досить тісно взаємодіяти в дитинстві), який користувався найбільшою владою і впливом. При цьому з погляду сучасної сімейної терапії величезне значення має нинішня доросла родина клієнта, що може спричинити до значної модифікації його глибинних прагнень і цим збільшувати його проблеми або ж, навпаки, пом'якшувати їх (Gurman A. S., Kniskern D. P., 1981).

Виходячи з описаних вище теоретичних уявлень, одне із завдань подружньої психотерапії — допомогти клієнтам розібратися в тому, як у їхньому дорослому сімейному житті виявляються патерни й моделі взаємодії, засвоєні ними в дитинстві, а тепер ускладнюють та утруднюють побудову зрілих, дорослих стосунків як із чоловіком, так і зі своїми власними дітьми. Аналіз цих неусвідомлюваних потреб і прагнень дозволяє позбутися їх, "розчищаючи" дорогу зрілим й адекватним стосункам, що також вибудовуються в процесі психотерапії.

Тісно пов'язаний з вищенаведеними уявленнями ще один конструкт, що нерідко самостійно використовується для аналізу подружньої взаємодії. Це уявлення про те, що більшість проблем і конфліктів, пов'язаних із стосунками, є наслідком несвідомої боротьби чоловіка й жінки за владу та вплив у сім'ї, їхньої конкуренції один з одним. Для перемоги над партнером використовуються будь-які засоби: відмови від участі в сексуальних стосунках — щоб продемонструвати іншому ницість його прагнень, принизити й покарати за що-небудь; пізні приходи додому як доказ власної незалежності й самостійності; звинувачення й претензії у дрібницях — для того, щоб переконати партнера,

що він (вона) ні на що не здатний (-на) й т. п. Інтерпретуючи й аналізуючи такі конкурентні стосунки між подружжям, консультант може спиратися на ті моделі взаємодії, а відповідно, і на ті патерни конкуренції, що існували в батьківських родинх кожного з них. Іншим "джерелом" інтерпретації виникнення конкуренції є боротьба за владу між чоловіком і жінкою як представниками двох протилежних статей. Такий погляд непродуктивний, зокрема, тому, що тут не простежуються будь-які перспективи для "примирення" між сторонами, що борються. Чоловік і жінка, скільки з ними не працюй, так і залишаться чоловіком і жінкою, а тверде приписування кожному з них яких-небудь прав та обов'язків суперечить не тільки психологічним нормам, а й просто здоровому глузду.

До проблем розподілу влади в стосунках можна підходити й безпосередньо, як це роблять багато авторів, вважаючи, що боротьба за владу, визнання й вплив — це природна реальність будь-яких стосунків. При цьому результатом психотерапії є, власне, не вирішення цієї проблеми, що взагалі неможливо, а встановлення між подружжям деякого балансу, коли, умовно кажучи, усі вигоди й програші одного компенсуються або врівноважуються вигодами або програшами іншого. Подібне уявлення про подружні взаємини, пов'язане лише з розподілом влади, є більш простим, а отже, і більш доступним для використання в роботі з подружніми парами, які звертаються в консультацію.

Отже, справжні причини приходу клієнта в консультацію — прагнення домогтися від партнера тієї любові, влади й ін., яких йому не вистачає в стосунках із ним і яких він не може домогтися власними силами. Однак, твердуючи це, необхідно враховувати принципову відмінність короткострокової консультативної роботи, про

яку тут іде мова, і більш тривалої глибинної психотерапії. У психолога, що працює в консультації, звичайно, немає ні навичок, ні часу на "вибудовування" психічної реальності клієнтів, та й самі клієнти, як ми вже не раз згадували, зазвичай, не готові до тривалого, глибинного впливу.

Розуміння більш глибинних, або "справжніх", причин приходу клієнта в рамках консультування, як правило, залишається лише способом структурування консультантом своєї роботи, і це розуміння найчастіше ніяк не вербалізується під час прийому (природно, із будь-якого правила існують винятки). Інакше кажучи, у рамках консультування як причини приходу клієнта, звичайно, розглядаються й обговорюються лише ті, які пропонуються клієнтом, тим більше, що саме це є реальністю подружніх стосунків, що усвідомлюється як щось тривожне й проблемне.

Запитання й завдання для самоконтролю

- 1. Які актуальні проблеми консультування подружніх пар?*
- 2. Наведіть приклади форм і методів психокосультативної роботи з подружніми парами.*
- 3. Як вирішити проблеми розподілу влади в подружніх стосунках?*

11.2. Особливості консультування при роботі з подружньою парою

11.2.1. Особливості консультування подружньої пари

Перш ніж переходити до опису стратегій проведення прийому, необхідно зупинитися ще на одному питанні — хто і як звертається в консультацію з приводу своїх сімейних проблем. На підставі переліку причин (приводів) звер-

нень можна припустити, що можливо, принаймні, два варіанти приходу в консультацію: обоє членів подружжя разом або один із них зі скаргами на себе або на партнера. Найбільш розповсюдженим варіантом приходу є останній. Почасти це може зумовлюватися особливостями нашої культури, у якій психологічні знання недостатньо популярні й звернення до консультанта в консультацію уявляються ледве не криміналом. Однак прихід тільки одного члена подружжя зі скаргами на проблеми в родині є найбільш частим варіантом первинного звернення до консультанта за психологічною допомогою й в інших країнах (Gaunt S. T., 1985). Правда, "закордонного" клієнта набагато легше схилити до більш тривалої роботи, ніж одноразовий прийом, а також до того, щоб на наступну зустріч він (вона) прийшов уже не один, а з чоловіком.

Зупинимося докладніше на деяких перевагах роботи з подружжям, а також на певних труднощах, пов'язаних із цим варіантом приходу клієнтів у консультацію.

1. Насамперед, бесіда з двома, а не з одним членом подружжя, більш діагностична, дає змогу одразу ж побачити ті проблеми й труднощі, на які клієнти скаржаться. Так, особливості їхньої взаємодії в консультації розкривають багато чого з того, про що, буває, важко говорити, і дають змогу наочно вирізнити те, що визначає характер стосунків і що самим членам подружжя важко визначити більш чітко.
2. Робота з обома партнерами дає змогу під час прийому безпосередньо апелювати до патернів їхніх стосунків, що виявляється в особливостях взаємодії чоловіка й жінки в консультації. Звернення до консультанта до того, що відбувається "тут і тепер", буває більш переконливим та ефективним, ніж аналіз того, що відбувається за межами кабінету консультанта.

3. Присутність обох клієнтів дає змогу з успіхом використовувати цілий ряд особливих технік і прийомів — таких, наприклад, як сімейна скульптура, аналіз контракту й т. п., що сприяють більш успішному й ефективному веденню подружньої терапії, застосування яких за наявності лише одного клієнта або в принципі неможливо, або досить ускладнено.
4. Прихід чоловіка й жінки в консультацію часто означає їх більш серйозну мотивацію до роботи, припускає, що робота буде більш тривалою і поглибленою. Крім того, при одночасній роботі з обома партнерами можна в разі потреби підтримувати робочу мотивацію одного з них "за рахунок" іншого.
5. Консультування подружньої пари часто є більш ефективним. Адже якщо обоє членів подружжя серйозно налаштовані на перебудову своїх стосунків і прагнуть у своєму спільному житті реалізувати все те, що обговорюється й відзначається під час прийомів, то зміни в стосунках настають значно швидше й можуть бути значними й стабільними, ніж при роботі з кимось одним — чоловіком або жінкою. В останньому випадку для того, щоб дочекатися яких-небудь змін, чоловіку часто необхідно набратися терпіння й досить довго без якої-небудь взаємності демонструвати кращі патерни поведінки, перш ніж інший відчує і якимось відреагує на це. Але, крім цих і деяких інших переваг, робота з обома чоловіками має і ряд додаткових труднощів і недоліків. Коротко перелічимо їх.
1. Насамперед, вести прийом, у якому беруть участь двоє клієнтів, а не один, як правило, сутужніше, особливо на перших етапах консультативного процесу, оскільки присутність другого члена пари так чи інакше позначається на ході бесіди. Чоловік і жінка можуть переби-

вати один одного, починати переговори й сперечатися, прагнучи щось пояснити або довести насамперед один одному, а не консультантові, виступати в коаліції проти консультанта й т. п. Хоча можлива й зворотня реакція, коли присутність партнера приводить до того, що чоловік або дружина стають неговіркими, кожен із них може очікувати, що найбільш важливе повинен сказати інший. І в тому, і в іншому випадку консультант повинен володіти особливими навичками й уміннями, щоб переорієнтувати подружжя на спільну роботу, організувати й спрямувати процес консультування.

2. Робота з обома членами сім'ї, хоч і є більш ефективною, найчастіше має менш глибокий, поверхневий характер. У цьому випадку рідше зачіпаються серйозні особисті проблеми, що лежать в основі тих або інших подружніх суперечностей. Результати ж, переконливі на перший погляд, рідше повністю задовольняють запит обох клієнтів, особливо якщо за сімейними проблемами приховується щось більш особисте.
3. Робота з обома членами сім'ї й у певному розумінні більш вразлива. Небажання одного з них рухатися далі, характерологічні особливості одного з партнерів, що перешкоджають більш поглибленій роботі, можуть серйозно перешкоджати консультуванню. З однією людиною легше працювати, ніж із двома; під одного клієнта простіше підлаштуватися, вибравши той темп роботи, що в більшій мірі відповідає клієнтові.

Запитання й завдання для самоконтролю

1. *Які труднощі пов'язані із зверненням подружжя в консультацію?*
2. *Які особливості консультування при роботі з подружньою парою?*



11.2.2. Організація роботи з подружньою парою

Якщо подружжя прийшло на прийом і виражає готовність спільно обговорювати сімейні проблеми, не скористатися цим для консультанта — просто "гріх". Але, вибираючи спільну роботу, необхідно чітко уявляти, що в такий спосіб психолог бере на себе певні зобов'язання, що насамперед виражаються в тому, що він не повинен вступати в коаліцію із жодним з них (як під час спільних прийомів, так і поза ними), зустрічатися з одним чоловіком "таємно" від іншого, обговорювати що-небудь по телефону з одним із них без відома партнера й т. п.

Слід зазначити, що страх із приводу того, що консультант вступить у коаліцію з одним із партнерів, буде співчувати й підтримувати його, у конфліктних парах досить великий. Іноді хто-небудь із членів подружжя спеціально запитує про це консультанта або висловлює побоювання на предмет майбутньої бесіди (особливо часто це буває, коли консультант працює з подружньою парою один, без допомоги психолога протилежної статі). Простежити яку-небудь логіку в цих побоюваннях складно. Чоловік може боятися того, що консультант-жінка буде "із жіночої солідарності" в усьому підтримувати дружину, у той же час дружина може вважати, що жінки більше симпатизують чоловікам, ніж один одному, і також побоюватися осуду з боку жінки-консультанта.

Подібні проблеми можуть виникнути й у консультанта-чоловіка.

Існує безліч варіантів "серйозних" та обґрунтованих відповідей на запитання й побоювання клієнтів, що консультант буде підтримувати тільки одного з них, у яких можна послатися на професіоналізм, на попередній досвід роботи з чоловіками й т. п. Не відкидаючи їх, наведемо тут

це один із можливих варіантів реплік консультанта в такій ситуації, запропонований К. Роджерсом. У відповідь на подібні побоювання клієнтів він використовував таку фразу: "У мене до Вас велике прохання: як тільки Ви помітите, що я став на бік одного з Вас на шкоду іншому, відразу ж вкажіть мені на це. Я буду Вам щиро вдячний — адже це дуже допоможе в роботі". Така відповідь діє, як правило, особливо переконливо.

Буває, що один із членів подружжя "приводить" іншого в консультацію, і, відповідно, орієнтація одного з них на психологічну допомогу є значно меншою, а часто її і зовсім немає. У таких випадках "невмотивований" член подружжя нерідко із самого початку виражає бажання поговорити з консультантом наодинці, без партнера. Консультантові слід виявити певну наполегливість, намагаючись переконати клієнтів у можливостях і перевагах саме спільної подружньої терапії. Але якщо клієнт активно незговірливий, його все-таки варто вислухати наодинці, обов'язково запитавши попередньо в його партнера про згоду на таку індивідуальну бесіду. Те, що він (вона) повідомить, може виявитися "поворотним моментом" у роботі з даною парою. Так, наприклад, він (вона) може розповісти, що в нього (неї) є інша людина, до якого він (вона) збирається піти, але з якихось причин, наприклад, для того, щоб пом'якшити удар для партнера, що залишається, повідомлення про це відкладається. Природно, що ні про яку подружню терапію в цьому випадку й мови бути не може, замість цього робота може йти в інших напрямках: можна почати працювати індивідуально з тим із членів подружжя, хто був ініціатором приходу в консультацію, можна допомогти члену подружжя організувати відверту розмову про майбутнє розлучення, можна надати психологічну допомогу, спрямовану на пом'якшення негативних результатів розлучення й т. п.

Запитання й завдання для самоконтролю

1. *Які особливості організації психоконсультативної роботи з подружньою парою?*

11.2.3. Організація роботи з одним із членів подружжя

Але найчастіше трапляється так, що чоловік приходить у консультацію один, не бажаючи, а найчастіше, не маючи можливості привести із собою партнера. У такій ситуації його необхідно насамперед підтримати, запевнивши, що робота з одним членом пари ні в якому разі не є безглуздою або безрезультатною. Один із найбільш переконливих доказів звучить приблизно так: "І Ви, і Ваш чоловік (дружина), і Ваші діти — ланки одного ланцюга, і якщо Ви в результаті наших бесід якимось змінитесь, приймете для себе якісь рішення, вони обов'язково — рано чи пізно — відчують це і, відповідно, зміняться самі, хоча Вам якийсь час доведеться терпляче чекати цього моменту".

Ситуація роботи з одним, а не з двома членами сім'ї, "небезпечна" нерівноправністю, оскільки людина, яка прийшла на прийом, у певному розумінні бере всі сімейні проблеми на себе. Висловлюючи подібні сумніви в ситуації консультування, клієнт, власне, правий, оскільки основна умова конструктивної психологічної роботи — усвідомлення клієнтом провини (або відповідальності) за те, що відбувається в родині, хоч очевидно, що свій внесок у проблеми вносять обоє. Природно, що виявитися "винуватим" неприємно. Як заспокоєння клієнтові можна запропонувати таке міркування: "Винуваті, звичайно ж, Ви обоє. Але обговорювати тут провину Вашого партнера безглуздо, оскільки єдине, що я можу зробити в даній ситуації, — це висловити Вам співчуття, але навряд чи це принесе Вам

хоч яке-небудь полегшення. Розуміння ж того, що саме Ваші слова й вчинки призводять до погіршення й загострення ситуації в родині, може сприяти певним змінам у Вашій поведінці, що, швидше за все, так чи інакше буде корисно для родини в цілому”.

Необхідно зазначити, що цей аргумент клієнти легко сприймають на рівні логіки, але в процесі консультування до нього доводиться повертатися знову й знову, коли клієнт починає розповідати, як він намагається чинити так, щоб усім було добре, а партнер цього не цінує і не розуміє. Навіть одинична вдала бесіда з одним із членів подружжя може сприяти тому, що наступного разу на прийом прийдуть обое. Клієнт, що відмовляється, не вірить у можливість допомоги, раптом захоче “із цікавості” поговорити з консультантом, або, не бажаючи ні в якому разі говорити про свій візит у консультацію, клієнт раптом “розколеться” й приведе із собою дружину. У цьому випадку варто спробувати організувати спільну роботу з ними. Один з істотних моментів такої організації — розповідь одного із членів подружжя про те, що відбувалося на попередніх прийомах (зрозуміло, з дозволу партнера), про що в основному розмовляли клієнт і консультант. Психолог у цій ситуації повинен взяти на себе роль тонкого політика, одночасно наголошуючи на важливості вже сформованого співробітництва з одним із членів подружжя й всіляко демонструючи цінність приходу іншого. Можливе й зворотне: коли спільні зустрічі з якихось причин припиняються, тоді консультант продовжує працювати тільки з одним із членів подружжя. І в цій ситуації можна багато чого зробити для родини, не відкидаючи спроб повернути в консультацію “блудного” клієнта.

Існує ще один варіант розвитку консультаційного процесу, що в жодному разі не варто випускати з уваги. Це си-

туація, коли консультант сам стає ініціатором роздільних зустрічей з партнерами. Як правило, це трапляється, коли робота не просувається й виникла перешкода — небажання чоловіка й жінки спільно обговорювати якісь проблеми. Явна заповзятість одного з них, що зміцнюється через реакції іншого, — серйозна перешкода в процесі консультування. Ознакою такої ситуації є, наприклад, повернення клієнтів до тих самих тем, через що доводиться обговорювати одне й те ж саме, або ж небажання одного з членів подружжя, а частіше й обох, виконувати домашні завдання, посилаючись на зайнятість, штучність вправ, що рекомендуються, і т. п. Часто в цьому випадку клієнти самі із задоволенням погоджуються на індивідуальну зустріч з консультантом. Те, як буде аргументовано пропозицію про роздільну роботу, багато в чому визначають моменти, що відбувалися під час спільних прийомів. Але важливо, щоб у жодного з членів подружжя не виникало відчуття, що він (вона) робить для розвитку подружніх стосунків більше, ніж інший, або навпаки, що він (вона) винуватий у тому, що допомога психолога не дає яких-небудь істотних результатів (хоча абсолютних правил, природно, не існує, і тому навіть "звинувачення" одного з партнерів досвідчений консультант може використати як спосіб стимуляції роботи). Ідея рівної участі й рівної відповідальності повинна зберегтися й в індивідуальних розмовах із клієнтами, тим більше, що для них завжди повинна залишатися відкритою можливість знову спільно зустрітися з консультантом. Відбудеться це чи ні після їх "поділу" — у кожному конкретному випадку залежить від обставин. Виявившись же наодинці з дружиною (чоловіком), консультант має право використовувати ті переваги, які дає робота з одним клієнтом, — розмова на більш глибокому рівні, обговорення тем, аналіз яких був важким у присутності партнера, і т. п.

Запитання й завдання для самоконтролю

1. *Які особливості організації роботи з одним із членів подружжя?*

11.2.4. Причини звернення чоловіка й дружини в консультацію

Однозначного зв'язку, власне, між тим, один чи обоє членів подружжя приходять у консультацію, і причиною приходу не існує. Однак деякі приводи для звернення до консультанта частіше зустрічаються, коли в консультацію приходить тільки один із партнерів. До переліку таких "особливих" причин можна віднести алкоголізм чоловіка й проблеми, пов'язані з його (її) психічним або фізичним захворюванням. В обох випадках проблема для клієнта часто полягає не стільки в тому, як вплинути на партнера, щоб він (вона) не пив (-ла), або менше фіксувався (-лась) на своїй хворобі, скільки в тому, що робити самому клієнтові: розлучитися, зважаючи на безнадійність ситуації; терпіти й чекати якогось вирішення своєї проблеми, сподіваючись, що партнер перестане пиячити, видужає й т. п.

Звернення в консультацію обох членів подружжя, мабуть, дещо частіше пов'язаний із внутрісімейними конфліктами з приводу розподілу подружніх ролей та обов'язків, із сексуальними труднощами, грошовими проблемами, тобто з чимось, що так чи інакше торкається інтересів обох і може кваліфікуватися як спільна проблема. Існує і певний взаємозв'язок між скаргами, що формулюються, і віком клієнтів, стажем їхнього спільного життя: молодих чоловіка й дружину частіше хвилюють проблеми власних взаємин, переживання, пов'язані з ревностями й зрадою; літні більше переймаються своїми стосунками з дорослими дітьми.

Проте, очевидно, на цьому не варто зупинятися докладніше, оскільки з чим би не звернулися до психолога чоловік і дружина, робота з ними або з одним із них відбувається приблизно однаково, особливо на початку бесіди.

11.2.5. Тривалість роботи з подружньою парою

На закінчення хотілося б сказати кілька слів про тривалість роботи з подружніми парами. Консультування індивідуального клієнта із сімейних проблем так само як і в багатьох інших випадках короткострокового консультування, зазвичай триває дві-чотири зустрічі, причому переважна більшість прагне до того, що робота з ними завершилася впродовж одиничного прийому. У випадку, коли чоловік і дружина вже на перший прийом прийшли вдвох або другий приєднався до бесід на початковому етапі консультування, їхні зустрічі із психологом зазвичай тривають трохи довше — п'ять-шість спільних бесід у рамках короткострокового консультування. Значна тривалість роботи з парою зумовлена хоча б тим, що під час подружнього прийому збільшується "час слухання", оскільки на кожне запитання повинна відповісти вже не одна людина, а двоє. Для того, щоб в обох — чоловіка й ждружини — було більше можливостей висловитися під час зустрічі, деякі консультанти збільшують час спільного прийому з однієї-півтора годин до двох-двох із половиною годин. Але цим "засобом" не варто занадто зловживати, навіть якщо чоловік і дружина явно "не встигають". Коли ж бесіда продовжується довше двох годин, то вона починає бути повторами й банальними сентенціями, які консультант через накопичену втому найчастіше залишає без уваги.

Багато фахівців наголошують на важливості структури, "запланованості" процесу прийомів саме у випадку подружньої терапії. Серед розповсюджених рекомендацій із приводу спільної роботи з чоловіками є, зокрема, і така: якщо протягом п'яти-шести прийомів у подружніх стосунках нічого не змінилося (а часто навіть якщо ці зміни відбуваються занадто повільно), подружнє консультування слід припинити або реорганізувати: консультант повинен зустрітися з кожним із подружжя по черзі або спрямувати свої зусилля на групову подружню терапію, на спільну сімейну терапію з дітьми й т. п. (нагадаємо, що зустрічі з чоловіками в рамках подружньої терапії із застосуванням більш складних і різноманітних прийомів ведення бесіди можуть тривати набагато довше).

Запитання й завдання для самоконтролю

1. *Які причини приходу чоловіка й жінки в консультацію?*
2. *Охарактеризуйте тривалість роботи з подружньою парою.*

11.2.6. Консультування подружньої пари

Як уже зазначалося, початок роботи незалежно від того, хто і з якого приводу звертається в консультацію, відбувається досить схоже. Основне завдання консультанта на цьому етапі — встановити контакт із клієнтом (-ми) і з'ясувати, що саме привело їх на прийом. Хоча вже на початку бесіди за участі в цьому процесі обох — чоловіка й дружини — можуть виникнути певні труднощі. Так, чоловік і дружина можуть не стільки прагнути викласти суть проблеми, скільки продемонструвати провину й недоліки іншого, згадуючи все нові й нові гріхи партнера, звинувачуючи й перебиваючи один одного й уникаючи, отже, побудови конструктивних стосунків із консультантом. У такій

ситуації необхідно виявити певну твердість, запропонувавши подружжю говорити по черзі й коментувати слова партнера тільки тоді, коли він (вона) одержить право слова.

Найважливішим матеріалом для консультативної роботи з чоловіками, як і у випадку інших звернень, є конкретні факти: хто, що, коли зробив або не зробив, які конкретно прохання виконувалися або не виконувалися, що виправдовується, у чому полягають звинувачення й т. п. Консультант повинен показати, що його цікавить не об'єктивна істина, а суб'єктивне сприйняття кожним подій, що відбуваються в родині. Особливо важкою для консультанта може бути ситуація, коли один із членів подружжя із самого початку бесіди всіляко намагається викрити й принизити іншого, заперечуючи його здатність пережити або реагувати на сімейні проблеми. У цьому випадку консультант, намагаючись не втратити контакт із жодним з партнерів, повинен зрівняти чоловіка й жінку в правах, показати, що пошуки винуватого або звернення до консультанта, психолога як до третейського судді ні в якій мірі не може сприяти вирішенню внутрісімейних проблем. Тільки тоді, коли чоловік і дружина визнають, що відповідальність за проблеми покладається на них обох в однаковій мірі й покажуть, що кожен прагне розібратися в тому, що і як він (вона) може зробити для поліпшення внутрісімейної ситуації, спільне консультування чоловіка й жінки може вважатися успішним.

Як ми уже зазначали вище, особливою вимогою до роботи з парою є чітке структурування процесу прийому. Тому спочатку кожен із членів подружжя формулює свою версію, чому й навіщо вони прийшли до консультанта (дуже важливо, щоб кожен із них запропонував хоч якусь версію, і посилення на те, що "він мене привів, нехай і розповідає", ні в якому разі не повинні прийматися), після

чого консультантові варто підбити підсумок, запропонувати своє, більш узагальнене уявлення про те, які проблеми хвилюють кожного з партнерів. Для більш повного розуміння ситуації психологові корисно мати таку інформацію: як, коли й у зв'язку з чим почалися або загострилися конфлікти, у яких ситуаціях вони найчастіше виникають, хто в основному є їх ініціатором, що обурює або не подобається в іншому кожному з членів подружжя.

Якщо чоловік і дружина згодні на більш тривалу роботу, то, одержавши вичерпну інформацію із цього й іншого питань, консультант не повинен затягувати первинний прийом. Нехай він буде навіть трохи коротшим, ніж усі наступні, але завершити його в цьому випадку слід дуже чіткою постановкою завдань і мети консультування, тобто тим, що кожен із членів подружжя хотів би в результаті досягти. Не страшно, якщо очікування партнерів діаметрально протилежні. Але в цій ситуації, як, утім, і в будь-якій іншій, доцільно попередити чоловіка й дружину, щоб сам прийом і все, що на ньому говорилося, вони не виносили за двері кабінету консультанта.

11.2.7. Використання домашніх завдань при роботі з подружжям

Важливими й у певному розумінні вирішальними для подальшої роботи є домашні завдання, які можна запропонувати подружжю виконати до наступної зустрічі. Конкретний зміст домашнього завдання буває різним і визначається насамперед проблемами чоловіка й дружини, але саме наявність завдання найбільш ефективно включає клієнтів у роботу й забезпечує консультанта гарним матеріалом для бесіди під час прийому. Так, уже на першій зустрічі можна запропонувати подружжю завести щоден-

ники для того, щоб вести записи з однієї або двох запропонованих тем (домашнє завдання з великою кількістю тем навряд чи буде доцільним):

1. Що дратувало Вас у партнері впродовж тижня (або протягом будь-якого іншого відтинку часу, визначеного під час прийому)?
2. Які конфліктні ситуації виникали протягом тижня?
3. Що неприємного було сказано між партнерами за визначений для спостережень відтинок часу?

Домашні завдання можуть бути різними. Їхня основна мета на першому етапі консультування — уточнення й деталізація ситуації в родині.

Якщо на попередній зустрічі подружжя одержало домашнє завдання, то після декількох привітальних слів, спрямованих на те, щоб переконатися в тому, що за тиждень у чоловіка й дружини не трапилося чогось надзвичайного, що потребувало б негайного обговорення, починати роботу слід саме з нього. Якщо завдання виконали обое членів подружжя, то кожному пропонується прочитати вголос записи у своєму щоденнику. Якщо ж один із них з якихось причин не впорався із завданням, то щоденник, природно, читає тільки один, але іншому, "який проштрафився", також слід надати слово. Можливі різні варіанти, але найпростіше — запропонувати йому виконати завдання, згадавши те, що відбувалося впродовж тижня. При цьому "неслухняність" ні в якому разі не слід залишати поза увагою: причини варто докладно обговорити. Такий вчинок може бути як формою опору стосовно консультування й консультанта, так і протестом проти партнера. Як правило, за цим маскується досить важлива для психолога інформація, що не фігурувала під час першої зустрічі. Безперечно, тому, хто "провинився", слід вибачити, але важливо, щоб консультант при цьому скористався даною ситуацією як мотивацією клієнта на конструктивну роботу.

Можливості для обговорення домашніх завдань надзвичайно великі. Так, цікавою є реакція чоловіка й дружини на те, що розповідає партнер, причому консультант може підсилити цю реакцію, запропонувавши кожному прокоментувати записи партнера. Використання домашніх завдань є особливо продуктивним тому, що на їх підставі можна побудувати різні варіанти бесіди, обираючи, власне, те, що, з одного боку, підходить саме для даної подружньої пари, а, з іншого боку, допомагає не розпорошуватися, не загубитися в морі інформації і дотримуватися під час прийому певного тематичного стержня. Наведемо як приклад два варіанти обговорення домашніх завдань.

Особливо корисною є ситуація, коли обоє членів подружжя описали одну або кілька конфліктних ситуацій. В описі кожного відбивається власне сприйняття й інтерпретація того, що відбувається, і часто буває, що вони протилежні баченню партнера. Розбіжності в розумінні й поясненні того, що відбулося, є особливо цінними для консультанта, і якщо обоє членів подружжя звернули увагу на ту саму ситуацію, саме її буває корисно зробити центральною темою спільного обговорення, оскільки на цьому матеріалі зручно показати не тільки відмінності в позиціях чоловіка й дружини стосовно того, що відбувається в їхньому сімейному житті, а й проаналізувати причини, що до цього призводять.

Необхідно звернути особливу увагу на такі моменти: хто і чому перший ображається, чиї реакції й поведінка більш агресивні, наскільки клієнти усвідомлюють власну агресивність, хто і як просить вибачення. Основне завдання консультанта під час такої дискусії — допомогти клієнтам побачити, що і як кожен із членів подружжя робить для того, щоб конфлікт розпалювався, і яку саме вигоду він (вона) має із цієї ситуації — можливість керувати іншим, відчуття власної непогрішності, помста й т. п.

Якщо обговорення конфліктної ситуації проходить успішно, можна вже на другому прийомі спробувати вибудувати з клієнтом інший варіант поведінки в тій же самій ситуації, що сприятиме більш конструктивному, сприятливому, швидкому й успішному вирішенню конфлікту. Якщо аналіз конфліктної взаємодії виявився успішним, можна спробувати перенести його результати на інші складні ситуації із життя клієнтів, продемонструвавши, як в інших, часом дуже далеких від тих, що обговорювалися, ситуаціях виявляються ті ж самі особливості взаємодії партнерів.

Інший варіант роботи з домашніми завданнями ґрунтується на використанні всіх щоденникових записів чоловіка й дружини. Ними зручніше скористатися тоді, коли в записах обох або одного з партнерів простежується той самий постійно повторюваний патерн поведінки, реакції або образи. У цьому випадку як предмет обговорення краще використовувати не якусь одну конкретну конфліктну ситуацію, а патерн реагування або поведінки. Особливу увагу при цьому варто звернути на компліментарність, взаємодоповнюваність позицій партнерів, оскільки важко собі уявити, щоб регулярні образи й невдоволення, пережиті одним, ніяк не відбивалися на поведінці й настрої іншого незалежно від того, усвідомлює він (вона) це чи ні. Усебічний аналіз такого партерна також припускає обговорення того, що, як і навіщо робить кожен із членів подружжя, чого він (вона) очікує й хоче домогтися від іншого і що реально одержує. Відштовхуючись від повторюваного патерна поведінки, можна проаналізувати подружні стосунки у цілому, виявивши, у яких ще ситуаціях, діючи за тим самим стереотипом, чоловік і дружина ображаються й не розуміють один одного. Такий аналіз, якщо його вдається провести, надзвичайно корисний, але він може розтягтися

й зайняти всю другу зустріч. Ґрунтуючись на ньому, можна запропонувати подружжю таке домашнє завдання: поводитися в цих ситуаціях по-іншому, прагнучи реалізувати нові способи поведінки.

Звичайно, запропонований варіант другої зустрічі з подружньою парою, що передбачає обговорення домашніх завдань, є лише одним із багатьох можливих, тим більше, що тема обговорення, яка виникла раптово, може виявитися продуктивною й корисною порівняно з тією описаною вище досить жорстко заданою моделлю. Так, у манері читання домашніх завдань або в тому, як чоловік і дружина приходять на прийом або взаємодіють під час роботи, часто виявляються досить характерні для них реакції й способи поведінки, що консультант може відразу зафіксувати й обговорити за принципом "тут і тепер". А потому вже спробувати знайти в матеріалах домашніх завдань ситуації, аналогічні до тієї, що виникла безпосередньо під час прийому, для того, щоб розібратися, яку роль такі конфліктні взаємодії відіграють у повсякденному житті клієнтів.

Так, скажімо, чоловік говорить дружині, яка барвисто описує ситуацію, що спостерігалася впродовж тижня: "Помовчи, ми прийшли сюди слухати не тебе, а психолога". Дружина у відповідь замовкає. Але консультант, скориставшись цією фразою, може попросити дружину описати почуття, що виникли в неї в цей момент, а потому, "витагши" з неї образу (якщо, звичайно, така образа насправді існує), обговорити, чим викликана настільки різка фраза чоловіка, наскільки вона справедлива, яка реакція в обох була б більш доречною в даному випадку й т. п.

Кілька слів варто сказати про ситуації, коли чоловік і дружина хочуть щось змінити у своїх стосунках протягом разового прийому й не впевнені (наприклад, через різні зовнішні обставини), що зможуть відвідати консультацію

ще раз. У цьому випадку аналіз кожної з конфліктних ситуацій можна провести без спеціальної підготовки. Подружжю можна запропонувати згадати яку-небудь недавню суперечку або конфлікт і докладно, ґрунтуючись на тих же принципах, розібрати їхні патерни поведінки й переживання.

Такий аналіз із наступними конструктивними висновками може виявитися досить корисним для них.

Використання записів чоловіка й жінки дозволяє не тільки виявити й обговорити конкретні конфліктні ситуації, а й підвести до великих пластів стосунків, що є зоною постійних суперечностей. Такою конфліктною зоною може бути як те, що споконвічно вважалося приводом для приходу в консультацію, так і щось інше, можливо, узагалі до цього часу приховане від них і що проявилось лише в результаті аналізу конфліктних ситуацій, що спостерігаються практично щотижня. Поговоримо докладніше про роботу з конкретними проблемами подружніх стосунків.

Розглянемо особливості роботи з проблемами розподілу сімейних ролей та обов'язків. Для подружніх пар, що звертаються за допомогою в консультацію, конфлікти й непорозуміння з приводу розподілу ролей та обов'язків є досить характерними. Відзначимо, що саме поняття рольового конфлікту є досить широким і спирається на уявлення про сімейні ролі як про якусь систему прав та обов'язків, що забезпечують повсякденне життя подружжя й тісно пов'язані між собою (Nye Fr. I., 1976). Здавалося б, що найтипівіші такі проблеми повинні існувати лише для молодих подружніх пар, у яких норми стосунків лише встановлюються, але це зовсім не так. З "букетом" конфліктів, у якому немале місце займають саме ці, у консультацію приходять партнери практично з будь-яким стажем спільного життя. Проте загострення проблем такого

роду, а отже, і прихід подружжя в консультацію — зовсім не випадковість. Посилуючим моментом часто є якась більш-менш значна зміна, що або вже відбулася, або очікується найближчим часом у родині. Такою подією може бути народження дітей, початок відвідування дитиною дитячої дошкільної установи або школи, вихід жінки на роботу після відпустки по догляду за маленькою дитиною, серйозна хвороба одного з членів родини, обмін квартири, передбачуваний або реальний вихід на пенсію одного з членів сім'ї. Список досить значний, але в ньому легко знайти те спільне, що поєднує всі ці ситуації — зміни, що відбуваються в родині, вимагають переосмислення й перерозподілу сімейних справ та обов'язків.

Звичайно, звернення до консультанта, психолога не відбувається автоматично у зв'язку із цими сімейними подіями, і часто простежити подібний зв'язок навіть у процесі консультування буває важко. Окрім того, сам факт виникнення подібних проблем у зв'язку зі змінами зовсім не означає, що колись їх не існувало (до того ж ґрунт для них є, мабуть, у більшості сучасних родин). Швидше за все, у ситуації, що змінилася, один із членів подружжя, найчастіше той, на кому під його (її) кутом зору лежить більший тягар сімейних справ та обов'язків, починає різними способами відновлювати справедливість і намагається передати частину власних справ партнеру. Але оскільки зазвичай подібні спроби мають вигляд не стільки прагнення домовитися, прийняти якесь задовільне для обох рішення, скільки як звинувачення й претензії до партнера, то досить швидко виникають і починають розвиватися складності в стосунках.

Важливим є і те, що часто інша сторона не тільки не робить того, що від неї вимагає "скривджений" партнер, а й має систему поглядів, що підкріплює саме той варіант поведінки, який він (вона) сам (-а) обирає.

Першим етапом роботи в цьому випадку, як і в більшості інших, є збір конкретних скарг клієнтів. Чим більше проблемних ситуацій вони згадають, тим краще для консультанта. Для того, щоб сімейні обов'язки були розподілені більш рівномірно, кожен із членів подружжя повинен знати, чого хоче й чекає від нього інший, тому консультантові не слід думати, що він витрачає час прийому даремно, коли чоловік і дружина докладно описують, що робить і не робить кожен з них. У ситуації, коли проблеми розподілу обов'язків у родині виникають на тлі досить гарних міжособистісних стосунків чоловіка й дружини або ж коли час роботи з подружньою парою обмежений, велику допомогу в консультуванні можуть надати спеціальні техніки, такі, наприклад, як техніка досягнення компромісу (Алешина Ю. Е., 1989). Оскільки вона описана у вітчизняній літературі, не будемо зупинятися на ній докладно; відзначимо лише, що її можна прекрасно використовувати для поглиблення роботи з подружжям й усвідомлення того, що, власне, кожен із них хоче й чекає від партнера.

Проблема рівності в розподілі сімейних обов'язків. Мабуть, найбільш розповсюджений варіант рольового конфлікту зводиться до того, що дружина незадоволена тим, як чоловік допомагає їй у веденні господарства й виконанні різних повсякденних справ. Причому, може бути, чоловік просто не робить того, чого від нього чекає й вимагає дружина, або ж, що надзвичайно поширено, дружина незадоволена не відсутністю допомоги як такої, а пасивним ставленням чоловіка до своїх домашніх обов'язків: чоловік сам не виявляє ініціативи, хоча й намагається виконувати все, що вимагає дружина. Виражається такий конфлікт зазвичай у претензіях на зразок: "Так, овочі він купує, але якщо я йому не скажу, ніколи сам не подивить-

ся, чи є картопля, ніколи сам не прийме рішення, що вже настав час її купувати" або "Ніколи не запропонує, як і де провести літо. Скажу, щоб дістав путівки — дістане. Але частіше мені самій про все необхідно довідатися, куди і які путівки є в нього на роботі цього року".

Слідом за взаємними докорами чоловіка й дружини корисно почути пояснення, чому те, що очікує від партнера інший, не виконується, наскільки насправді з його (її) точки зору претензії об'єктивні або ж усі вони побудовані на "причіпках". Звичайно, або чоловік (дружина) не може робити те, чого від нього (неї) очікують, через якісь об'єктивні причини (не встигає, не вміє і т. п.), або просто не хоче робити те, чого від нього вимагає інший. Як правило, не хотіти він (вона) може з різних причин, у тому числі і тому, що ці вимоги здаються завищеними й несправедливими. Однак не так уже рідко доводиться стикатися із ситуацією, коли небажання чоловіка виконувати певні справи по господарству пов'язане з тим, що з його погляду ці справи не є "чоловічими" і їх повинні робити жінки. Серйозним підкріплювальним аргументом у такій суперечці може бути й посилення на власну батьківську родину, де такі обов'язки виконувала мати клієнта.

У такій ситуації консультантові часто доводиться брати на себе роль експерта, що обґрунтовує недоречність і неконструктивність традиційних поглядів на чоловічі й жіночі ролі в родині. Така позиція психолога досить вразлива, у ній дуже легко видатися нудним, суб'єктивним і т. п., тому під час обговорення даної теми психологові не варто наполягати, емоційно включатися або підходити до подібної розмови як до суперечки, у якій треба в чомусь переконати незговірливого співрозмовника. Консультантові варто говорити про подібні проблеми як про матеріал для міркування, для обміну думками зі співрозмовниками. Як

аргументи можна використовувати факти повсякденного життя: однакову залученість обох — чоловіка й жінки — до професійної діяльності, відсутність яких-небудь серйозних психологічних суперечностей між подружжям, той факт, що кількість "чоловічих" справ у сім'ї поступово зменшується і здебільшого вони стають нерегулярними. Наприклад, необхідність полагодити кран — "чоловіча" справа — виникає тільки тоді, коли кран дійсно тече. Але, на щастя, навіть вітчизняні крани течуть не щодня, а от готувати їжу й мити посуд — "жіночу" справу — доводиться виконувати щодня.

Важливо також, щоб розмова не набувала вигляду протидії однієї людини іншій, оскільки це може боляче вдарити по самолюбству клієнта й, відповідно, відбитися на результаті бесіди. Із цією метою можна використовувати пом'якшуючі репліки на зразок: "Ви, напевно, не задумувалися над цим..." або "Іноді буває важко переорієнтуватися, коли...". Але не варто забувати і про те, що той, хто має традиційні погляди, від них же і бідує. Інакше кажучи, вони можуть виступати як неусвідомлена компенсація більш глибоких проблем, наприклад, невпевненості в собі, низька оцінка себе як чоловіка й т. п. Звичайно, обговорення цих питань із клієнтами — справа аж ніяк не першої зустрічі, і можливо, що в такому обговоренні слід брати участь одному, а не обом членам подружжя. У тому випадку, якщо проблеми ці мають глибинний особистісний характер, клієнтові слідом за попередньою бесідою на цю тему з консультантом варто порекомендувати звернутися за більш серйозною й тривалою допомогою до психолога.

Не менш важливим чинником, що визначає, наскільки активно партнер бере участь у домашніх справах, є те, як і коли його про це просять і як ставляться до результатів його праці домашні. Нерідко у відповідь на претензії в па-

сивності можна почути таке пояснення: "А навіщо мені допомагати тобі, якщо ти завжди незадоволена і все одно все переробляєш по-своєму?". У більшості випадків саме постійне несхвалення іншого, що є однієї з форм прояву домінування в стосунках, лежить в основі пасивного ставлення дружини до сімейних справ. Часто виявляється, що один із членів подружжя, — як правило, дружина — з одного боку, постійно провокує активність партнера, висловлюючи йому відповідні претензії, а, з іншого боку, сама (сам) ж перешкоджає цьому, висловлюючи своє невдоволення наданою допомогою. Демонстрація цього механізму подружжю — і насамперед самій дружині — може значною мірою сприяти зміні її ставлення до допомоги чоловіка, що, у свою чергу, зазвичай приводить до того, що його ставлення до сімейних справ також змінюється. Під час обговорення не варто "забороняти" дружині виражати невдоволення тим, що і як робить чоловік (тим більше, що вона, можливо, і має підстави для такого невдоволення), а разом із нею і чоловіком знайти такий спосіб реагування, що, з одного боку, відбивав би її побажання і, у разі потреби, зауваження стосовно того, що і як було зроблено, а, з іншого боку, — не проявлявся як осуд. Досить порівняти два висловлювання:

1. "Якщо вже ти ходив за картоплею, то міг би, напевно, якщо тебе хоч трохи цікавить родина, здогадатися й заодно купити буряк з морквиною!"
2. "Як добре, що ти стільки картоплі приніс! Але ти, будь ласка, коли наступного разу в овочевий підеш, купи ще буряка з морквиною, а то вони теж майже закінчилися".

Нездійсненні вимоги стосовно партнера. На жаль, нерідко вимоги, які один партнер пропонує іншому, для останнього свідомо є нездійсненними. Але, незважаючи на

це, вони постійно відновлюються і є причиною для конфліктів. Найчастіше за такими рутинними конфліктами існує не та проблема, що реально обговорюється, а якісь більш серйозні претензії одного з членів подружжя до іншого. Наведемо такий приклад.

Одна з численних претензій дружини до чоловіка, висловлених під час прийому, полягала в тому, що він не хоче заходити за дитиною в дитячий садок. Вона наполягала, щоб чоловік заходив за дитиною, незважаючи на те, що він доводив, що такий варіант для нього є абсолютно неприйнятним, тому що він закінчує роботу набагато пізніше і тому не встигає вчасно забирати дитину. Дружина ж працює набагато ближче до дитячого садочка, тому їй це робити легше й зручніше. Коли консультант запитав дружину, чому вона так завзято вимагає від чоловіка того, що йому дійсно важко зробити, вона відповіла: "Нехай він хоча б щось зробить для родини. Повинен же він хоча б якийсь час побути разом із дитиною!".

Здавалося б, логіка в такій відповіді цілком порушена: навіщо із усіх можливих сімейних справ обирати саме ті, що сутужніше за все здійснити, і чому замість повноцінного спілкування з дитиною пропонується "прогулянка" в переповненому автобусі по дорозі додому з дитячого садка? Але такі неадекватні вимоги зазвичай висуваються не випадково. Це своєрідний "крик розпачу", коли домовитися про нормальний розподіл обов'язків у родині вже неможливо і як "останій шанс" вибирається щось таке, що є не просто якоюсь сімейною справою, а своєрідним доказом відданості родині, заснованому на подоланні труднощів. Звичайне вирішення такої ситуації можливе лише тоді, коли кожен із членів подружжя, і насамперед той, чия участь у сімейних справах, вважається недостатньою, запропонує перелік справ, реалізація яких буде свідченням участі в справах ро-

дини й відданості їй. Можливо також, що за такими неадекватними претензіями криється щось інше — якась давня образа, прагнення вколоти або покарати партнера за щось, що може бути і не пов'язане з тими претензіями, що висуваються до нього. Але якщо консультант досить уважно й докладно почне розбирати ситуацію подібних претензій, може виявитися, що обставина, яка приховується за цими проблемами й образами, досить істотна для клієнта й стосується більш глибокого рівня сімейних проблем — розподілу влади, впливу, любові в подружніх стосунках.

Повернемося до прикладу з "дитячим садком": при більш докладному обговоренні дружина сформулювала свою головну претензію: "Так він узагалі цієї дитини не хотів, він її не любить і всіляко уникає". Поява таких глобальних претензій до чоловіка зазвичай переводить аналіз подружніх стосунків на більш глибокий рівень, коли чоловік і дружина починають усвідомлювати й обговорювати те, що до цього вони приховували одне від одного, а часто і від самих себе. Так, у цьому конкретному випадку для чоловіка подібне звинувачення виявилось несподіваним. Колись висловлене ним небажання мати другу дитину давно забулося, змінившись на нормальну батьківську прихильність до хлопчика. Для дружини ж через різні особисті й міжособистісні обставини, пов'язані з минулими переживаннями, воно стало серйозною проблемою в стосунках з чоловіком. Своє власне відчуття непотрібності, висловлене чоловіком на її адресу, вона перенесла на дитину, не бажаючи зізнаватися собі самій у своїх страхах і переживаннях. Очевидно, що обговорення подібних тем — це вихід далеко за межі розподілу справ та обов'язків у родині, розмова про які в даній ситуації виявилася лише приводом для аналізу, завершення якого виявилось можливим лише за рамками подружнього консультування.

Особливості роботи з відмінностями в поглядах і настановах подружжя. Часто з проблемами щодо розподілу сімейних справ та обов'язків тісно переплітаються відмінності в поглядах і позиціях чоловіка й дружини. Так, наприклад, дружина вважає, що підлогу на кухні треба мити чотири рази в тиждень, а чоловік — що досить і одного. Тому він і миє його тільки один раз, у той час як дружині відповідно до її поглядів та уявлень доводиться робити це ще три рази впродовж тижня. Звичайно, це дрібниці, але часто конфліктними стають і більш серйозні ситуації, в основі яких також лежать відмінності в поглядах: у якому віці віддавати дитину в дитячий садок, як найкраще провести відпустку, чи варто збирати гроші на машину або краще купити новий меблевий гарнітур і т. п. Сімейне життя наповнене причинами для подібних суперечностей.

Природно, що консультант ні в якому разі не повинен займати позицію судді, вирішуючи, чиї погляди більш правильні, а чиї менш. До того ж найчастіше за такими конфліктами маскується просте невміння чоловіка й дружини вислухати один одного й домовитися. У такій ситуації консультантові варто спробувати провести з людьми конструктивні переговори, що, з одного боку, дало б їм змогу домовитися з якогось питання, а, з іншого боку, продемонстрували б саму можливість і способи вирішення суперечностей і проблем.

Техніка конструктивних переговорів. При проведенні таких переговорів дуже важливо дотримуватися певної системи висловлювань, не даючи жодному з партнерів виявляти зайві емоції замість того, щоб викладати факти. Так, на першому етапі кожному з членів подружжя пропонується чітко й зрозуміло висловити свою позицію з якогось питання, обраного для обговорення, наприклад, чи

варто віддавати дитину в садочок у два роки, чи краще вишукати можливість виховувати її ще рік удома.

Наступний етап — аргументація. Кожен партнер повинен якнайдетальніше і якнайретельніше обґрунтувати переваги своєї позиції. І лише на наступному етапі, вислухавши аргументи один одного, чоловік і дружина можуть висловлювати критичні зауваження (але, якщо це можливо, спираючись на логіку, а не на емоції) на адресу позиції партнера. Слід зазначити, що сама по собі ця процедура, досить проста на перший погляд, часом вимагає серйозних зусиль з боку обох — чоловіка й дружини, і не тільки в тому, щоб мовчати й уважно слухати іншого. Формулювання власної позиції й аргументів на її захист — не така легка справа для більшості клієнтів, оскільки більш звичними в цій ситуації є взаємні звинувачення на зразок: "Як ти можеш так думати?" або "Ти нічого в цьому не розумієш!". Цікаво, що вже на цих перших етапах хтось із членів подружжя може погодитися з позицією іншого або відчутти слабкість своєї власної точки зору. Але уявімо собі, що всі попередні етапи пройшли успішно і ніхто з партнерів "не вибухнув". Тоді настає найвідповідальніший і найскладніший етап — пошуки компромісу.

Тут можливі, принаймні, два шляхи. Перший — згода обох на якесь компромісне стосовно поглядів обох рішення: наприклад, віддати дитину в садок у два з половиною роки замість двох або трьох років. Другий шлях полягає в дотриманні певної черговості, наприклад, цього року влітку провести відпустку на півдні, а в наступному — у байдарковому поході.

У процесі аргументації часто з'ясовується, що в основі позиції одного з членів подружжя лежать не певні логічні аргументи й пояснення, а якісь погляди й настанови, засвоєні в дитинстві, почуті десь або вичитані з книг і сприй-

няті як незаперечні. Вигідне, без врахування зовнішніх обставин, прагнення реалізувати свою позицію, якою б вона не була, навряд чи сприятиме поліпшенню стосунків.

Корекція ригідних уявлень і принципів. Консультантові не слід брати на себе "внутрішнє зобов'язання" боротися з будь-якими неадекватними поглядами чоловіка й дружини (кожен, у кінцевому підсумку, має право на свої життєві принципи). Обговорювати можна лише те, що, з одного боку, явно суперечить поглядам партнера, а, з іншого боку, заважає як організації подружнього життя, так і більш компетентній й конструктивній поведінці. Небезпечними є не самі по собі погляди або життєва позиція, а та безкомпромісність, із якою вони відстоюються. У цій ситуації консультант може спробувати пом'якшити позицію клієнта, використовуючи парадоксальні запитання на зразок: "А що страшного в тому, що...?", "А чому б і не...?". Відповідаючи на подібні запитання, люди найчастіше починають говорити про свої почуття сорому, приниження, програшу й т. п., що заважають змінити позицію і, отже, ускладнюють подружні стосунки. Розмова на рівні почуттів означає перехід на більш глибокий рівень роботи з подружньою парою. Обговорення почуттів, демонстрація того, що страхи, які заважають змінити позицію, не відповідають дійсності, — все це сприяє корекції ригідних уявлень, зміні їх на більш гнучкі й конструктивні.

Важливо, щоб інша людина, беручи участь у цій розмові, також говорила про власні почуття й переживання і ні в якому разі не намагалася самоствердитися або виграти, скориставшись слабкістю іншого. У разі потреби психолог може спеціально нагадати про те, що розмова відбувається на рівні почуттів, висловлюваннями на зразок: "Це Ваші думки, але які Ваші почуття?" або "А що Ви відчуваєте, коли Ваш чоловік відмовляється це робити?".

Як приклад позиції, жорстке дотримання якої завдає відчутної шкоди практично будь-яким подружнім стосункам і з якою не так уже рідко доводиться зустрічатися при консультуванні, вкажемо на такий стиль поведінки під час подружніх конфліктів, який можна сформулювати як "прагнення з'ясувати все до кінця для того, щоб наступного разу не повторити старих помилок". У родинях, де один або обоє членів подружжя дотримуються цього правила, суперечки часто розтягуються на довгий термін, оскільки при наступному з'ясуванні стосунків з'являються все нові й нові причини для образ, кожен хоче довести свою правоту, не прагнучи зрозуміти й прийняти точку зору партнера. Зрозуміло, досягти таким шляхом ні істини, ні миру не вдається: виграє той, хто сильніший, хто користується в родині більшою владою. Такі з'ясування найчастіше потрібні для того, щоб він (вона) міг зайвий раз продемонструвати свою перевагу партнерові.

Такі уявлення можна поставити під сумнів запитаннями на зразок: "Ну, як Ви в процесі розгляду добираєтеся до істини?" або "Як Ви вважаєте, завдяки таким розборам у Вашій родині дійсно стало менше суперечок?" — тобто використовуючи техніку парадоксальних запитань. Відповідь чоловіка або дружини на це запитання іноді досить ясно демонструє, що в основі їхніх дискусій лежить насамперед боротьба за владу, наприклад: "Ми давно б не з'ясовували цих питань, якби до неї, нарешті, дійшло, що вона нічого в цьому не розуміє!". Така відповідь — наочне свідчення того, як один — будь-що — прагне домогтися переваги над іншим. Завдяки використанню парадоксальних запитань членам подружжя найчастіше досить швидко стає очевидною неадекватність їхньої поведінки й реагування в такій ситуації.

Слідом за цим можна разом з ними розробити способи поведінки й реагування, які б не травмували подружніх стосунків. Відмінності в поглядах, отже, часто є прекрасним матеріалом для початку роботи з клієнтами на рівні глибинних конфліктів.

Запитання й завдання для самоконтролю

- 1. У чому суть проблеми рівності в розподілі сімейних обов'язків?*
- 2. Які особливості роботи з відмінностями в поглядах і настановах подружжя?*
- 3. У чому полягає техніка конструктивних переговорів?*
- 4. Як здійснюється корекція ригідних уявлень і принципів?*

11.3. Консультування подружжя з приводу сексуальних проблем

Консультування подружжя з приводу їхніх сексуальних проблем — досить складна тема як для клієнтів, так і для недосвідчених консультантів. Частина труднощів, із якими зустрічається психолог при консультуванні із сексуальних проблем, зумовлена тим, що більшість людей не мають елементарних знань у галузі психології. Саме в цьому і полягає специфіка діяльності психологів, сексопатологів і сексологів. У зв'язку із цим нерідко трапляються випадки помилкових звернень, коли до психолога приходять клієнти з глибокими розладами сексуальної поведінки, яких він змушений одразу ж направляти до відповідних фахівців. Тому консультантові необхідні хоча б мінімальні знання в галузі сексології й сексопатології. Тоді він, принаймні, не братиметься за те, із чим явно не

зможе впоратися (Васильченко Г. С., 1977; Wollman В. В., Money I., 1980). Але все ж серед тих, хто звертається за консультацією, безперечно, зустрічаються люди із сексуальними проблемами або, власне, психологічного порядку, або з переважанням у них психологічних аспектів. У цих випадках основні складності пов'язані з діяльністю психологічних захисних механізмів і, зокрема, з тим, що сексуальні проблеми часто заміщають собою міжособистісні і навпаки. Звичайно, говорячи про сексуальні проблеми, подружжя схильне недооцінювати роль психологічних чинників, розглядаючи поточні труднощі як порушення лише фізіологічного порядку.

Якщо скарги на сексуальні проблеми висловлюються вже на початку першого прийому, то це, швидше за все, свідчить або про їхню фізіологічну природу, або про глибокі особистісні проблеми клієнта, пов'язані із сексуальністю. Корекція в обох випадках — за межами компетенції консультанта. Такого клієнта необхідно направити до інших фахівців.

Але коли в процесі консультування співрозмовники раптом "проговорюються" або, що не так уже рідко трапляється, ставлять під сумнів доцільність роботи консультанта приблизно такими фразами: "Усе це не так важливо. У нас і так було б усе добре, якби налагодилося наше сексуальне життя", то це, швидше за все, говорить про перевагу психологічного чинника в сексуальних ускладненнях. У таких ситуаціях виникнення відхилень найчастіше чітко засвідчують чоловіки й в основному пов'язують з якимись змінами в родині або в стосунках між чоловіком і дружиною.

Розповідаючи про сексуальні проблеми, клієнти часто значною мірою спрощують свою ситуацію й описують існу-

ючі труднощі так: "Вона відмовляється", "Він до мене не уважний" або "У мене немає бажання", підкреслюючи їх фізіологічний характер. Головна проблема, яку необхідно вирішити консультанту в цій ситуації, — якомога ретельніше з'ясувати характер цих труднощів, коли вони виникли, як проявляються, існують постійно чи періодично зникають і т. п. Ця інформація дає змогу встановити точний психологічний діагноз — із чим саме пов'язані сексуальні проблеми в стосунках.

Хотілося б докладніше зупинитися на двох досить розповсюджених ситуаціях, у яких психологічні чинники зумовлюють сексуальні проблеми, призводячи іноді до повного розладу сексуальних стосунків.

Скарги на пасивність партнера в сексуальних стосунках. Часто основна скарга подружжя, особливо чоловіка, полягає в тому, що дружина відмовляється від сексуальних стосунків або поводить себе при сексуальних контактах значно пасивніше, ніж раніше. У таких випадках дружина найчастіше прагне пояснити свою пасивність і відмову повсякденними труднощами й проблемами: втому, що нагромадилася, віком, наслідками хвороби й т. п. Але за цим неявно звучать більш серйозні причини відмови: невдоволення чоловіком, скарги на часті сварки й конфлікти з ним, що негативно відображаються на настрої, а отже, і на її сексуальних бажаннях, відчуття дефіциту уваги й ласки з його боку й т. п. При цьому дружина дуже рідко інтерпретує сексуальну холодність безпосередньо як помсту або покарання для чоловіка. Відсутність бажання або навіть відраза до сексуальних стосунків розглядаються скоріше як природний наслідок образ і невдоволення ним. Отже, якщо чоловік змінює свою поведінку й ставлення до дружини, сексуальні стосунки можуть нормалізуватися.

У такій ситуації дуже важливою є реакція чоловіка, який найчастіше або вважає, що причіпки й образи дружини не мають під собою ніякого ґрунту, або наполягає на тому, що змінитися їй краще ставитися до неї і своїх домашніх обов'язків він може тільки в тому випадку, якщо вона стане більш прихильною в сексуальному плані.

Консультантові слід якомога ретельніше з'ясувати й проговорити з подружжям міжособистісне підґрунття існуючих у родині конфліктів: їхнє небажання йти на поступки один одному й прагнення домогтися від іншого задоволення власних потреб, уникаючи відкритого вираження існуючих претензій.

Часто в процесі аналізу дружина сама починає сприймати свою відмову й зміну ставлення до сексу як помсту чоловіку за холодність і неуважність. Допмагаючи дружині сформулювати більш глибокі особисті причини відсутності сексуальних бажань, можна запропонувати їй згадати, чим відрізняється нинішня ситуація в родині від тієї, що була раніше, коли таких проблем не було. Або ж попросити її подумати над тим, що міг би зробити чоловік для того, щоб істотно змінити її ставлення до нього і її почуття, пов'язані із сексом.

Для того щоб ситуація дійсно змінилася, необхідно допомогти і чоловіку побачити за своїми претензіями до сексуальності дружини своє власне прагнення почувати себе коханим і потрібним їй, а також страх, що її відмови й пасивність є свідченням негативного ставлення до нього.

Часто відмову від сексуальних стосунків чоловік сприймає як покарання й помсту з боку дружини — навіть у тому випадку, якщо вона сама до кінця не зізнається собі в цьому. Але замість того, щоб з'ясувати справжні причини, зрозуміти й визнати свої помилки, клієнт може почати висувати претензії, вимагати від психолога, щоб він зробив

щось таке, щоб "вона хотіла", стверджувати, що "стосунки стосунками, а секс сексом, і навіть тут ще щось обмірковувати". Така ригідність у позиції чоловіка може призвести до загострення міжособистісної ситуації, до серйозних образ і взаємних звинувачень. Для того, щоб цього не сталося, психолог повинен спеціально подбати про атмосферу обговорення, переконатися в тому, що сприятливий контакт встановлено з обома членами подружжя, що він конструктивний і досить відвертий. Це особливо важливо тому, що вирішення даної проблеми залежить від обох, а не від того, чи зміниться хтось один.

Щоб бесіда розвивалася вдало, необхідно, щоб чоловік і дружина спробували сформулювати й передати один одному свої почуття, поділитися своїми образами й переживаннями, пов'язаними з відчуттям дефіциту уваги й ласки з боку партнера. Розуміння й обговорення того, що лежить за скаргами на труднощі в сексуальних стосунках між чоловіком і жінкою, саме по собі може суттєво сприяти вирішенню проблеми. Але все-таки буває корисно слідом за такою емоційною розмовою провести й більш раціональне обговорення сексуальних стосунків подружжя. Бажано, щоб воно було трохи відсунуте в часі, наприклад, перенесене до наступної зустрічі із цією парою. Під час розмови слід допомогти членам подружжя сформулювати вимоги або побажання один до одного, що дало б їм змогу змінити свою поведінку. Особливо важливо, щоб такі вимоги сформулювала дружина, чия пасивність і труднощі у вираженні власних емоцій лежать в основі наведеного вище конфлікту.

Важливо також відзначити, що часто непорозуміння в сексі тісно переплітаються з особистими проблемами. Вирішення останніх у процесі подружнього консультування навряд чи є можливим, але психолог може допомогти

клієнтам сформулювати свої вимоги до характеру сексуальних стосунків, а також побажання, пов'язані з власними відчуттями й особливостями поведінки подружжя.

Звичайно, крім сексуальних проблем, під час такої дискусії слід докладно обговорити й міжособистісні стосунки між чоловіком і дружиною. Так, взаємні образи повинні набути чіткого поведінкового вираження: чого саме очікують клієнти одне від одного, якої саме уваги й підтримки їм бракує, що вони хотіли б змінити в поведінці й ставленні іншої половини. У підсумку може виявитися, що на шляху до реальних змін у подружніх стосунках винуватий саме той партнер, який "на словах" усіляко намагається начебто щось змінити. Так, наприклад, може з'ясуватися, що дружина не сприймає ніяких позитивних зусиль з боку чоловіка, не заохочує його, хоче домогтися від нього чогось певного. Так, наприклад, сексуальні проблеми часто поєднуються з уже описаними ситуаціями, зумовленими суперечностями з приводу сімейних справ та обов'язків: активна дружина й пасивний чоловік. А, отже, і зміни сімейної ситуації в цілому можливі лише в тому випадку, коли позиція дружини також зміниться, стане більш гнучкою й конструктивною.

Незадоволеність сексуальними стосунками з партнером. Інша досить розповсюджена ситуація психологічних відхилень у сексуальній сфері пов'язана з любовним зв'язком одного з членів подружжя, що часто є вже вирішеною проблемою (оскільки сам по собі прихід у консультацію й прагнення вирішити проблему є свідченням бажання подружжя жити разом, намагаючись забути про зраду).

Нерідко новий сексуальний досвід одного з партнерів спричинює значні зміни її (його) вимог до сексуальних стосунків. Особливо часто це спостерігається, коли сексуальні стосунки в шлюбі не приносили партнерам особливого

задоволення й не відігравали особливої ролі в стосунках. У такій ситуації коханець (або коханка) нерідко сприймається або виявляється більш досвідченим, сексуально більш активним і це ніби розкриває "винуватому в зраді" чоловіку "невідомі раніше можливості сексуальних стосунків". І тепер, після закінчення любовного зв'язку, він (вона) хотів би здійснити сексуальну революцію, зробити патерни сексуальної поведінки в шлюбі більш почуттєвими й різноманітними.

Найчастіше в практиці консультування трапляється ситуація, коли дружина (чоловік) знає все про зраду і про те, що сексуальні стосунки з іншим у партнера були привабливими. Звичайно, вона (він) серйозно переживає з цього приводу, вважаючи себе ні на що нездатною (-ним), непривабливою (-им), слабкою (-им) в сексуальному плані й т. п. Але може бути й інакше, коли інший не підозрює про зв'язок партнера і для нього "сексуальні домагання" останнього мають вигляд чогось несподіваного, хоча вона (він) також може бути серйозно стурбована (-ний), вважаючи, що невдоволення партнера сексуальними стосунками має під собою певні підстави. В останньому випадку психолог може "випадково" довідатися про "інші" стосунки, залишившись на прохання чоловіка з ним наодинці.

Насамперед, забігаючи вперед, необхідно наголосити, що, крім сексуальних проблем, при зрадах, як правило, величезне значення мають різні подружні або особистісні конфлікти, що є основною причиною зради, і цей аспект ситуації в разі потреби слід докладно проаналізувати в процесі консультування. Часто велика привабливість сексуальних стосунків з іншою людиною пов'язана, наприклад, із більшою легкістю, довірливістю стосунків з нею.

У тому випадку, коли член подружжя знає про подробиці стосунків партнера з іншою людиною, одне з найваж-

лівіших завдань психолога — зняти напругу, що нагромадилася в парі у зв'язку з тим, що відбулося, — тим більше, що найчастіше чоловік і дружина вже мають якийсь, причому досить негативний, досвід "модернізації" своїх сексуальних стосунків. Успіх вирішення цього завдання визначається тим, наскільки консультантові вдасться організувати довірче обговорення сексуальних проблем, під час якого кожен із партнерів одержує можливість висловити свої побажання іншому. Важливо, щоб той із членів подружжя, хто ставить нові вимоги, не концентрував увагу на тому, що він (вона) пережив — це не повинно сприйматися ні як норма, ні як еталон. Партнери повинні орієнтуватися на пошуки чогось свого.

Під час такої розмови особлива підтримка й розуміння, безперечно, потрібні тому, хто виявився нібито "менш розвиненим", хто не володіє "необхідними" здібностями. Консультант із цією метою може безпосередньо виражати свою підтримку, наприклад: "Адже Ви можете так поводитися" або "А Вам теж, можливо, щось заважає поводитися так, як хотілося б?". Крім підтримки консультанта, дуже важливо також, щоб саме із цього "слабкого" боку пролунали якісь зауваження й побажання, оскільки почуття переваги й компетентності в одного й власної нікчемності й безпорадності в іншого не можуть бути підставою для нормалізації стосунків. Тим більше, що боротьба амбіцій, прагнення довести й показати щось партнерові часто є одним з найважливіших мотивів поведінки подружжя в цій ситуації й у випадку переходу до більш глибокого аналізу стосунків він може стати серйозною темою наступних бесід.

Іноді доводиться обговорювати проблеми сексуальних стосунків з кожним із членів подружжя окремо (особливо часто це буває, коли один із них не підозрює про зраду

іншого або, у всякому разі, не знає про той новий досвід, отриманий останнім при цьому). Нерідко поділ подружжя під час консультування спричинений тим, що в одного з них виявляються досить серйозні особисті проблеми, пов'язані із ставленням до власної сексуальності, що заважає більш вільно й спонтанно виявляти власні бажання. Найчастіше особисті проблеми в цій сфері ґрунтуються на поглядах, що були характерні для батьківської родини, на заборонах, що сформувалися в клієнта в цій сфері ще в дитинстві. Вирішення таких проблем під час короткострокової терапії, власне, є неможливим, оскільки вони вимагають значного й поглибленого психологічного опрацювання. Але навіть просто докладне обговорення цього матеріалу під час бесіди з консультантом активізує більш зріле, раціональне ставлення клієнта до власної сексуальності, що саме по собі може сприяти зниженню напруженості в сексуальних стосунках подружжя.

Доцільними є запитання, що ставлять під сумнів сексуальні заборони й сформовані уявлення про людську сексуальність: "Чому Ви вважаєте, що так поводитися не можна?" або "Що неприємного в тому, що Ваш чоловік говорить із Вами про це?".

Дружинам, що скаржаться на проблеми, пов'язані із сексом, часто просто не вистачає повної інформації і, оскільки гарної популярної літератури про сексуальні стосунки раніше було занадто мало, а тепер занадто багато, психологи часто доводиться брати на себе роль порадирика: що саме варто почитати, куди ще варто звернутися з подібними проблемами. Звичайно, говорити про це потрібно обережно, але мати певне уявлення про існуючі популярні видання з проблем сексуальності консультантові, який працює з подружніми проблемами, просто необхідно.

У ситуації, коли з різних причин психологові доводиться розмовляти з клієнтами окремо, бажано зробити так, щоб при завершенні консультування подружжя знову було разом, оскільки це може стати основою для їхньої подальшої спільної розмови про секс. Звичайно, описані вище ситуації зовсім не вичерпують усіх проблем і труднощів, пов'язаних із сексом, що виникають у чоловіка й жінки і можуть стати темою обговорення в процесі консультування. Завершуючи цю тему, хочеться ще раз наголосити на необхідності орієнтації консультанта на психологічні аспекти в стосунках подружжя, якщо він претендує на звання компетентного фахівця в роботі із сексуальними проблемами,

Дефіцит довіри й близькості в стосунках подружжя. Уявлення про те, що довірливе спілкування між подружжям є основою успішних подружніх стосунків, — одне з базових припущень більшості теорій сімейної й подружньої терапії. Тому встановленню позитивного контакту й довірного спілкування між партнерами зазвичай надається основний час роботи під час психотерапії. Із цього погляду будь-який конфлікт у кінцевому підсумку означає, що люди просто не можуть нормально домовитися з якогось питання. Але, як не дивно, скарги на труднощі спілкування один з одним досить рідко звучать у конфліктуючого подружжя. Основною причиною, що псує їхнє життя, вони самі вважають часті суперечки, відсутність допомоги й підтримки, сексуальні проблеми й т. п. І лише в процесі консультування в них виникають і формулюються скарги, безпосередньо пов'язані зі спілкуванням: "Ми не розуміємо один одного", "Я не можу їй нічого розповісти, вона відразу мене засуджує", "Ми не довіряємо один одному" й т. п. Але незалежно від того, зачіпають ці проблеми самі партнери чи ні, їх слід обгово-

ривати в процесі консультування, оскільки лише нормальне спілкування є запорукою того, що труднощі, які трапляються в спільному житті, можна успішно подолати.

Спілкування — складний і багатовимірний процес, тому перш ніж говорити про труднощі в спілкуванні, хотілося б зупинитися на деяких його особливостях, без розуміння яких надати професійну допомогу неможливо. Прийнято вирізняти декілька рівнів спілкування, у яких так чи інакше визначається взаємодія людей між собою. Насамперед, це рівень комунікації, тобто безпосереднього спілкування (що, які слова люди кажуть один одному) і рівень метакомунікації, тобто обговорення самого процесу спілкування (рефлексія того, як, що і чому говорять люди один одному) (Raush H. L., Grief A. C., Nugent J., 1979). Найчастіше розуміння того, що говориться, виводиться тільки з безпосереднього змісту комунікації, у той час як справжній зміст повідомлення можна зрозуміти лише при залученні рефлексії — спробі зрозуміти, чому і навіть саме це говориться людьми в процесі спілкування. Але оскільки конфліктні подружні пари такий глибинний зміст розуміють по-різному й майже ніколи не обговорюють і не порівнюють, то партнери рідко можуть зрозуміти один одного, і спілкування, їхнє наповнене недомовками й постійною підозріливістю.

Так, до типових прикладів може віднести ситуацію, коли один із членів подружжя постійно нагадує іншому, що і як треба зробити, вважаючи, що такі висловлювання допомагають розібратися в ситуації і зробити все краще й швидше. Партнер же сприймає ці висловлювання як демонстрацію влади й прагнення до домінування й керування з боку партнера й відповідно реагує на них, відмовляючись робити будь-що, відговорюючись, доводячи щось і т. п. На жаль, люди часто приписують собі більше розуміння

того, що говорить партнер (хоча нерідко тією чи іншою мірою це дійсно відповідає істині), ніж розуміють і рефлексують власну позицію, оскільки критично поставитися до себе складніше, ніж критикувати іншого. До того ж багато хто, орієнтуючись на зміст (або псевдозміст) своїх висловлювань, рідко задумуються про тон, яким вони розмовляють.

Тим часом тон, як і будь-яка невербальна комунікація, є могутнім "збільшувальним склом", яке краще виявляє те, що саме людина хоче сказати. Розбіжність вербальних і невербальних компонентів спілкування спостерігається часто. Більшість людей у такій ситуації схильні орієнтуватися й довіряти тому, як говориться, а не тому, що саме говорять. Проблема розбіжності тону й змісту, як відомо, докладно розроблялася Грегорі Бейтсоном, і цей феномен одержав спеціальну назву "подвійного зв'язку" (Bateson G., Jackson D. D., Haley J., Weakland J., 1956).

Створення позитивного фонду в спілкуванні подружжя. Отже, у загальному вигляді завдання корекції процесу спілкування можна сформулювати як підвищення рефлексії подружжя із приводу того, що, як і навіщо вони говорять одне одному. Початкові етапи роботи з проблемами спілкування в подружній парі корисно вибудовувати на підставі заходів, запропонованих у рамках поведінкової подружньої терапії (Jacobson N. S., Margolin G., 1979). Так, уже при першій розмові з парою може з'ясуватися, що у своїх стосунках вони використовують різні слова й вирази, можливо, навіть такі, що самі по собі нічого особливо неприємного не означають, але вимовлені в такому тоні і використовуються в такі моменти, коли чути іншому їх неприємно (на зразок "відчепися", "принеси", "тобі б варто було помовчати"). Цю проблему можна використати як підставу для домашнього завдання.

Так, наприклад, подружжю можна запропонувати в перервах між зустрічами з консультантом фіксувати:

- все те "неприємне", що говорить кожний партнер;
- усе те "неприємне", що кожен сам говорить партнерові (не зупинився вчасно, не стримався й т. п.).

Як завдання можуть використовуватися обидва пункти одночасно або щось іще, що вимагає від подружжя постійного контролю й розуміння того, що і як вони говорять одне одному. Таке домашнє завдання сприяє тому, що подружжя починає більше стримуватися й замислюватися над тим, наскільки неприємними є для партнерів ті або інші їхні висловлювання. Обговорення цих домашніх завдань може стати підставою для глибокого аналізу того, які позиції подружжя в процесі спілкування одне з одним, що і навіщо вони говорять.

Зовсім необов'язково, щоб чоловік і дружина спеціально фіксували тільки щось негативне, тим більше, що в конфліктних подружніх парах такого негативного тла більше, ніж досить, а позитивних висловлювань і переживань, звичайно, не вистачає. Тому як домашнє завдання доцільно запропонувати подружжю говорити один одному щодня якнайбільше приємного, нехай це будуть навіть дрібниці на зразок: "Велике спасибі" або "Мені дуже приємно". Варто також наголосити, що єдиний спосіб збільшити кількість приємних висловлювань стосовно себе — це звертати увагу на те, що говорить партнер і відповідати йому (ій) тим же, запропонувати кожному спеціально відзначати всі приємні висловлювання партнера й відповідати на них.

Спільна розмова з обома членами родини, як уже зазначалося вище, є зручною ситуацією, коли консультант може зафіксувати якусь невдалу взаємодію між ними й проаналізувати разом із партнерами. Таким матеріалом

може стати будь-яка конкретна інтеракція, що закінчилася невдачею (подружжя не дійшло згоди, чоловік і дружина не змогли домовитися або просто посварилися під час прийому). Коли подібні конкретні ситуації аналізуються з метою виявлення негативних патернів спілкування чоловіка й дружини, основну увагу варто приділяти таким моментам: що кожен із них хотів сказати; що було сказано "насправді", тобто як партнер сприйняв те або інше висловлювання, чи можливі більш адекватні способи вираження того або іншого змісту й т. п. Важливо, щоб під час обговорення в консультації спілкування чоловіка й дружини було позитивним, а не негативним. Із цією метою консультант може, наприклад, спеціально звертати увагу клієнтів на те, як і що вони говорять, або, як це робиться в поведінковій подружній терапії, накласти заборону на цілий ряд висловлювань, що руйнують процес спілкування: інтерпретації, вираження осуду, приписування чогонебудь іншому й т. п. (Liberman R. P., 1976).

Аналіз почуттів і переживань у процесі подружнього спілкування. Величезне значення в нормалізації міжособистісного спілкування подружжя має переорієнтація їх із самого тексту висловлювання на ті почуття, які вони переживають у той час, коли щось говорять або слухають один одного. Уміння передати іншому свої почуття й переживання з приводу сказаного й зробленого ним (нею) і, у свою чергу, зрозуміти те, що він (вона) відчуває й говорить, є основою успішного спілкування. Але людям, що вже давно спілкуються, не звертаючи уваги ні на свої, ні на чужі емоції, зробити такий перехід буває складно. Допмагаючи переорієнтуватися, консультант може попросити їх: "Розкажіть про те, що Ви відчуваєте, коли чоловік говорить Вам, що Ви нічого в цьому не розумієте" або прокоментувати: "Говорячи так, Ви оцінюєте її, а не розпові-



даєте про свої переживання". Чоловік і дружина самі повинні відчувати, чим відрізняється висловлювання "Ти мене не розумієш" від "Коли ти говориш так, у мене виникає почуття, що тобі не хочеться зрозуміти мене, і мені самій стає кривдно й важко говорити з тобою".

Одна з ефективних технік налагодження міжособистісного спілкування чоловіка й дружини — розмова між ними "віч-на-віч", особливо, коли обговорюється щось дійсно важливе для обох. У цьому випадку консультант може попросити їх звертатися безпосередньо одне до одного, дивлячись у вічі партнера й докладно описуючи власні почуття. Така форма взаємодії передбачає: все, про що вони говорять між собою, має більшу вагу, глибше сприймається обома, залишаючи слід у душі кожного. Звичайно, членам подружжя не завжди звично й зручно говорити один з одним саме таким чином, і часто консультантові доводиться нагадувати й наголошувати: "Дивіться в очі один одному!", "Говоріть тільки про почуття!".

Консультант може спробувати розібратися в проблемах спілкування чоловіка й дружини, аналізуючи разом із ними те, що заважає; закликаючи довірливо говорити один з одним. Із цією метою він може запропонувати згадати й спробувати сформулювати претензії, що зазвичай виникають у кожного з них до партнера в ситуаціях міжособистісного спілкування. Важливо, щоб зауваження й невдоволення, пов'язані з партнером, було сформульовано не як вимоги, а як розповідь про те, чому і як у спілкуванні з ним постійно виникають почуття напруженості й тривоги. Якщо подружжю вдається в розмові один з одним перейти на рівень більш глибоких переживань, то кожен з них дістає можливість почути багато важливого й нового про внутрішній світ іншого і про те, як сприймає його партнер.

Корекція стилів спілкування. У процесі консультування може з'ясуватися, що труднощі спілкування чоловіка й дружини значною мірою пов'язані з тим, що кожен із них має свій, відмінний від іншого, стиль, який він (вона) не тільки не хоче, а й не може змінити. Так, наприклад, одному з партнерів необхідна тривала вечірня бесіда, докладне обговорення всіх деталей дня, а іншому, у кого немає потреби щось розповідати, довгі задушевні бесіди здаються порожньою витратою часу. Іноді доводиться тільки дивуватися, як можуть двоє таких різних людей бути родиною і жити разом. У такій ситуації ідеальний результат консультування — створення якогось поведінкового компромісу із сприйняттям кожним із них стилю іншого, визнанням за ним права бути таким, яким він є.

Що може зробити консультант, щоб досягти цього? Насамперед, подолати відчуття, що те, як поводить себе людина, — це щось таке, що робиться на зло, щоб викликати роздратування, "насолити" й т. п. Причому чоловік і дружина повинні намагатися висловити це один одному самі, завдання ж психолога — зробити так, щоб вони зуміли поговорити один з одним мовою почуттів і переживань, наприклад: "У мене часто виникає відчуття, що мені просто нічого розповісти тобі; мені здається, що в моєму житті нічого не відбувається такого, що заслуговувало б на увагу" або "Я часто просто не розумію, чого ти від мене хочеш, і тоді мимоволі в мене виникає відчуття, що ти просто шукаєш привід, щоб висловити своє невдоволення".

Уміння працювати з проблемами спілкування — важлива навичка для психолога-консультанта, оскільки необхідність допомогти людям говорити один з одним мовою переживань може виникнути буквально на будь-якому консультативному прийомі. Але для того, щоб навчитися робити це правильно, не впадаючи в менторський тон або,

навпаки, перешкоджаючи подружжю замість почуттів висловлювати один одному претензії, необхідно побачити й "відчути", як це роблять професіонали з великим досвідом. Варто й докладніше ознайомитися з численними техніками й прийомами роботи у сфері спілкування, що існують у рамках сімейної терапії, оволодіння якими вимагає спеціального навчання.

Запитання й завдання для самоконтролю

- 1. Охарактеризуйте особливості роботи над створенням позитивного тла в спілкуванні подружжя.*
- 2. Як здійснюється аналіз почуттів і переживань у процесі подружнього спілкування?*

11.4. Індивідуальне психоконсультація подружжя

Ми вже говорили про те, що з приводу різних сімейних і подружніх проблем набагато частіше звертається не подружня пара, а один із членів подружжя. Проблеми, з якими приходять один клієнт, в основному аналогічні тим, які ми вже обговорювали, коли йшлося про роботу з подружньою парою: сексуальні проблеми, розподіл ролей та обов'язків у родині, труднощі спілкування й т. п. Але робота з одним клієнтом вибудовується трохи інакше, ніж із двома, тому тут нам доведеться повернутися до тих проблем, які вже розглядалися вище.

Зупинимося докладніше на обговоренні тих випадків та звернень, що зазвичай є підставою для приходу в консультацію одного із членів подружжя навіть без відома партнера (наприклад, труднощі, пов'язані зі спільним про-

живанням із соматичним або психічно важкохворим чоловіком (дружиною) або скарги дружини на проблеми у взаєминах із чоловіком).

Основним джерелом інформації про життя клієнта для консультанта є, як завжди, опис конкретних ситуацій, у яких людина впритул стикається зі своїми проблемами. Саме на цій підставі консультант може побачити "зворотний бік" поведінки клієнта, виділити й охарактеризувати те, як він створює сімейні труднощі або вносить свій внесок у вже існуючі. Деяко узагальнивши, можна стверджувати, що навіть у таких важких ситуаціях, як догляд за хронічно хворим або конфлікти з чоловіком-алкоголіком. За поведінкою і переживаннями клієнта стоять усе ті ж спроби й прагнення — провести в життя норми й патерни поведінки, прийняті в батьківській родині аби отримати й продемонструвати владу й вплив на інших. Розглянемо, як може психолог працювати в конкретних випадках звернення клієнтів, орієнтуючись на ці принципи.

Однією з розповсюджених причин звернення до консультанта в консультацію є скарги дружин на пасивність і несаможиттєвість чоловіків. Цю ситуацію ми вже розглядали під час обговорення спільної роботи з обома членами подружжя, але оскільки часто з подібною скаргою дружина звертається одна, приховуючи сам факт звернення до консультанта від чоловіка, поговоримо про цей випадок і в даному розділі, використовуючи його як матеріал для демонстрації специфіки роботи з одним членом подружжя порівняно з консультуванням подружньої пари.

Під час прийому велику увагу слід приділяти аналізу реальної ситуації клієнта, побудові й усвідомленню механізмів домінування. Особливо важливими є два моменти: орієнтація клієнтки на більш адекватну, у даному випадку — більш врівноважену позицію стосовно чоловіка, а також на пошуки конструктивних шляхів вирішення конфлікту.

Уявімо собі, що основні етапи консультування успішно завершено й клієнтка, власне, готова змінити свою поведінку: наприклад, рідше критикувати чоловіка, більше заохочувати будь-яке його прагнення щось зробити для родини, погоджуватися з його пропозиціями й т. п. Звичайно, дотримуватися такої позиції буває дуже важко не тільки тому, що за багато років вона звикла "керувати" родиною. Більшість людей щиро переконані в тому, що їхні власні дії правильні (наприклад, необхідно спочатку сховати продукти, що залишилися після їжі, у холодильник і лише потім приступати до миття посуду, а не навпаки). Індивідуальна бесіда дає певні можливості для докладного обговорення питання, чи існує "загальновизнаний правильний спосіб поведінки" в різних повсякденних ситуаціях, чи ні. Із цією метою консультант може використовувати парадоксальні запитання на зразок: "А що страшного в тому, щоб виконати все це в іншому порядку?", "Що станеться, якщо...?". Розмова на цю тему часто призводить до постановки проблеми, навіщо клієнтці постійне почуття своєї правоти, що це дає в стосунках, як вона відчуває й використовує свою владу. У результаті до більш глибокого рівня обговорення при роботі з одним членом подружжя можна перейти під час бесіди дещо раніше.

Існує і ще один момент, що часто ускладнює прийняття дружиною більш врівноваженої позиції в сімейному житті, бесіду про який можна особливо вдало провести в індивідуальній бесіді з нею. Надмірна активність у родині, як правило, характерна для людей, що прагнуть до більш активної, домінантної позиції в житті, але з якихось причин неспроможних реалізувати свої прагнення десь поза сім'єю. Родина ж у такій ситуації стає зосередженням усіх помислів і зусиль, що, природно, призводить до проблем і труднощів у сімейному житті, що часто збільшуються ще й

тому, що чоловік, пасивний і безвладний у родині, виявляється набагато більш активним й успішним в інших сферах життя, що є недоступними дружині. Це зумовлює невдоволення й розвиток неусвідомлюваних конкурентних прагнень у клієнтки.

Отже, під час бесіди ватро тим або іншим способом торкнутися проблеми глибинних особистісних конфліктів, що стоять на шляху більш повноцінної реалізації власного "Я", вирішення яких може призвести до зниження прагнення домінувати.

Предметом спеціальної бесіди в цьому випадку може стати пошук способів і шляхів реалізації особистості клієнта в інших, позасімейних життєвих сферах. Перешкодою для цього часто є реальні труднощі й життєві обставини: невдалий вибір професії, проблеми у взаєминах із начальством, страхи, пов'язані зі зміною тематики, переходом на інше місце роботи й т. п. Зручним приводом для виходу із цих важких ситуацій є численні проблеми, пов'язані з родиною: маленька дитина; хто, як не я, буде займатися родиною; чоловік зовсім не допомагає по господарству й т. п. Ці проблеми насправді не є нездоланною перешкодою. У подібній ситуації успіх консультування визначається тим, наскільки психологові вдалося зруйнувати помилковий зв'язок між роботою й сімейними проблемами, змінити ставлення до професійної діяльності або іншої активності поза родиною. Поява в таких клієнтів ще однієї сфери для прикладання додаткових сил, наприклад, роботи, і зменшення часу, що приділяється родині, дому, дітям може призвести до природної зміни позиції з більш активної й домінантної на більш врівноважену й кооперативну. А чоловіку мимоволі доведеться брати більш активну участь у домашніх справах, допомагаючи дружині, що не встигає все зробити сама.

Інший важливий засіб, щоб змінити позицію чоловіка в родині з пасивної на більш активну, — довірлива розмова з партнером, під час якої клієнт зможе розповісти консультанту про свої реальні переживання й проблеми. У випадку спільної роботи з обома членами сім'ї така розмова найчастіше відбувається в кабінеті консультанта і за його особистої участі. Але в разі індивідуального прийому психологові варто допомогти клієнтці організувати таку розмову вдома. Принципи її організації в цьому випадку ті ж, що і завжди. Так, консультантові варто попередньо обговорити, що і як клієнтка могла б і хотіла б розповісти чоловіку про свої почуття й переживання, що виникають у ситуаціях, коли він, на її думку, виявляє пасивність, не бере на себе достатню частку відповідальності за прийняття сімейних рішень і т. д. Особливо важливо, щоб під час такої розмови клієнтка була готова визнати свою власну поведінку неправильною, засудити себе за постійне прагнення робити зауваження, критикувати, а також розповісти про переживання почуття образи, недовіри, приниження, що лежать в основі її поведінки. Позитивну роль у нормалізації сімейних стосунках може відіграти й акція довіри, ретельно спланована за допомогою психолога. Як матеріал для проведення такої акції краще вибрати якусь конкретну ситуацію із життя, що виникає регулярно й постійно є приводом для суперечностей. Як ілюстрацію наведемо такий приклад.

Батьки чоловіка клієнтки жили в маленькому місті за декілька годин їзди від Києва, доїхати куди можна було лише потягом. Чоловік наполягав на тому, щоб до його хворих, старих батьків вони з дружиною їздили не рідше, ніж один-два рази на місяць. Власне, дружина була зовсім не проти цього, але у зв'язку з покупкою квитків виникали постійні скандали й конфлікти. Чоловік вважав, що

квитки потрібно купувати на вокзалі безпосередньо перед відправленням потягу, клієнтка ж наполягала на тому, щоб чоловік купував квитки заздалегідь: "Адже перед відправленням їх може просто не бути, і тоді вийде, що ми приїхали на вокзал даремно і тільки втратили час". Чоловік вважав, що така ситуація малоімовірна і більше часу, звичайно, витрачається даремно, коли доводиться зайвий раз їхати на вокзал і стояти в черзі за квитками.

Згода дружини на покупку квитків безпосередньо перед відправленням потяга виявилася важливим моментом у стосунках між чоловіком і дружиною. З'їздивши кілька разів до батьків чоловіка в такий спосіб і переконавшись, що так можна виїхати з Києва, вона погодилася на таку ж "ризиковану" поїздку на південь, стала разом із чоловіком "стріляти" зайві квитки в театри й т. п. Готовність клієнтки перейняти запропоновані чоловіком зразки поведінки, що раніше здавалися їй неприйнятними, тобто визнання його права на прояв активності в родині, призвели до кардинальної зміни його позиції в стосунках. Він став більш активним і відповідальним у виконанні рутинних повсякденних сімейних справ та обов'язків.

Необхідно нагадати, що коли консультант разом із клієнтом планує якісь конкретні кроки — розмову про сімейні проблеми, акцію довіри й т. п., варто відразу ж домовлятися про наступну зустріч, під час якої будуть обговорюватися результати проведених заходів. Спроби конструктивних кроків із боку клієнта з різних причин можуть призвести до негативних результатів, підґрунтя й наслідки яких слід обов'язково прояснити в процесі спеціальної бесіди.

Надмірна залежність чоловіка від його батьків. До числа причин, з яких звертається один із членів подружжя в консультацію, належать скарги на несамостійність парт-

нера, залежність від батьків, нездатність незалежно вибудувати й розвивати подружні стосунки. Часто такі скарги виникають тоді, коли контакт із батьками чоловіка дійсно дуже тісний — молода родина живе разом з родичами чоловіка або дружини, батьки беруть активну участь у вихованні дітей і т. п. Приводом для скарг можуть бути ситуації, у яких перевага віддається думці батьків, а не дружини, або той факт, що він (вона) проводить занадто багато часу зі своїми родичами, надміру посвячує їх у сімейні проблеми й т. п.

Зовсім не завжди ці й подібні до них претензії є об'єктивними. Так, наприклад, в умовах спільного проживання з батьками спроби дружини "згладити" якісь ситуації, прояви ввічливості або допомога їм у побуті можуть сприйматися як "зрадництво". Безумовно, психолог не може вирішувати, що є надмірним, а що достатнім у стосунках подружжя зі своїми батьками: у кожній родині — свої норми стосунків і поведінки, тому відповісти на запитання, наскільки адекватні претензії клієнта, неможливо, у той час як для визначення загального ходу терапії це буває важливо. У зв'язку із цим варто спробувати розібратися, що саме вимагає клієнт від партнера: більшої уваги стосовно власної родини, просто більшої самостійності й незалежності в житті або ж батьки можуть бути конкурентами в боротьбі за увагу й любов дружини (чоловіка).

Консультантові може допомогти зорієнтуватися просте й часто несподіване для клієнта запитання: "А чим, власне кажучи, Вам заважає залежність Вашого чоловіка від своїх батьків?". Нерідко реакція на це запитання виявляється дуже проєктивною, що свідчить про власні проблеми клієнта, який прийшов із скаргою на консультацію. Наприклад, можна почути таку відповідь: "Але я ж не ставлюся так до своїх батьків", що наочно свідчить про те, що за пре-

тензіями до чоловіка в числі інших існують проблеми з власними батьками, образа на них, заздрість до кращого варіанта розвитку батьківсько-дитячих стосунків.

Існує ще один важливий момент, на який варто звернути увагу на самому початку бесіди. Протидіючи стосункам з батьками чоловіка, клієнт часто сам претендує на їхнє місце, тобто прагне завоювати авторитет і позицію старшого стосовно партнера, яким керують батьки. Саме тому і засоби боротьби, до яких вдається клієнт, часто виявляються досить прямолінійними — приниження, критика, глузування. У такій ситуації дружина опиняється в позиції "дичини", за якою женуться два мисливці: з одного боку — батьки, а з іншого боку — партнер по шлюбу; в кінцевому підсумку перевага віддається тому, хто є більш значимим, тобто батькам. Якщо подібні тенденції виявляються в розповіді клієнта про свою сімейну ситуацію досить явно, консультант може відразу ж перейти до їх обговорення. Це означає, що самостійність партнера не є настільки важливою, як вирішення власних авторитарних тенденцій. Так, перш ніж працювати із ситуацією, яка походить із внутрішньосімейної проблеми, консультантові необхідно допомогти клієнтові розібратися в неоднозначності й суперечливості власної позиції, в авторитарних, власницьких тенденціях стосовно партнера. Іноді ця тема стає основною в бесіді, затьмарюючи собою первинний привід звернення до консультанта.

Обговорюючи сімейний контекст, важливо розібратися в тому, які стосунки самого клієнта з батьками чоловіка, як він (вона) ставиться до них, а також які стосунки між членами сім'ї. Нерідко з'ясовується, що стосунки в подружній парі не склалися, їм не вистачає близькості й теплоти. Не одержуючи цього у власній родині, чоловік починає орієнтуватися на родину своїх батьків, що у зв'язку

із цим перетворюються на ворогів і конкурентів клієнта, оскільки вони дають дружині (чоловіку) те, що він (вона) не може одержати у власній родині. Намагаючись знайти якісь виправдання для себе, клієнт починає розглядати стосунки дружини (чоловіка) з батьками як прояв надмірної залежності, знімаючи із себе в такий спосіб відповідальність за ситуацію, що склалася.

Безперечно, такий варіант виникнення проблеми не є єдиним, тому для обговорення його з клієнтом психолог повинен зібрати досить багато матеріалу про те, як склалися стосунки чоловіка й дружини на початку сімейного життя, чи завжди стосунки партнера з батьками були "такими", чи завжди клієнтові здавалося, що партнер занадто залежний. Той факт, що колись було інакше, а з часом відбулися певні зміни в системі родинних стосунків, найчастіше свідчить про те, що "близькість" із батьками є результатом ускладнення міжособистісних стосунків у подружжя.

Отже, виявляється, що локус скарги в клієнта "зрушено" — замість того, щоб говорити з консультантом про власні труднощі у взаєминах із дружиною (чоловіком), клієнт намагається обговорити з консультантом фіктивну проблему — залежність дружини від батьків. Основним завданням у цій ситуації є демонстрація клієнтові його реальних проблем і робота над їхнім вирішенням.

Але нерідко подружжя дійсно надмірно залежить від батьків (принаймні, розповідь клієнта дає досить підстав, для того щоб розглядати це як реальну проблему в процесі консультування). Найбільш переконливим свідченням справедливості цього можуть бути такі особливості ситуації: відсутність у клієнта глибоких, особистісних претензій до батьків дружини (чоловіка); досить спокійне й зріле ставлення до них; те, що стосунки між дружиною і її

батьками були близькими завжди, незалежно від характеру подружніх стосунків; відповідна поведінка чоловіка: неконтрольована відвертість у розповідях про власну родину, впевненість у правоті батьків завжди й у всьому, перевага їхніх інтересів над інтересами власної родини й т. п.

Однак навіть коли залежність чоловіка від батьків є очевидною, сам клієнт зазвичай робить чималий "внесок" у її розвиток і зміцнення. У цьому внеску можна умовно виділити два моменти: об'єктивний і суб'єктивний.

До моментів, що об'єктивно зміцнюють залежність чоловіка від батьків, можна віднести опору на їхню допомогу й спільне проживання з ними (власне, залежними при цьому є обоє — і чоловік, і сам клієнт, оскільки допомога, як правило, повинна надаватися родині в цілому). У цьому випадку орієнтація подружньої пари на роздільне проживання з батьками, на самостійне заробляння грошей і виховання дітей може значною мірою зменшити існуючу залежність. Як це не дивно на перший погляд, але часто на шляху подібної орієнтації на самостійність стоять не тільки об'єктивні обставини, але і погляди та уявлення клієнта, який "голосує" за незалежність. Таке, наприклад, розповсюджене уявлення про те, що краще жити з батьками в очікуванні власної квартири, ніж наймати квартиру й витратити на це гроші. Звичайно ж, консультантові не варто "проповідувати" якісь погляди, але іноді варто зайвий раз продемонструвати клієнтові, що, "заощаджуючи", він (вона) втрачає свого чоловіка. Зрозуміло, можна знайти масу заперечень — наймати квартиру важко й надзвичайно дорого, так само важко або дорого влаштувати дитину в дитячий садочок і т. п. Усе це правда, але, пасуючи перед життєвими обставинами, клієнт у кінцевому підсумку демонструє власну непристосованість до життя, прагнення покладатися на когось і бути залежним. До того ж, як це не

парадоксально, клієнти, що висувають подібні скарги, часто, як з'ясовується під час бесіди, мають або можуть дістати необхідні кошти або допомогу з боку батьків для того, щоб більш незалежно облаштувати своє сімейне життя, але просто не докладають до цього необхідних зусиль. І питання, чому вони цього не роблять, може стати предметом спеціального обговорення в процесі консультування.

Але можливий і інший — суб'єктивний — внесок клієнта в зміцнення залежності партнера від батьків. Так, цьому може сприяти недружелюбність, негативна поведінка клієнта стосовно батьків чоловіка. Часто такі стосунки мають характер відвертої боротьби з батьками — їхні погляди, вчинки, висловлювання зазнають регулярної критики, згода чоловіка з ними розглядається як прояв дитячості й несаможиттєвості. У такій ситуації партнер змушений захищати "скривджених й ображених" батьків, демонструючи їм вірність і любов, що в підсумку зумовлює лише зміцнення залежності. Крім того, чоловік (дружина) клієнта, почувавши залежність від близьких, починає сприймати висловлювані претензії як такі, що стосуються і його самого. Захищаючись від них, він (вона) починає висувати претензії до клієнта і до її (його) батьків, що, природно, не може сприяти поліпшенню подружніх стосунків і, у свою чергу, зміцнює залежність партнера від батьків, що у підсумку виявляються єдиними близькими людьми, які його розуміють.

Звертаючись у консультацію, людина інколи щиро висловлює консультантові свій подив тим, що його (її) очевидні докази не чинять ніякої дії на партнера. Консультантові варто спробувати переорієнтувати клієнта на інше ставлення до своєї поведінки, використовуючи висловлення на зразок: "А як Ви вважаєте, чи приємно було Вашій дружині (чоловіку) почути, що...?" або "А що Ви почували

б, якби Ваш чоловік (дружина) сказав (-ла) щось подібне про Ваших батьків?". Клієнтові важливо показати не тільки те, що він (вона) неправильно поводить, а й те, що прямим наслідком його вчинків є не руйнування, а зміцнення залежності партнера.

Переконати клієнта в тому, що він неправильно поводить, аж ніяк не означає вирішити проблему надмірної орієнтації на своїх батьків. Партнер, який звернувся за допомогою, повинен зрозуміти, що необхідна умова для вирішення цієї проблеми — наявність теплих, партнерських стосунків між подружжям. Зміцнення й формування таких стосунків — спеціальне завдання, яке варто докладно обговорити під час прийому. У кожній подружньої пари є свої можливості для зміцнення почуття партнерства, відчуття "ми": це і спільні походи в кіно або театр, відвідування виставок, активна допомога один одному, довірливі розмови й т. п. Консультантові варто намітити кілька можливих заходів, реалізація яких може полегшити клієнтові зближення з партнером.

Тільки коли особисті стосунки чоловіка й дружини достатньо зміцнилися, клієнт може спробувати почати спеціальні кроки з метою зменшення залежності партнера від батьків. Хоча буває, що саме по собі зміцнення подружніх стосунків знімає проблему залежності від батьків із порядку денного. У цьому клієнтові може допомогти відверта й довірча розмова з партнером, запорукою успіху якої є гарні стосунки. Під час такої бесіди варто спробувати розповісти партнерові про власні почуття й переживання, пов'язані із ситуацією, коли інший член подружжя більше орієнтований на батьків, а не на партнера. Чим більше клієнт буде розповідати про власні почуття й переживання, а не доводити й висувати претензії, тим більш переконливою й важливою буде бесіда між чоловіком і дру-

жиною. Краще, якщо взагалі не будуть вживатися такі слова, як "несамостійність" або "залежність", що самі по собі звучать досить кривдно.

Звичайно ж, консультант може надати велику допомогу клієнтові в підготовці до подібної розмови, а часто і цілої серії бесід, оскільки для вирішення цієї проблеми необхідно чимало часу. Так, можна допомогти клієнтові проаналізувати ті почуття й переживання образи, власної незначності й непотрібності, яких він зазнає, коли один із членів подружжя вчиняє так, як кажуть батьки, відкидаючи в такий спосіб партнера. Часто клієнт сам недостатньо добре уявляє собі, що стоїть за його войовничими й агресивними претензіями. Обговорення цього не тільки сприяє нормалізації спілкування між чоловіком і дружиною, а й дає змогу кожному партнеру краще зрозуміти самого себе, побачити, що йому потрібно, до чого варто прагнути в стосунках з іншими й насамперед — із партнером.

Консультація з приводу проблем, пов'язаних із соматичною або фізичною хворобою партнера. До числа випадків, коли в консультацію найчастіше звертається один із членів подружньої пари, не маючи можливості або не бажаючи привести із собою партнера, відноситься ситуація, коли психічне або — рідше — фізичне здоров'я останнього зумовлює в клієнта певні проблеми й побоювання. Приводом для приходу може бути як необхідність "діагнозу" для партнера (хворий він (вона) чи ні, наскільки це може бути серйозно), так і вирішення власних проблем, пов'язаних із плануванням подальшого подружнього життя, розлученням і т. п.

Зрозуміло, поставити діагноз або сказати що-небудь про психічний стан людини, не вступаючи з нею в безпосередній контакт, практично неможливо. Проте для клієнта принципова неможливість заочного діагнозу, як правило, не є

очевидною. Тому в таких випадках психолог повинен усвідомлювати те, що якщо він наприкінці бесіди формулює якусь думку, то співрозмовник швидше за все сприйме її як щось достовірне, а не як одну з можливостей в оцінці ситуації, навіть якби він був багато разів попереджений про зворотне. Саме тому консультант повинен бути особливо обережний у роботі з подібними випадками. Очевидно, що якщо клієнтові потрібний тільки діагноз, слід було б звернутися до психіатра. Прихід же клієнта в психологічну консультацію свідчить про те, що його хвилює і необхідність сформувати власне ставлення до ситуації, вирішити пов'язані з нею особисті й міжособистісні проблеми.

Основним матеріалом для роботи консультантів є розповідь клієнта про свої проблеми. У випадку, що ми розглядаємо, важливо знати, якими були стосунки й поведінка партнера раніше, як ці стосунки розвивалися, у чому, коли і як почали виявлятися проблеми в поведінці, як на них зазвичай реагує клієнт і як найчастіше чинить партнер у відповідь.

Мабуть, усі випадки звернень із приводу "хворого" можна описати за допомогою одного з трьох варіантів:

- 1) дружина (чоловік) клієнта дійсно хвора (-ий), доказами чого є численні госпіталізації, неадекватна поведінка, наявність діагнозу, приймання ліків й т. п.;
- 2) дружина (чоловік), як це випливає з розповіді клієнта, поводить досить дивно, що дозволяє припустити наявність певної патології і, відповідно, необхідність для клієнта будувати своє життя з урахуванням цього чинника;
- 3) поведінка й реакції партнера не дають підстав припустити в неї (нього) якоїсь психічної патології, а ситуація в цілому швидше свідчить про наявність серйозних проблем у подружніх стосунках або про певні проблеми й неадекватність самого клієнта.

Хвороба партнера. Перший із зазначених варіантів у певному розумінні є і найбільш простим, але саме в цьому випадку загострюються проблеми, пов'язані з плануванням клієнтом своєї долі. На жаль, зовсім не завжди клієнт, навіть якщо його чоловік (дружина) вже досить давно й важко хвора, добре уявляє собі, що означає ця хвороба. Психіатри, із якими йому доводиться стикатися, часто не хочуть пояснювати ситуацію, та й сам клієнт часом з різних причин (у тому числі психологічних) не прагне вникнути в суть справи. Тому психолог часто є тією першою людиною, що докладно пояснює, що означає той або інший діагноз, як зазвичай розвивається хвороба, як слід поводитися з хворим і т. п. Консультант має бути максимально відвертим, що, у свою чергу, означає: якщо він не ознайомлений з даним діагнозом і препаратами, що використовуються для лікування, то висловлювати думку слід дуже обережно або ж взагалі не варто цього робити. Адже від інформації, що повідомляється, значною мірою залежить, як клієнтові вибудувувати своє подальше життя. Проблема часто ускладнюється й тягарем моральних зобов'язань: клієнтові доводиться вирішувати, розлучатися чи не розлучатися з хворим, із яким було прожито чимало років і перед яким клієнт відчуває певні зобов'язання й відповідальність.

У цій ситуації консультант не повинен бути тією людиною, яка приймає остаточне рішення. Його завдання зводиться до того, щоб вислухати й зрозуміти те, що говорить клієнт, оскільки часто саме розуміння з боку співрозмовника бракує людині в повсякденному житті. До того ж, розповідаючи про власні труднощі й сумніви, клієнт сам просувається до прийняття рішення.

Часто людина сама себе заковує в непробивний "панцир" моральних обмежень, прирікаючи на зайві страждан-

ня й не залишаючи можливості навіть мислити або почувати по-іншому, відкидаючи навіть саму думку про такі речі, як розлучення або роздільне проживання. При цьому іноді розповідь клієнта містить приховане прохання про пом'якшення цього морального пресингу, про одержання дозволу на прояв своїх негативних почуттів і переживань, пов'язаних із хворою людиною. Консультант повинен допомогти клієнтові розібратися у своїх справжніх почуттях і переживаннях, а також знайти якісь компромісні рішення, що дозволили б змінити ситуацію, не знімаючи моральної відповідальності. Так, наприклад, варіант роздільного проживання з хворим ні в якому разі не позбавляє клієнта можливості доглядати за ним, ведучи при цьому досить незалежний спосіб життя.

Але може виявитися, що догляд за хворим і спільне життя з ним клієнт сприймає як щось природне, що наповнює змістом його власне життя. У цьому випадку завдання консультанта — зміцнити переконаність клієнта в цьому рішенні. Корисно також спеціально обговорити такі проблеми, як правильну поведінку з хворим, можливі реакції на його висловлювання, що можна від нього чекати, чого вимагати і що йому можна доручати (Горбунов Л. И., 1976; Мишина Т. И., 1983).

Підозри у хворобі чоловіка. Звичайно, така ситуація є не настільки зрозумілою, як очевидні деталі із розповіді клієнта, що свідчать про психічну патологію, але не дають змогу однозначно поставити діагноз. До числа таких ознак можна віднести погіршення загального психічного стану впродовж певного часу (місяців, років), загальне депресивне тло настрою, зниження енергетичного потенціалу, підвищення критичності, резонерство, дріб'язковість, причіпки, підозріливість, неадекватність поведінки. Часто неадекватність партнера в сімейному житті виражається у

формі патологічних ревнощів, у зв'язку з чим темою сімейних скандалів, що постійно повторюються, стають пошуки істини й справедливості, вимоги відвертого зізнання "в усьому", покаяння й т. п.

Як приклад наведемо такий випадок. Чоловік клієнтки, що звернулася за допомогою, був завжди трохи ревнивим, але це ніколи не було перешкодою в їхньому сімейному житті. Однак останні рік-півтора напади його ревнощів, приводом для яких могло стати все, що завгодно, почали лякати й дивувати дружину. Так, наприклад, у будинку в неділю перестала працювати електрична плита. Чоловік і дружина довго намагалися знайти поломку, потім чоловік вийшов на вулицю, щоб з'ясувати, чи не трапилося там чогось із проводкою. Виявилось, що в квартиру припинено подачу електроенергії, оскільки відімкнуто рубильник на щитку. Повернувся чоловік назад у страшному гніві й відразу накинувся на дружину, оскільки те, що трапилося, було інтерпретовано в такий спосіб: клієнтка сама відімкнула рубильник, щоб повідомити таким чином якомусь коханцеві, що чоловік удома. Ніякі доводи й переконання клієнтки не подіяли. Подібний напад ревнощів у цій родині був не першим, що дозволило консультантові з певною обережністю погодитися з припущеннями клієнтки про наявність у чоловіка деяких психічних вад. Діагноз надалі підтвердився: те, на що скаржилася клієнтка, виявилось проявами патологічного марення ревнощів.

Звичайно, як тільки виникають серйозні підозри на хворобу, консультант повинен настійно рекомендувати звернутися до лікаря.

Слід зазначити, що існує ще одна ситуація, схожа на описану вище, коли клієнт потай від партнера постійно відвідує якихось лікарів, приймає ліки, вживає дивні

страви, але всіляко приховує все це, що, у свою чергу, викликає в партнера певні підозри, але розібратися без допомоги фахівця він не може. У такому випадку психолог, уважно вислухавши клієнта, може разом із ним спробувати за якимись непрямими ознаками — назвами ліків, особливостями стану й т. п. — припустити, що ж відбувається з дружиною (чоловіком).

Якщо існують серйозні підстави підозрювати хворобу, то предметом обговорення часто стає проблема, як направити партнера, у якого запідозрено хворобу, до лікаря, оскільки, незважаючи на повний перелік тривожних симптомів — погіршення стану, депресію — він (вона) активно відкидає можливість медичного втручання. Консультант може разом із клієнтом розробити план, де знайти лікаря, як вмотивувати хворого на звернення й т. п. При цьому психологові варто пам'ятати, що його завдання — не вирішити проблему клієнта, давши чітку й однозначну пораду, а стимулювати його на самостійне вирішення власних проблем, на пошуки найбільш успішного й ефективного способу поведінки.

Труднощі в стосунках із партнером. Нерідко все те, що клієнт схильний розглядати як прояв патології, з погляду консультанта має інше, більш імовірне пояснення, пов'язане з характерологічними особливостями партнера й відсутністю взаєморозуміння між подружжям. Предметом скарг клієнта в цьому випадку можуть бути найрізноманітніші прояви поведінки партнера: негативне ставлення до дитини, прагнення чоловіка не розповідати іншому про свою професійну діяльність, причіпки, вразливість і т. п. У такій ситуації консультант повинен орієнтуватися насамперед на "здорове" пояснення того, що відбувається, і лише у випадку нездоланих труднощів на цьому шляху допустити можливість патології.

Якщо підозри клієнта про психічне захворювання партнера здаються консультантові безпідставними, під час бесіди варто спробувати одержати відповіді на такі запитання:

- 1) навіщо клієнтові потрібно ставити партнерові діагноз, чого він хоче досягти в результаті консультації — нормалізувати стосунки й поведінку партнера або знайти зручний спосіб для його знецінювання й керування ним;
- 2) чи завжди партнер був таким, чи зміни в його поведінці накопичувалися поступово; можливо, вони є реакцією на якісь події, що змусили його змінитися й вирішувати свої проблеми саме таким чином і не досить адекватним способом.

Іноді наявність "діагнозу" в партнера дійсно вигідна клієнтові, оскільки, з одного боку, це зміцнює його власні позиції, створює відчуття влади й правоти, а з іншого боку — дає змогу змиритися з поведінкою іншого, не відчувачи власної відповідальності за те, що відбувається, і без почуття провини списуючи все на хворобу партнера. Заперечуючи діагноз, консультант зобов'язаний іти далі, намагаючись з'ясувати, що в поведінці клієнта може проковувати партнера на негативні прояви, що заважає нормальному розвитку подружніх стосунків у родині.

Обговоривши проблему "діагнозу" і не підтвердивши очікувань клієнта, а поставивши його припущення під сумнів, психолог уже в певному розумінні задовольнив запит, і тому для подальшого аналізу стосунків необхідна згода клієнта і його справжня зацікавленість у цьому, тому що не можна змусити людину змінитися всупереч її власному бажанню.

Якщо співрозмовник зацікавлений і надалі в обговоренні проблем сімейних негараздів, бесіда може вибудовуватися аналогічно тому, що вже не раз обговорювалося:

консультант вислуховує розповідь про сімейні труднощі й проблеми, вибудовує гіпотези про те, що саме погіршує стосунки між чоловіком і дружиною, провокуючи неадекватну поведінку і, насамперед, який внесок клієнта, що прийшов на прийом, стосовно того, що відбувається в родині.

Кілька слів хотілося б сказати про ситуацію, коли в результаті бесіди стає зрозуміло, що людина, яка прийшла на прийом, сама психічно хвора: її вимоги неадекватні, розповідь буває неймовірними деталями, поведінка вигадлива й демонстративна. Насамперед, психологові не слід боятися таких людей або прагнути негайно позбутися їх. Часто подібні клієнти, так чи інакше, відчуваючи власну хворобу, прагнуть одержати від консультанта співчуття, сподіваються, що хоч хтось їх вислухає й зрозуміє. І якщо психолог спробує в спілкуванні з ними зробити це, така розмова, безсумнівно, буде корисною для хворого.

Особливий випадок звернення — це проблеми, пов'язані з тим, що в родині є соматично важкохвора людина. З подібною скаргою часто звертаються не тільки з приводу партнера, а й з приводу хвороби старих батьків, які живуть у родині клієнта.

Основним локусом скарги в подібному випадку, безперечно, є серйозні зміни, що відбуваються в характері хворого: дратівливість, нетерплячість, часті скарги на нестачу уваги з боку оточуючих і т. п. Зазвичай сам клієнт визнає подібні особистісні зміни почасти виправданими хворобою, але в цілому хотів би якось впливати на хворого, скоригувати його поведінку.

Насамперед варто особливо уважно розпитати про стосунки в родині від самого початку хвороби. Нерідко виявляється, що в цей час хворого буквально "душили" турботою, тим самим, з одного боку, постійно нагадуючи про хворобу й пов'язані з нею обмеження, а з іншого боку —

позбавляючи його можливості нормально й самостійно пристосуватися до своєї ситуації. Після періоду інтенсивної опіки родина, звичайно, трохи байдужіє до хворого за принципом "повинен же він (вона) розуміти, що..." і саме в цей час загострюються його звички й вимоги, що починають турбувати інших членів родини і є приводом для звернення в консультацію.

Таким чином, надмірна турбота й гіперопіка є провокуючими чинниками, які в кінцевому підсумку призводять до погіршення психічного стану хворого. Звичайно ж, для того, щоб встановити цей взаємозв'язок, консультант повинен спочатку максимально докладно розпитати клієнта й лише потім, уявивши загальну картину розвитку стосунків у родині, приступити до обговорення шляхів виходу із ситуації, що склалася.

Одним із кращих виходів є модель стосунків, описана К. Роджерсом, коли члени родини орієнтуються на довіру до хворого, вірять у те, що він — особистість і в стані пристосуватися до своєї важкої ситуації (джерела, що трактують соматичну хворобу як внутрісімейну проблему, надзвичайно обширні (Николаева В. В., 1987; Эйдемиллер Э. Г., Юстицкий В. В., 1990). Свідченням віри у хворого є максимально здорове ставлення до нього, без будь-яких знижок і "голосінь" навколо хвороби, коли йому надається лише дійсно необхідна допомога. Важливим моментом є доручення хворому якихось посильних справ і сімейних обов'язків, орієнтація на те, щоб він, якщо це можливо, сам обслуговував себе. Подібні вимоги сприяють збереженню в нього потенційних сил і життєвої енергії, бажанню щось робити, не піддаватися недузі. Звичайно, ж, консультант може і повинен надати суттєву допомогу клієнтові, докладно обговоривши, як це може бути в конкретному випадку — у його власній родині. Подібне обговорення часто

буває корисним й у стосунках із психічно хворими, які живуть у родині, і з безпомічними старими батьками.

Використовувати цей принцип не так просто, особливо якщо в родині вже склалися традиції іншого ставлення до хворого, тим більше, що різка зміна вимог може лише стривожити людину, загострити сприйняття себе як тягара. Подібні зміни варто ретельно спланувати й попередньо обговорити з хворим. У такій розмові слід, зрозуміло, говорити не про претензії до хворого, а про віру в його сили, сподівання, що він зможе подолати хворобу або максимально пристосуватися до даної ситуації так, що вона не буде перешкодою для його особистісного й духовного зростання. Можна сформулювати пропозиції щодо реорганізації побуту, виконання хворим якихось елементарних справ і т. п. Часом такі справи можуть бути досить умовними, лише підтверджуючи потребу й залученість у справи родини, але вони вкрай необхідні для поліпшення настрою і загального тону хворого.

Як приклад наведемо родину, де хворій і безпомічній матері клієнтки було запропоновано переглядати пресу, вирішуючи й підкреслюючи ті статті й повідомлення, що з тієї або іншої причини могли бути потрібні самій клієнтці або її чоловіку, що не встигають самостійно знайти те, що їм необхідно й цікаво. Але навіть ця маленька справа сприяла тому, що психологічний стан хворої поліпшився, а почуття тривоги й власної непотрібності, що були причиною конфліктності й інших негативних реакцій, притупилися.

Запитання й завдання для самоконтролю

- 1. Які особливості індивідуального психоконсультації подружжя?*
- 2. Наведіть приклади труднощів у стосунках із партнером.*

11.5. Переживання розлучення з партнером

Слід обговорити також цілий ряд проблем, пов'язаних із переживанням розлучення з партнером. Такими, на наш погляд, можна вважати випадки ревнощів і зради (реальні або передбачувані), охолодження в стосунках аж до їх припинення або розлучення, проблеми й переживання, пов'язані з процесом розлучення.

Однак, які б конкретні проблеми не стали причиною звернення клієнта в консультацію, звичний початок роботи — докладна розповідь про те, що його турбує. Людям, які почувають себе покинутими, скривдженими, самотніми, які болісно переживають розлуку з партнером, така розповідь дається нелегко, часто вона супроводжується слізьми, тривалими паузами, неадекватними претензіями й вимогами до консультанта. У зв'язку із цим психолог повинен бути особливо терплячим та уважним.

Сильні емоційні реакції клієнта, переважно сльози, можуть стати нездоланною перешкодою для консультанта, особливо початківця. Що ж дійсно слід робити, коли клієнт плаче? Насамперед, не слід цього лякатися. Сльози зовсім не обов'язково свідчать про вагомість і нестерпність горя. Окрім того, зафіксувавши свою увагу на сльозах, почавши активно заспокоювати або показавши нерішучість, психолог цим самим сприятиме посиленню плачу. Клієнт мимоволі почне використовувати свій плач як засіб впливу на консультанта, вимагаючи допомоги й співчуття. Найбільш конструктивна реакція консультанта на сльози може бути такою: консультант, сказавши кілька слів для розради, наприклад: "Усе буває" або "Я вважаю, що Ви досить сильна людина, щоб це подолати", продовжує бесіду, наголошуючи цим, що сльози в такій ситуації природні, їх нема чого приховувати, але вони не можуть бути перешко-

дою для бесіди. Якщо ж клієнт скаржиться, що йому важко відповідати на запитання, соромно за те, що він плаче й нерозумно поводиться і т. п., консультант може запропонувати перервати бесіду на одну-дві хвилини для того, щоб людина заспокоїлася, глибоко подихала й т. п. Корисно запропонувати клієнту, який плаче, паперову серветку — цей жест часто сприймається як свідчення турботи й уваги з боку консультанта.

Доцільно виокремити декілька можливих варіантів скарг клієнтів:

1. **Проблема ревнощів.** Підозри, що партнер зраджує, розлюбив і т. п. та різні ускладнення стосунків, сприймаються як наслідок цього. Подібні скарги більш характерні для молодих клієнтів; із цим можуть звернутися в консультацію як люди, що перебувають у шлюбі, так і ті, хто лише збирається одружитися.
2. **Ситуація, коли зрада або охолодження в стосунках є не припущенням клієнта, а реальним фактом, про що свідчать незаперечні докази.** У такому випадку причиною звернення може бути як прагнення будь-що повернути партнера, так і труднощі ухвалення власного рішення в ситуації, коли він (вона) повернувся назад, просить, щоб йому (їй) вибачили й прийняли, а клієнту важко дати якусь певну відповідь, він не знає, чи варто прощати, чи варто довіряти "зрадникові".
3. **Проблеми, пов'язані з розлученням.** Особливо часто консультант стикається з випадками, коли один із членів подружжя, який звернувся в консультацію, однак не є його ініціатором, розгублений і пригнічений тим, що відбувається. Ситуація розлучення може бути пов'язана з різними запитамі клієнта: як зробити так, щоб партнер, незважаючи ні на що, повернувся; як розібратися, що саме призвело до розлучення, щоб за-

своїти для себе уроки на майбутнє; або як покарати партнера за те що трапилося, як помститися йому (їй).

4. **Складність ситуації розлучення призводить також до необхідності обговорення пов'язаних з ним специфічних проблем:** як поділити майно, як контактувати зі спільними друзями, що і як говорити дітям і т. п.

Пошуки причин зради або охолодження подружніх стосунків. Проблема формулювання відповідальності клієнта за те, що відбувається, є основним завданням консультанта в більшості зазначених вище випадків. Але особливо це актуально тоді, коли той, хто звернувся в консультацію, хоче повернути партнера. Робочою формулою психолога в такій ситуації може бути твердження: "Якщо Ви хочете, щоб партнер до Вас повернувся, Ви повинні усвідомити, що самі конкретно робили, через що він (вона) залишив Вас".

Звичайно, настанова на прийняття провини й відповідальності за все, що трапилося, дається клієнтам нелегко. Крім того, нерідко в подібних ситуаціях є інша особа, на яку можна звалити провину — це вона (він) звабила мого чоловіка (дружину). Часто клієнт із задоволенням і зловтіхою розповідає при цьому "іншому", як підступно він (вона) поводить, які негативні наслідки стосунків із ним (нею) — він знову почав пити, у неї знову неприємності на роботі й т. п. Консультантові необхідно вислухати розповідь для того, щоб розібратися в ситуації, але клієнтові із самого початку необхідно дати зрозуміти, що те, що трапилося не є випадковістю. Це знак того, що в стосунках між чоловіком і дружиною дійсно було щось не так, що й стало поштовхом до погіршення або розриву стосунків.

Хочеться наголосити, що зазначена обставина аж ніяк не є просто абстрактним твердженням. На підставі своєї багаторічної практики й практики колег могу з упевненістю

стверджувати, що ніколи не зустрівся з випадками, коли охолодження в стосунках неможливо було пояснити з логіки самих стосунків партнерів. Причому, звичайно, уже на підставі лише поверхневої розповіді стає очевидно, що іншому не просто чогось бракувало, а його ніби постійно випихали з родини, провокували на зраду. Як ілюстрацію наведемо такий випадок.

Молода жінка звернулася в консультацію з приводу зради чоловіка. За її словами, у них завжди була ідеальна родина. Подружжя прожило разом сім років. Вони добре матеріально забезпечені, мають окрему квартиру, у них п'ятирічна донька, яку, за словами клієнтки, батько обожнює. Вони майже ніколи не сварилися, багато часу проводили разом, що давало підстави вважати їх ідеальною парою. І от... зрада. Чоловік почав пізніше приходити додому, став дратівливий, а через деякий час майже без натиску з боку дружини розповів, що в нього є інша. Клієнтка дивується, провини своєї не бачить ні в чому.

Однак, розповідаючи про свою розлучницю, вона наглошує: "К. так зухвало поводить, заграє з чоловіками...". Звичайно, що в консультанта з'являється запитання про її власні сексуальні стосунки із чоловіком. Клієнтка неохоче повідомляє, що, на її думку, чоловік саме в цьому поведився неправильно, недостатньо "мужньо", що вона не раз наводила йому як приклад інших чоловіків, що, на її думку, набагато більше компетентні в цьому питанні, ніж він. Очевидно, що таку поведінку психолог розцінив як провокування чоловіка на зраду: адже єдине, що в подібній ситуації може зробити чоловік, щоб довести дружині, що він не такий уже поганий як сексуальний партнер, — це вступити в інші сексуальні стосунки.

Коли консультант, у свою чергу, запитав у клієнтки, чому із самого початку, коли йшлося про міжособистісні

стосунки, вона не розповіла про такі конфлікти, одержав відповідь, досить характерну для подібних ситуацій: "По-перше, це і не було конфліктом, просто я йому говорила, а він мені навіть нічого не заперечував, а потім, мені ніколи не здавалося, що це для сімейного життя взагалі важливо".

Зрозуміло, що знайти проблемні аспекти в родині, коли клієнт намагається подати існуючі стосунки як щось ідеальне, непросто. Для того, щоб розібратися в цьому, консультантові, як і в більшості інших випадків звернень, варто почати з розпитування про те, як узагалі склалися стосунки в родині, чи виникали колись суперечки й конфлікти, коли й у зв'язку з чим це траплялося й т. п. Відповідно до змісту вищенаведеного в нашій книзі очевидними є і подальші кроки в цьому напрямі — конкретизація виявлених суперечностей, формулювання разом із клієнтом, як і чим він сприяв руйнуванню стосунків, а потім конструювання разом із ним можливого позитивного варіанта поведінки в таких ситуаціях.

Поради, як повернути партнера. Оскільки найчастіше серед ситуацій, що розглядаються, запит звучить як "Допоможіть мені повернути його (ii)", консультант повинен так чи інакше торкнутися в обговоренні того, що конкретно і як може зробити клієнт для того, щоб партнер повернувся. Природно, гарантувати й обіцяти цього не можна, але певні кроки в даному напрямі можна зробити. Необхідно враховувати, що в багатьох ситуаціях стосунки між колишніми партнерами вже настільки підірвані, а часто й цілком припинені, що навіть у випадку, коли за наявності великого бажання партнер повернеться й той, інший, зміниться, партнеру не так просто буде помітити це. Проте, у будь-якій ситуації варто спробувати, особливо якщо клієнт дуже бажає цього і запевняє, що готовий піти буквально на все.

Налагодження стосунків із партнером можна уявити як процес, що складається з декількох етапів:

1. Насамперед, клієнтові необхідно припинити будь-які негативні витівки й випадки проти партнера, що, на жаль, надзвичайно часто трапляється в подібних ситуаціях. Серед таких негативних проявів — стеження за партнером, перебірливі телефонні дзвінки, спроби зустрітися й поговорити з підступною (-им) розлучницею (-ком), пояснити, що її (його) вчинок недопустимий — зруйнована родина й т. п. Очевидно, що така поведінка не може сприяти досягненню заповітної мети — поверненню партнера в сім'ю. І щоб переконати клієнта в цьому, буває досить запитань на зразок: "Як Ви вважаєте, яке враження справлять Ваші дії на партнера, чи можна реально домогтися повернення його (її) чи ні?".

На жаль, нерідко негативні дії клієнта мають посправжньому неадекватний і руйнівний характер. Такими є, наприклад, спроби нацькувати на зрадника родичів, друзів, дітей, що, за задумом клієнта, повинні довести йому (їй), як неправильно він (вона) поводить. У цьому випадку психологові варто наголосити на тому, що дана проблема — це проблема двох, інші люди не тільки не можуть серйозно вплинути на ситуацію, навпаки, широкий розголос і залучення до конфлікту інших можуть лише викликати роздратування й злість партнера. До того ж опора на інших — це завжди свідчення слабкості самого клієнта, що навряд чи буде це сприяти його (її) привабливості в очах людини, яка залишила сім'ю.

Варіанти поведінки, що трапляються в подібній ситуації, досить різноманітні. Як приклад украй деструктивної поведінки наведемо випадок, що є безсумнівним надбанням епохи застою, але в той же час наочно демонструє, наскільки людина може втратити розум у випадку зради партнера.



У консультацію звернулася молода жінка — дружина військового, який у цей момент навчався у військовій академії. Тут, у Києві, на спортивних тренуваннях, він познайомився із жінкою, незабаром у них почався роман, про який від друзів довідалася дружина. Навіть не переконавшись у тому, наскільки серйозним для чоловіка є це захоплення, клієнтка написала листа військовому начальству чоловіка з проханням вплинути на нього й повернути в лоно родини. Вона вже встигла поговорити про це з парторгом академії, з куратором курсу, а тепер прийшла за допомогою і до психолога. Природно, що наслідком цих розмов стали проблеми в чоловіка по службі. Наприклад, якщо раніше передбачалося, що, закінчивши академію, він буде служити за кордоном, те тепер про таке вигідне призначення не могло бути й мови. Скривджений та ображений чоловік перестав звертати увагу на дружину й розмовляти з нею. Але все це не переконало її в тому, що вона вчинила невірною. Прийшовши на консультацію до психолога, клієнтка сподівалася, що чоловіка також запросять на цю розмову й пояснять науково, що залишати родину й зраджувати дружині не слід.

Крім ситуації, описаної вище, існує безліч більш розповсюджених, дрібних і на перший погляд менш образливих способів поведінки, що, проте, призводять до руйнівних наслідків. Наприклад, багато хто з членів подружжя схильний демонстративно, незважаючи на почуття партнера, розмовляти з ним роздратованим тоном, всіляко іронізуючи: "Я думаю, тебе це тепер не цікавить" або "Щось ти сьогодні рано прийшла". Особливо важливо обговорити, як те, що трапилося, вплине на дітей, про інтереси яких батьки часто забувають у такій ситуації і починають використовувати їх як зброю у своїй боротьбі.

Зазвичай клієнтові важко зрозуміти, що є негативним і деструктивним у його поведінці, а тим більше відмовитися від цього. Часто на таку пропозицію психолога звучать заперечення на зразок: "За що ж мені до нього добре ставитися?", "Вона завинила переді мною". Для того, щоб переорієнтувати клієнта на більш конструктивну поведінку, буває корисно нагадати про його власну відповідальність за те, що трапилося в стосунках подружжя, а також про те, як він сам намагається повернути партнера, а цей процес неможливий без жертв.

2. Зняття негативних моментів у взаємодії з партнером — лише перший крок. Наступний етап — налагодження стосунків хоча б на якомусь, нехай спочатку винятково "дипломатичному", рівні. Так, клієнтові замість холодних та в'їдливих зауважень варто намагатися бути максимально доброзичливим і привітним. Тільки так партнер зможе не тільки побачити, що в поведінці клієнта відбулися якісь зміни, а й відчутти, що йдеться про примирення, налагодження стосунків. Важливо, щоб поведінка клієнта знову стала привабливою, набула цінності й поваги в очах іншого, щоб він (вона) відчув, що його не тільки не звинувачують і не проклинають, а й цінують, потребують його, мріють про зустріч і т. п.

Наведемо приклад позитивного розвитку подібної ситуації.

Клієнтка тривалий час зустрічала крижаним мовчанням чоловіка, що пішов до іншої жінки й два рази в тиждень приходив відвідати дітей. Але вирішивши, що вона дійсно готова зробити все, щоб він повернувся, повністю змінила поведінку. Вона почала готуватися до зустрічей, запрошувала чоловіка пити чай, годувала вечерею, від якої він спочатку відмовлявся, але потім почав погоджуватися. Ці спільні вечери й чаювання дали змогу подружжю

почати розмовляти один з одним так, як вони вже не розмовляли впродовж багатьох років. Вони начебто знову відкривали для себе один одного, і їхні стосунки поступово почали налагоджуватися.

Ніхто не може гарантувати клієнтові налагодження стосунків. І природно, що, йдучи на жертви, багато в чому переборюючи себе, він хоче зрозуміти, наскільки ймовірно повернення партнера. Дати точну відповідь на це запитання не може ніхто. Проте консультантові разом із клієнтом варто проаналізувати поведінку дружини (чоловіка), спробувати з'ясувати, наскільки її (його) зрада або відхід є свідченням серйозного наміру порвати стосунки. "Підбадьорливі" ознаки можуть бути досить різноманітними. Це дзвінки, спроби зустрітися й порозумітися, залишені в квартирі речі й т. п. Амбівалентність вибору — розповсюджена риса людської поведінки, і із цього погляду в тих, хто дійсно хоче цього, завжди є серйозний шанс повернутися.

Насправді зрада, охолодження — це лише крок до припинення стосунків, перервати ж їх, власне, досить важко, особливо коли з ними пов'язана значна частина життя, а партнер, який залишається, викликає не тільки ненависть і досаду, а й спогади про приємні хвилини в минулому. Як і раніше, він приваблює якимись своїми особистісними якостями й рисами. Саме ця "тривалість", труднощі ухвалення рішення про остаточний розрив для багатьох авторів, що мають справу з проблемою розлучення, стала підставою говорити про це не як про факт, а як про процес, що складається з безлічі різних фаз, під час якого охолодження чергуються з прагненням до близькості (Алешина Ю. Е., 1981; Levinger G., 1979). Це в кінцевому підсумку і забезпечує "шанси" клієнта.

3. Звичайно, для того щоб хтось із подружжя повернувся або перервав нові стосунки, клієнт повинен насампе-

ред набратися терпіння. Навіть якщо він (вона) схильний до цього, рішення повинно дозріти, щоб втілитися в дії. Часто перед клієнтом, який зрозумів і прийняв неправомірність своєї колишньої позиції стосовно партнера і готовий до змін у стосунках, стоїть досить серйозна проблема: як зробити так, щоб про це довідався і партнер. Адже часто в момент приходу в консультацію контакти клієнта з партнером досить обмежені, і навіть якщо подружжя продовжує жити разом, як правило, чоловік і дружина мало позитивно взаємодіють між собою.

Вирішення цієї проблеми значною мірою залежить від активності самого клієнта. Мабуть, вдалий варіант — довірлива розмова між партнером і клієнтом, ініціатором якої повинен стати останній. Мета такої розмови — розповідь про те, як він тепер оцінює спільне життя й стосунки, у чому бачить свою провину. Велике значення в такій розмові може мати розповідь про власні почуття й переживання клієнта, про те, як він любить і чекає партнера, як бажає відновлення стосунків і т. п.

Провести таку бесіду непросто. Саме тому психолог може допомогти клієнтові — обговорити, що і як він може й хоче сказати. Часто при цьому клієнту буває важко відмовитися від звинувачувальних та іронічних висловлювань на адресу іншого. Консультантові варто уважно вислухати співрозмовника, при необхідності коментуючи: "Чи не здається Вам, що в такий спосіб Ви знову його звинувачуєте" або "Ви вже говорили їй це безліч разів, навряд чи має сенс повторюватися". Нерідко у зв'язку з плануванням розмови доводиться заново повторити все те, що вже було сказано під час консультації, але не варто розцінювати це як свідчення неефективності консультації: людині не так легко перелаштуватися, навіть якщо вона внутрішньо цілком згідна з необхідністю змін.

Напевно, найважча частина розмови пов'язана з готовністю клієнта не вимагати від іншого негайного рішення, а чекати, поки він (вона) сам (-а) його прийме, причому чекати як завгодно довго. Навіть вираження такої готовності є надзвичайно важливим моментом, оскільки доводить, що клієнт змінився. Корисно обговорити й те, як і де така розмова може відбутися. Найпростіший варіант — запросити дружину зустрітися й поговорити, але іноді партнер настільки наляканий попередніми діями, що боїться погоджуватися на зустріч. У такій ситуації необхідно знайти спосіб усе-таки організувати розмову, не сподіваючись на випадкову зустріч або прагнення "відловити" десь дружини. Розмова в незручний час і в незручному місці скоріше відлакає партнера, ніж допоможе йому (їй) дійсно зрозуміти клієнта.

Запитання й завдання для самоконтролю

1. *Які особливості психоконсультації у випадках переживання розлучення з партнером?*
2. *Як здійснюється з'ясування причин зради або охолодження подружніх стосунків?*

11.6. Труднощі взаєморозуміння

Нерідко сам факт сексуальної зради є для клієнта серйозною перешкодою на шляху до примирення, хоча, звичайно, різні люди ставляться до цього по-різному. Зрозуміло, що метою психолога не є зміна поглядів на життя, якими б вони не були. Але іноді саме ці погляди заважають клієнтові налагодити стосунки з партнером, зробити ті кроки, що він готовий і дуже хоче зробити. У такій ситу-

ації прихід у консультацію може бути своєрідною перевіркою: "Можна йому (їй) за це вибачити чи ні". Консультант повинен допомогти клієнтові подивитися на те, що відбулося, під іншим кутом, зробити його ставлення до ситуації більш гнучким і раціональним. Із цією метою слід, насамперед, проаналізувати разом із клієнтом, на чому, власне, базується його точка зору, наскільки серйозні її підстави.

Існує ряд можливих побоювань, пов'язаних із зрадою: страх, що "прощений" партнер буде вважати, що має право зраджувати знову й знову; упевненість, що "справжній" чоловік (жінка) ніколи цього не вибачить; побоювання, що він (вона) не будуть поважати людину, яка прощає "таке". Для того, щоб критично проаналізувати ці твердження, досить обговорити разом із клієнтом, чому прощення, прояв великодушності може викликати в іншого бажання зраджувати знову. Тут можна нагадати, що прощає завжди сильний, а не слабкий, оскільки прощення — це акт мужності, що, навпаки, заслуговує на повагу.

Часто клієнти стверджують, що все, що їм довелося пережити, — страшне приниження. Це також можна піддати критичному аналізу: що це за приниження, у чому воно полягає. Але, мабуть, головним доказом у даному випадку може стати нагадування клієнтові про його власну провину й відповідальність за те, що відбулося, про те, що зрада — не випадковість, а результат розвитку стосунків.

Підозри у зраді. На особливу увагу заслуговують ситуації, у яких зрада аж ніяк не очевидна, а клієнт лише передбачає її, у той час як прихід у консультацію поспонується бажанням зрозуміти, що саме відбувається з партнером.

Завдання консультанта — уважно вислухавши клієнта, не намагатися розібратися разом із ним, "було це чи ні", є в чоловіка хтось інший чи ні, а зрозуміти, з чим



пов'язане це охолодження в стосунках, чому партнер став менш уважним і турботливим, грубить і т. д. Варто також обговорити, чим цю ситуацію міг спровокувати сам клієнт і що він може зробити для нормалізації стосунків. Буває, що він приходить у консультацію не стільки переконатися в тому, що сам факт зради — це не так важливо, скільки з'ясувати її причини. Якщо ж клієнт затято фіксує свою увагу на ідеї зради, то слід спробувати з'ясувати, навіщо йому це потрібно; можливо, він сам хотів би залишити дружину й шукає якийсь привід для цього, або він у такий спосіб дістає можливість додатково контролювати свого партнера й керувати ним і т. п. У разі потреби ця тема може стати основною під час консультування.

Шалена любов. Часто в консультацію звертаються за допомогою люди, що вже не сподіваються повернути своє кохання; їх хвилює інша проблема — як жити далі, як "розлюбити" його (її), як пристосуватися до життя без усякої надії на взаємність. Часто запит цих людей так і формулюється: "Як мені жити далі без нього (неї) — мені здається, що моє життя закінчилося". Наслідки втрати партнера бувають досить серйозними — клієнти скаржаться на відсутність сну, постійний поганий настрій, загострення різних хронічних недуг і т. п. Часто їх переслідують думки про самогубство. Якщо існує такий букет симптомів, доцільно підключити до роботи психіатра або невропатолога, що може трохи поліпшити загальний стан клієнта, призначивши в невеликих дозах відповідні лікарські препарати. Але головне, що потрібно людям із подібними проблемами, — це раціональна підтримка, яку найкраще може забезпечити психолог.

Кожна людина, страждаючи, почуває себе знедоленою. Клієнтові важливо відчутти, що його переживання в цій ситуації не позбавлені змісту, у них немає нічого при-

низливого й невинного, і варто спеціально поговорити про це.

Існує принаймні два шляхи порозуміння, здатних підвищити для клієнта цінність власних страждань. Це, насамперед, думка про те, що будь-які страждання облагоджують, очищають душевний стан людини; тому, хто страждає, відкриваються нові аспекти взаємин, по-іншому осмислюється власне життя й життя інших. Свідчення цього можна легко знайти в досвіді людей, які страждають.

Інший аспект, що також може бути важливим, — це розуміння цінності людських взаємин як таких, приходить до людини через переживання втрати. "Якби, втративши його (її), Ви не переживали із цього приводу, то це означало б, що любові не існує і людські стосунки не мають ніякої цінності". Ідея про те, що страждання оплачують цінність любові, часто допомагає клієнтам змиритися з тим, що не переживати вони не можуть, і це дає їм змогу поставитися до власних переживань як до свідчення здатності по-справжньому любити й почувати.

У подібній ситуації переживання клієнта часто значною мірою визначають те, як організоване його життя. Почуття втрати й досади, пов'язані з втратою коханого, нерідко призводять до того, що людина не хоче нікого бачити, усамітнюється, зосереджуючись на своїх спогадах і думках про минуле. За цим можуть стояти напівмістичні уявлення, що, максимально концентруючи на коханому свою увагу, зусиллям волі нібито можна змусити його (її) повернутися або що думки й спогади про нього (неї) є способом підтримки якогось зв'язку з ним (нею). Іноді життя таких клієнтів повністю ритуалізується; вони починають, як за соломину, триматися за речі й дії, пов'язані з минулим. Так, наприклад, одна клієнтка, що звернулася з подібною проблемою, три місяці не змінювала простирадло

на постелі, на якій вона останній раз спала разом із чоловіком, що пішов від неї в іншу родину.

Немає рації спеціально переконувати клієнта в абсурдності цих дій, він сам це прекрасно знає. Скоріше, він повинен однозначно відповісти на принципове запитання, чи хоче він дійсно забути іншого або ж готовий роками чекати й сподіватися, що щось зміниться. Звичайно, ця відповідь потрібна насамперед не консультантові, а самому клієнтові для того, щоб раціонально оцінити свою ситуацію, зрозуміти, наскільки осмислені в ній страждання й переживання. Рішення, що сподіватися нема на що і нема чого чекати, або що нерозумно сидіти й чекати "милостиню" від іншого, може допомогти людині вийти з депресії, переорієнтуватися з минулого на сьогодні.

Велику допомогу в консультуванні в подібних випадках може надати:

- 1) реорганізація життя клієнта, переорієнтація його на те, що може відвернути від переживань і переключити на щось нове;
- 2) зміна стосунків із партнером.

Реорганізація життя. Очевидно, що просто рекомендація відвернутися від чогось, когось нічим не допоможе. Необхідним є докладне обговорення й вибір того, що може бути цікавим і відволікаючим саме для цієї людини. Величезне значення при цьому має коло спілкування. Необхідно згадати друзів і знайомих, де і як зазвичай клієнт зустрічався з ними, що вони робили або роблять разом, що особливо приємно було робити раніше. Під час консультативного прийому доцільно спланувати, з ким і яким чином слід зустрітися найближчим часом, що цікавого й приємного можна зробити, кому зателефонувати й до кого зайти.

Відчуття покинутості часто призводить до того, що людині починає здаватися, що вона взагалі нікому не

потрібна, нецікава, нудна. Таких людей переслідує думка, що в усіх є своя сім'я, самотнього ж не люблять, сприймають як небезпечного конкурента або нехтують ним. Незважаючи на подібні переживання, у розмові, як правило, з'ясовується, що в клієнта є і самотні друзі й подруги, які були б раді зустрічі й чия доля нагадує нинішню ситуацію потерпілого. Має сенс спеціально обговорити з клієнтом, що взагалі йому подобається, що його цікавить у житті, а потому спробувати підібрати прийнятну форму активності.

Велику роль у процесі "повернення до життя" може зіграти наявність у клієнта дітей або улюбленої роботи. Так, психолог може висловити свою впевненість у тому, що "така цікава" робота не залишає часу для переживань, тим самим підтримуючи й орієнтуючи його на заглибленість у власне життя й справи. Апеляція до дітей у такій бесіді може бути особливо "вигідною": будь-якому батькові (матері) важливо, щоб дітям було добре, а дратівливий батько (мати), що перебуває в стані депресії, гнітюче діє на дитину. Ці аргументи консультант може використовувати як ще один стимул для того, щоб клієнт спробував "отямитися".

Реорганізація стосунків із партнером. Часто досить негативну роль, що гнітюче впливає на стан клієнта, відіграють триваючі в тій або іншій формі стосунки з колишнім партнером. Збереження таких стосунків часом обумовлено необхідністю, коли клієнт продовжує жити з колишнім чоловіком (дружиною) в одній квартирі, у них є діти й т. п., але бувають і більш дивні ситуації, коли, пішовши, чоловік (дружина) постійно телефонує, пропонує допомогу, вважаючи, що він (вона) в такий спосіб полегшує переживання партнера, допомагає йому. Розмови з тим партнером, який уже пішов із сім'ї, багато клієнтів сприймає, як "сіль на рану", але відмовитися від нього буває не так уже й просто, оскільки завжди є надія, що роз-



рив неостаточний. Проте для того, щоб "забути" партнера, краще якийсь час не зустрічатися, виїхати, змінити ситуацію, оточення. При цьому клієнту варто рекомендувати орієнтуватися на власні інтереси, нехай навіть на шкоду партнерові. Наприклад, якщо в квартирі в клієнта продовжують зберігатися речі колишнього чоловіка, а він сам давно живе в іншому місці, із якихось причин не забираючи їх, треба порадити клієнтові наполягти на тому, щоб ці речі було забрано. Або, якщо колишній чоловік приходить відвідувати дітей у той час, коли він (вона) неминуче зустрічається з клієнтом, варто порекомендувати змінити час і місце цих зустрічей.

Знецінювання партнера. Набагато легше забути того, чия цінність у власних очах померкла. Знецінювання колишнього партнера відбувається вже у свідомості клієнта. Пригадується не тільки хороше й привабливе в одному, а й риси, звички, особистісні якості, що, здавалося б, уже давно свідчили про те, що спільне життя не буде безхмарним — партнер був деколи егоїстичним, ненадійним, самолюбивим і т. п. Тоді і тільки тоді, коли консультант виявляє прояви такого процесу знецінювання у свідомості клієнта, він може сам підключитися до нього, активно демонструючи на підставі отриманої інформація, що він (вона) "насправді" не настільки привабливий, як раніше здавалося клієнтові. Той факт, що розлученню часто передує деякий період охолодження в стосунках, може полегшити консультантові вирішення завдання, оскільки за цей час інший, звичайно, встигає проявити себе досить некоректно.

Одиничність кохання. Для багатьох клієнтів серйозною перешкодою, що утрудняє розлуку з партнером, є відчуття, що це єдине або останнє кохання в його житті. Уявлення про те, що в житті людини буває лише одне справжнє кохання, досить поширене.

Безперечно, уявлення про єдине кохання має певну привабливість. Воно зводить саме переживання кохання на п'єдестал романтичного й поетичного ставлення до цього почуття, підносячи тих, хто дійсно переживає "таке". У зв'язку із цим можна навести слова одного з дослідників міжособистісної атракції про те, що "більшість людей ніколи не покохали б, якби не мали можливості на підставі книг і кінофільмів уявити собі, як це буває" (Berscheid E., Walster E. H., 1969).

Ставлячи під сумнів ідею "лише одного кохання" і, отже, створюючи для клієнта перспективу майбутніх близьких стосунків, консультант може спробувати критично переосмислити це переконання, звернутися до життєвих і літературних прикладів, які заперечують його. Можна при цьому підвищити й цінність переживань клієнта висловлюваннями на зразок: "Людині дається не любов сама по собі, а здатність любити", "Якщо Ви покохали один раз, це означає, що Ви здатні переживати це почуття в принципі й обов'язково згодом покохаете ще".

Сподівання на можливість близьких стосунків у майбутньому — дуже важливий чинник. Психологові слід також підтримати віру в майбутнє й доцільність того, що "може, це й добре, що він пішов зараз. Це означає, що в нього було таке прагнення й рано чи пізно воно проявилось б. Але на сьогоднішній день, поки Ви ще молоді (або "у Вас багато друзів", або "у Вас така цікава робота"), у Вас набагато більше шансів налагодити своє життя й знайти собі іншу людину".

Консультавання "винуватця розриву". Особливо хотілося б відзначити ситуацію, коли до психолога приходять винуватець розриву, а не жертва. Для такого клієнта прихід пов'язаний із сподіванням, що психолог допоможе йому легше перенести те що трапилося, порекомендує, як

повідомити про розрив, як зберегти з колишнім партнером добрі стосунки й т. п. Іноді запит такої людини нагальний: партнер не дає йому піти, загрожуючи самогубством, але "чи зможе він зробити це?" або "як зробити так, щоб нічого страшного не сталося?". Варто відповісти, що, як правило, саме в тих випадках, коли подібні погрози звучать часто й відкрито, імовірність їхнього здійснення не така вже й велика. Такий шантаж, як правило, пов'язаний з бажанням заподіяти біль кривдникові й задовольнити вражене самолюбство, але, слава Богу, не багато хто з таких людей доходить від погрози до її здійснення. Проте консультант не повинен ставитися до погроз самогубства занадто легко: потрібно докладно розпитати клієнта про те, як, у яких ситуаціях, як часто звучать погрози самогубства, як клієнт реагує на них, як зазвичай вирішується ця ситуація й т. п. Недосвідченому консультантові варто порадитися зі своїми досвідченими колегами або звернутися за порадою до психіатра, щоб правильно оцінити ситуацію.

Навіть якщо погрози самогубства є спробою шантажу, це зовсім не означає, що розрив із партнером не повинен бути добре підготовлений і продуманий. Залишаючи партнера, люди схильні докладно пояснювати, чому саме вони це роблять. І хоча реально такі пояснення спрямовані на вирішення проблем власної провини, для партнера вони часто звучать як розповідь про те, який він (вона) поганий і чому з ним (нею) неможливо жити. Необхідно показати клієнтові, що подібні звинувачення-пояснення серйозно погіршують стан людини. Бути покинутим, та ще й поганим, надзвичайно важко.

Психологічно допомогти можна лише в тому випадку, якщо людина, яка йде із сім'ї, максимально візьме на себе провину й відповідальність за розлад стосунків. У певному розумінні це справедливо, оскільки той, хто йде, звичайно,

більш захищений, у нього є хтось інший, є плани на майбутнє, а в тому, що відбулося, винуваті обоє, і тому особливо звинувачувати когось немає сенсу.

Втрата партнера часто супроводжується безліччю обставин, які може неоднозначно трактувати людина, яка залишається, і часом сприймати як знак надії. Так, рішення про остаточний розрив часто відкладається для того, щоб інший звикся з думкою про розлучення; насправді для того, кого залишають, звичайно, — це доказ того, що ще є надія помиритися й почати життя спочатку. Засекречення подальших планів про те, як і з ким той, хто залишає родину, збирається жити, теж може стати основою для невинуватих надій. У бесіді з клієнтом психолог може спеціально обговорити, як їхній розрив підноситься партнерові, що він (вона) знає про те, що відбувається і що йому (їй) варто знати.

Цікаво, що під час бесіди в людини, що прийняла однозначне рішення залишити родину, може виникнути потреба спеціально з'ясувати, якими були його помилки в цих стосунках, за які проблеми він особисто несе відповідальність, щоб не допустити подібного в майбутньому. Це цілком розумне бажання, яке консультант може задовольнити, уважно вислухавши сімейну історію клієнта, а також спробувавши з'ясувати, чим саме його приваблює новий партнер.

Доля й кохання мінливі, рекомендації ж психолога можуть дійсно допомогти людині у важкій життєвій ситуації. У зв'язку із цією темою хотілося б навести досить незвичайний приклад.

У консультацію за допомогою звернулася подружня пара — двоє студентів-дипломників. Ініціатором приходу був чоловік, що виявився постраждалою стороною. Під час переддипломної практики дружина зблизилася з однокурс-



ником, покохала його й вирішила залишити чоловіка заради цих стосунків. Чоловік наполіг на тому, щоб вони обоє прийшли в консультацію, сподіваючись, що тут дружину переконають, пояснять, що це захоплення швидке й воно пройде, родина й дитина важливіші й т. п. Дружина прийшла на консультацію, виконуючи прохання чоловіка.

Консультант розмовляв з ними окремо. Переконавшись, що намір молодої жінки піти є продуманим і серйозним, психолог обговорив із нею, як і коли їй краще це зробити. Більш тривалою була бесіда з чоловіком, разом з ним консультант намагався відшукати способи поведінки й заняття, що дали б йому змогу відвернутися й не переживати те, що трапилося, занадто важко. Було сплановано ряд справ, які він ніяк не міг реалізувати, живучи з родиною, але тепер, коли в нього повинно з'явитися більше вільного часу, він міг би легко здійснити задумане. Серед цих справ була, наприклад, поїздка в археологічну експедицію. Обговорили з ним і те, що життя мінливе, прихильність дружини може виявитися недовговічною, і тому йому потрібно набратися терпіння й дати їй можливість зрозуміти, хто їй по-справжньому дорогий. У цілому розмова пройшла дуже плідно.

Зненацька в консультанта з'явилася можливість зустрітися з клієнтами ще раз. Приблизно через рік ця пара знову з'явилася в консультації, але тепер вони помінялися ролями. Ініціатором приходу стала дружина, що за цей час встигла розлюбити свого шанувальника, заново оцінила чоловіка й дуже хотіла, щоб він повернувся до неї. Іншою була позиція чоловіка. Не те, щоб він зовсім охолонув до дружини, — вона, як і раніше, здавалося йому цікавою і привабливою. Але, проживши рік без родини, він надбав безліч нових друзів і захоплень, "відчув насолоду холостяцького життя" і, хоча був у принципі не проти

повернутися в родину, не хотів робити це найближчим часом. Тепер на готовність до чекання й усвідомлення своєї провини довелося орієнтувати дружину.

Вибір між партнерами. Наведений вище приклад пов'язує нас із ще одним типом проблем, характерних для ситуацій розлучення з партнером — проблемами вибору, коли клієнт ніяк не може вирішити, з ким із двох варто пов'язати свою подальшу долю: з людиною, з якою, буває, уже прожито разом чимало років, або з іншою людиною, зустріч і стосунки з якою сприймаються як щось надзвичайне, важливе й значне. У такій ситуації запитання клієнта може прозвучати так: "Скажіть, кого мені вибрати, я ніяк не можу це зробити сам" або "Я розриваюся між двома цими людьми і ніяк не можу зупинитися".

Слід зазначити, що дані обставини є травмуючими для всіх учасників — для клієнта; для того, до кого йдуть; і для того, від кого йдуть, оскільки тією чи іншою мірою в ситуації вибору перебувають усі троє. І тому за допомогою до психолога може звернутися будь-яка сторона цього трикутника. Часто "процес вибору" триває роками: було вже проаналізовано різні варіанти життя разом і нарізно, але ніщо не сприяло вирішенню ситуації, остаточному виборі.

Зрозуміло, у подібному випадку проблему неможливо вирішити в результаті бесіди із психологом, якою б ефективною вона не була. Консультантові не варто обнадіювати себе, а тим більше клієнта. Єдине, що він може зробити — це допомогти людині глибше розібратися в ситуації, звернути увагу на ті її аспекти, що, можливо, залишаються в тіні, допомогти конкретніше усвідомити власну провину й відповідальність за те, що відбувається.

Головне завдання консультанта — надати можливість висловитися, намагаючись максимально структурувати

те, що говорить співрозмовник, підкреслюючи плюси й мінуси того або іншого рішення. Три найбільш "легкі" варіанти ситуації серед причин, що заважають виборів, можуть бути такі: реальні або надумані страхи клієнта, пов'язані з дітьми, можливі проблеми на роботі, почуття провини й відповідальності за іншого й т. п. У цьому випадку варто, з одного боку, обговорити, наскільки серйозні висловлювані страхи й вагання, а з іншого боку, у разі потреби допомогти вирішити виниклі проблеми. Для цього слід прийняти рішення, найменш болісні для всіх учасників ситуації. Але, мабуть, головне, що варто обговорити з таким клієнтом, — це те, що відкладання остаточного рішення для всіх, хто хоч якоюсь мірою стикається із ситуацією, є набагато більш травмуючим і негативним чинником, ніж будь-яке, навіть найнесподіваніше й найбільш вирішення проблеми.

Слід наголосити, що багатьом клієнтам, що звертаються з такими проблемами, варто порекомендувати звернутися до психолога, оскільки допомога консультанта є недостатньою для того, щоб дійсно зробити вибір, а точніше — вирішити більш глибокі особисті проблеми, що заважають ухваленню рішення.

Запитання й завдання для самоконтролю

1. *Які проблеми в консультуванні "винуватця розриву"?*
2. *Що означає реорганізація стосунків із партнером?*

11.7. Консультування при розлученні

Досить близькою до вже розглянутої ситуації консультування подружжя є ситуація, коли рішення про розлу-

чення вже прийнято обома й сприймається спокійно. Проблемою стає те, як будувати життя після цього. Будь-яке розлучення — навіть бажане — є серйозною травмою, що збільшується через необхідність повної реорганізації життя (за отриманими даними, люди переживають розлучення як травму навіть через п'ять і більше років після цього) (Levinger G., Moles O. S., 1979). До розлучення більшість людей не уявляють усіх проблем, що при цьому виникають. Із цього погляду багатьом у подібній ситуації буде корисно поговорити з фахівцем про те, що і як потрібно робити; слід переконатися, що варіанти можливі й що вистачить сил для їх здійснення.

Проблеми, що постоять перед тими хто розлучається, стосуються буквально всього: поділу майна, реорганізації життєвих умов, зміни взаємин із друзями й родичами, із дітьми й т. п. Однією з відмінностей консультування тих, хто розлучається, від інших проблем психологічної корекції є більш яскраво виражена позиція консультанта як інформатора. Важливо також, щоб психолог, який розмовляє з таким клієнтом, був добре обізнаний у різних юридичних аспектах проблеми розлучення, серед яких особливо важливими є питання, пов'язані з дітьми.

Розлучення й діти. Багатьом батькам здається, що через розлучення вони позбавляють дитину майбутнього, і переживання провини перед дітьми часто збільшує загальне відчуття неспіху й власної приреченості, пов'язане з розлученням.

Консультант може допомогти клієнтові по-іншому поглянути на цю проблему. Так, посилаючись на дані численних досліджень, слід показати, що для дитини набагато краще жити з одним із батьків, але в спокійній і доброзичливій атмосфері, ніж у повній родині, у якій стосунки напружені й конфліктні, а скандали виникають один за од-



ним. Про це свідчать і дані про успішність дітей у школі, про рівень їх комунікативності, невротичності й т. п. (Алешина Ю. Е., 1981; Vane M. G., 1979).

Для того щоб дитина легше пережила травму розлучення, у неї повинні зберегтися максимально добрі стосунки як із батьком, так і з матір'ю. Розмовляючи з клієнтом, який перебуває в стані розлучення, слід орієнтувати його на те, щоб той з батьків, який буде жити окремо від дитини (найчастіше — батько), максимально повно брав участь у її вихованні. На щастя, стає все менше клієнтів, що принципово наполягають на обмеженні контактів дитини з батьком, який пішов із родини, щоб той "не чинив нездорового впливу". Але, проте, багато хто прагне свідомо або напівсвідомо накласти певні обмеження на стосунки батька з дитиною, особливо в тому випадку, коли в дитини з'являється "новий тато", тобто мама виходить заміж. Психолог може спеціально обговорити з клієнтом, як організувати для дитини ситуацію "двох батьків", щоб не створювати для нього додаткової проблеми. У такій ситуації дуже багато чого залежить від батьків: якщо вони не будуть обсипати один одного взаємними звинуваченнями, налаштовувати дитину проти й будуть із нею максимально відвертими, вона пристосується досить легко.

На жаль, батькам нерідко здається, що, приховуючи факт розлучення від дитини до останнього моменту, вони відгороджують її від зайвих хвилювань. Безперечно, у цьому випадку консультантові слід показати клієнтові, що саме насправді відчуває дитина. Часто саме поведінка дитини — вразливість, що загострилася, дратівливість, скритність — вказують на те, що щось пригнічує дитячу душу. За відсутності достатньої інформації про те, що хвилює батьків, навіть маленька дитина буде замислюватися над тим, що відбувається, часто надаючи йому страшні й три-

вожні риси. Консультантові слід пояснити батькам, що діти сприймають події, орієнтуючись переважно на реакцію дорослих. Так, якщо мати сприймає те, що відбувається, як страшну трагедію, швидше за все так само буде почувати себе й дитина. Із цього погляду батькам, принаймні, заради дитини, не слід наголошувати на негативних аспектах пережитої ситуації.

Часто виникає питання, як краще розповісти дітям про те, що трапилось? Те, що вони повинні почути, може прозвучати приблизно так: "Нам з татом (мамою) стало важко жити разом, і ми вирішили жити окремо одне від одного, але сподіваємося, що це не занадто сильно відіб'ється на тобі і, головне, на твоїх стосунках з кожним із нас. Ми обоє тебе дуже любимо й будемо продовжувати любити так само сильно, як і раніше". Остання фраза є особливо важливою, оскільки для дитини її стосунки з батьками є дуже важливими. До того ж страхи й переживання дітей, пов'язані з розлученням, багато в чому визначаються віком дитини, і на певних вікових етапах діти навіть схильні приписувати собі провину за те, що відбувається (Алешина Ю. Е., 1981; Canter A., 1979).

Організація контактів дитини з обома батьками після розлучення є важливим завданням. Звичайно, коли батько періодично відвідує дітей, бере їх на прогулянки й т. п. — це чудово. Але ще краще, коли дитина має можливість якийсь час пожити з батьком, що пішов із сім'ї, наприклад, поїхати з ним у відпустку або провести канікули. У численних дискусіях, що пройшли останнім часом на Заході, з'ясувалося, що прагнення врівноважити внесок розлучених батьків у виховання дитини йде їй тільки на користь (Robbins N. N., 1974).

Розлучення й страх самотності. Існує ще одна проблема, яку особливо сильно переживають ті, хто розлучається

ся, — навіть у тому випадку, якщо розлучення є для них продуманим і бажаним кроком. Це страх самотності, страх, що, втративши родину, якою б поганою вона не була, клієнт ніколи вже не матиме іншої. Для таких переживань існує чимало реальних підстав — недоброчливе ставлення до розлученого з боку суспільства, відсутність широкого кола знайомих і друзів, вікові бар'єри й ін. Усе це можна докладно обговорити під час бесіди, але насамперед необхідно з'ясувати, що саме означає самотність для конкретної людини, яких наслідків розлучення вона найбільше боїться.

Обговорюючи страхи клієнта, пов'язані з розлученням, доцільно активно використовувати прийоми раціональної терапії. Наприклад, говорячи про можливе погіршення стосунків між клієнтом і референтною групою, варто наголосити, що до людини значною мірою ставляться так, як вона дозволяє до себе ставитися. Якщо вона почувує себе ізгоем, не гідним уваги, нецікавою, винуватою, до нього відповідно будуть ставитися й оточуючі. Весела, упевнена в собі і власних рішеннях людина незалежно від родинного стану буде викликати до себе повагу й любов.

У тому випадку, коли клієнта хвилює дефіцит спілкування й труднощі вступу в повторний шлюб, його варто орієнтувати на більш активну позицію в стосунках з іншими людьми. Так, існує безліч різних клубів та об'єднань, членом яких він може стати. Нерідко сама людина буває сповненою упередження проти участі в клубах знайомств, роботи в об'єднаннях за інтересами, вважаючи, що ті, хто туди звертається, люди "не того рівня" і ніяк не зможуть її зацікавити. За подібними висловлюваннями найчастіше криється переживання власної неуспішності й другорядності, страх знову виявитися покинутим, що і слід обговорити разом із клієнтом.

Нерідко ті, хто розлучається, відчують жаль за прожитими роками: "Я віддала йому стільки років, а він мене кинув". З такими клієнтами можна обговорити цю проблему за принципом "краще зараз, коли Вам ... років і Ви ..., а не пізніше". Можна також допомогти клієнтові відшукати якнайбільше позитивних сторін у ситуації звільнення від конфліктних подружніх стосунків: для когось це означає, що можна більше часу віддавати улюбленій роботі, для іншого — це надія поліпшити розхитане внаслідок переживань здоров'я й т. п. Працюючи з тими, хто розлучається, потрібно намагатися всіляко підвищувати самооцінку клієнта, використовуючи для цього найменшу можливість: "У Вас така цікава робота", "Ви така приваблива жінка", "Ви, напевно, дуже сильна людина, раз змогли винести таке" й т. п.

У нашому сприйнятті розлучення — це жіноча проблема. Але це зовсім не так. Скоріше, над чоловіками більшою мірою тяжіє стереотип, що не можна виявляти свої почуття й переживання, не можна розкисати, необхідно стримувати себе й т. п.

Результати емпіричних досліджень показують, що чоловіки розлучення переживають часто важче, ніж жінки; просто вони намагаються це приховати (Алешина Ю. Е., 1981). Із цього погляду консультантові слід особливо уважно розмовляти з клієнтами-чоловіками, виявляючи терпіння й доброзичливість і всіляко демонструючи, що в переживаннях з приводу розлучення немає нічого принизливого, і тільки цілком прийнявши й усвідомивши свої почуття, можна починати будівництво власного майбутнього.

Запитання й завдання для самоконтролю

- 1. Які проблеми існують перед тими, хто розлучається?*
- 2. Аргументуйте своє ставлення до твердження, що в нашому сприйнятті розлучення — це жіноча проблема.*



Тьюторські заняття

Заняття 1

Тема: Зміст та організація консультування з приводу подружніх проблем

I. Письмова робота (25 хв). Максимальна оцінка — 10 з. о.

Варіант 1

- 1. Що слід розуміти під типологією подружніх проблем? Наведіть короткий перелік.*
- 2. Які причини звернення подружньої пари в консультацію?*
- 3. На які критерії слід звернути увагу, структуруючи подружні проблеми?*

Варіант 2

- 1. Назвіть два варіанти приходу подружжя в консультацію.*
- 2. Які переваги роботи з подружжям?*
- 3. Які проблеми пов'язані із цим варіантом приходу клієнтів у консультацію?*

Варіант 3

- 1. Охарактеризуйте стратегії проведення прийому подружньої пари.*
- 2. Які вимоги до психоконсультативної роботи з подружньою парою?*
- 3. Чи доцільним є використання домашніх завдань при роботі з подружжям?*

II. Дискусія на тему "Зміст та організація консультування з приводу подружніх проблем" (25 хв). Максимальна оцінка — 15 з. о.

Запитання до дискусії

1. *Яка тривалість роботи з подружньою парою?*
2. *Що повинен знати консультант про особливості організації психоконсультації подружжя?*
3. *Які особливості спільної роботи подружжя під час консультування?*

III. *Підбиття підсумків та визначення завдань до наступного заняття (5 хв).*

Заняття 2

Тема: *Індивідуальне психоконсультація подружжя*

I. *Письмова робота (25 хв). Максимальна оцінка — 10 з. о.*

Варіант 1

1. *У чому полягає необхідність індивідуального психоконсультації подружжя?*
2. *Що повинен знати консультант про особливості переживання розлучення з партнером?*
3. *Які існують труднощі взаєморозуміння в проблемах подружжя?*

Варіант 2

1. *У чому полягають особливості організації психоконсультації роботи з одним із клієнтів — членом подружжя?*
2. *Які методи використовуються в психоконсультації для залучення іншого члена подружжя до співпраці?*
3. *За яких обставин консультант може бути ініціатором окремих зустрічей з членами подружньої пари?*

Варіант 3

1. *Які методи психоконсультації впливу в індивідуальному консультуванні?*

2. *Яка мотивація найчастіше спонукає подружжя звертатися до консультанта?*
3. *Що означає поняття "ідея рівної участі й рівної відповідальності консультанта" в індивідуальних розмовах з клієнтами?*

II. *Дискусія на тему "Індивідуальне психоконсультування подружжя" (25 хв). Максимальна оцінка — 15 з. о.*

Запитання до дискусії

1. *На які обставини має посылатися консультант у роботі з кожним із членів подружньої пари?*
2. *Що може стимулювати зміни в поведінці одного з членів подружжя?*
3. *Які причини можуть лежати в основі звернень одного з членів подружжя до психоконсультації?*

III. *Підбиття підсумків та визначення завдань до наступного заняття (5 хв).*

Заняття 3

Тема: Консультування подружньої пари

1. *Письмова робота (25 хв). Максимальна оцінка — 10 з. о.*

Варіант 1

1. *Які особливості консультування при роботі з подружньою парою?*
2. *У чому сутність організації роботи з одним із членів подружжя?*
3. *Які особливості консультування подружжя з приводу сексуальних проблем?*

Варіант 2

1. *Що означає поняття "страх самотності"?*
2. *Як вирішується під час консультування проблеми дітей?*
3. *Які особливості консультування "винуватця розриву"?*

Варіант 3

1. *Що означає поняття "реорганізація стосунків із партнером"?*
2. *Які методи консультування вирішують проблему "знецінювання партнера"?*
3. *Як Ви розумієте одиничність кохання, що ускладнює розлучення з партнером?*

II. *Дискусія на тему "Консультування подружньої пари" (25 хв). Максимальна оцінка — 15 з. о.*

Запитання до дискусії

1. *Як Ви розумієте термін "безумовна любов"?*
2. *Які труднощі взаєморозуміння переживають клієнти, що розлучаються, під час психоконсультування?*
3. *Які особливості консультування в ситуації підозри в зраді, що є не очевидною, а лише передбачуваною клієнтом?*

III. *Підбиття підсумків (5 хв).*



Рекомендована література

1. *Семья в психологической консультации. Опыт и проблемы психологического консультирования / Под ред. А. А. Бодалева, В. В. Столина. — М., 1989.*
2. *Алешина Ю. Э., Гозман Л. Я., Дубовская Е. М. Социально-психологические исследовательские приемы супружеских отношений: Спецпрактикум по социальной психологии. — М., 1987.*
3. *Алешина Ю. Э., Данилин К. Э., Дубовская Е. М. Спецпрактикум по социальной психологии: семейное и индивидуальное консультирование. — М., 1989.*
4. *Balint M. The Doctor, His Patient and the Illness. — N. Y.: International University Press, 1957.*
5. *Balint M., Balint E. Psychotherapeutic Techniques in Medicine. — London: Tavistock Publications, 1959.*
6. *Buber M. Between Man and Man. — London: Collins, 1961.*
7. *Bugental J. F. T. The Art of Psychotherapist. — N. Y.: Norton, 1987.*
8. *Bugental J. F. T. The Search of Authenticity: An Existential-Analytic Approach to Psychotherapy. — N. Y.: Holt, Rinehart and Winston, 1965.*
9. *Corey G. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. 3rd Ed. — Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1986.*
10. *Cox M. Structuring the Therapeutic Process: Compromise with Chaos. — London: Jessica Kingsley Publishers, 1988.*
11. *Edelwick J., Brodsky A. Burnout: Stages of Disillusionment in the Helping Professions. — N. Y.: Human Sciences Press, 1980.*

Висновок

Розглянуті в даному посібнику випадки звернення клієнтів до консультанта за психологічною допомогою, як і можливі стратегії роботи з клієнтами, аж ніяк не є вичерпними. Обговорення можна було б продовжувати ще дуже довго, зупиняючись на різних тонкощах та аспектах психологічного впливу, але, мабуть, важливішим є інше. Уважний читач, можливо, уже помітив, що існує певний набір стратегій і тактик, що з деякими варіаціями використовуються практично у всіх розглянутих ситуаціях впливу. Це, зокрема, такі:

- орієнтація клієнта на усвідомлення власної провини й відповідальності за те, що відбувається;
- орієнтація клієнта на розуміння, аналіз й усвідомлення власних почуттів як на єдину можливість розуміння себе й власної поведінки;
- підготовка більш глибокого контакту з іншою людиною, стосунки з якою у клієнта не складаються, з використанням його почуттів і переживань як основи для відновлення більш довірливих стосунків;
- планування й здійснення якихось конкретних поведінкових кроків, спрямованих на негайну зміну ситуації.

Здійснення такої стратегії роботи з клієнтом спирається на два різних аспекти роботи консультанта, що певною мірою є синтезом принципів гуманістичної та поведінкової психотерапії:

- 1) уміння розуміти, співпереживати, підтримувати й аналізувати почуття клієнта стосовно не тільки найближчих, а й інших людей;
- 2) здатність чітко й конкретно планувати зміни в житті клієнта, структурувати все, що він говорить і робить, здійснювати зворотний зв'язок і коригувати його висловлювання.

На нашу думку, використання зазначених вище принципів у роботі з будь-якими випадками звернень сприятиме успішному вирішенню різних завдань, що постають у процесі консультування. Із цього погляду запропоновані стратегії роботи з конкретними випадками наочно демонструють, як можна працювати в галузі психологічного консультування. Зрозуміло, неважко уявити якусь іншу модель впливу, засновану на інших принципах, на інших уявленнях про мету й завдання консультування, оскільки запропонована тут модель не є вичерпною або єдино можливою. Завершуючи цю роботу, хочеться ще раз наголосити: психологічна практика приваблює автора саме тим, що можливості успішних стратегій роботи в цій галузі є невичерпними. Звичайно, тому, хто тільки починає свій професійний шлях, краще орієнтуватися на досвід і думку колег, але кожен рано чи пізно повинен буде обрати свій власний шлях. Мета цього руху єдина — допомогти іншим у вирішенні їхніх проблем. Напевно, це і є найважливішим і найпривабливішим у нашій професії!

Література

1. Алешина Ю. Э. Исследования развода в западноевропейских странах и США и консультативная служба // Служба семьи: изучение опыта и принципов организации / Под ред. З. А. Янкова, А. Ф. Северина. — М., 1981.
2. Алешина Ю. Э., Гофман Л. Я. Отношение к себе и отношению к другому // Вести Моск. ун-та: Серия "Психология". — 1981. — № 4.
3. Алешина Ю. Э., Гофман Л. Я., Дубовская Е. М. Социально-психологические исследовательские приемы супружеских отношений: Спецпрактикум по социальной психологии. — М., 1987.
4. Алешина Ю. Э., Данилин К. Э., Дубовская Е. М. Спецпрактикум по социальной психологии: семейное и индивидуальное консультирование. — М., 1989.
5. Алешина Ю. Э., Петровская Л. А. Психологическая компетентность пропагандиста // Библиотечка психологии общения. — М., 1989.
6. Андреева Г. М. Социальная психология. — М., 1980.
7. Атватер Н. Я вас слушаю... — М., 1988.
8. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. — М., 1988.
9. Бодалев А. А., Столин В. В. Общая психодиагностика. — М., 1987.
10. Буртянский Д. Л., Хрусталь В. В. Сексуальная дисгармония супружеских пар и его коррекция: Учеб. пособие для врачей. — Харьков, 1982.
11. Горбунов Л. И. Некоторые особенности понимания больных шизофренией их родственниками // Проблемы медицинской психологии. — М., 1976.
12. Василюк Ф. Э. Равные построения переживания и методы психологической помощи // Вопросы психологии. — 1988. — № 5.

13. Василюк Ф. Э. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. — М., 1984.
14. Захаров А. И. Психотерапия неврозов у детей и подростков. — М., 1982.
15. Карвасарский Б. Д. Психотерапия. — М., 1985.
16. Коломинский Я. Л., Мелтсас М. Х. Половое развитие ребенка в дошкольном возрасте // Генетические проблемы социальной психологии / Под ред. Я. Л. Коломинского, М. М. Лысина. — Минск, 1985.
17. Кон И. С. В поисках себя. — М., 1984.
18. Кон И. С. Введение в сексологию. — М., 1989.
19. Левы Вл. Везет же людям. — М., 1988.
20. Левы Вл. Цвет судьбы. — М., 1988.
21. Мацковский М. С. Социология семьи: Проблемы теории, методологии и методики. — М., 1989.
22. Мицич П. Как проводить деловую беседу. — М., 1984.
23. Мишина Т. И. Исследования семьи в клинике и коррекция семейных отношений // Методы психологической диагностики и коррекции в клинике / Под ред. М. М. Кабанова, А. Э. Личико, В. М. Смирнова. — Л., 1983.
24. Миколаева В. В. Влияние хронической болезни на психику. — М., 1987.
25. Петровская Л. А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга. — М., 1982.
26. Поляков Ю. Ф., Спиваковская А. С. Психологическая коррекция; ее роль и место в профилактике заболеваний // Современные формы и методы организации психологической и психопрофилактической работы. — Л., 1985.
27. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. — М., 1990.
28. Семья в психологической консультации. Опыт и проблемы психологического консультирования / Под ред. А. А. Бодалева, В. В. Столина. — М., 1989.

29. Смахов В. А. Опыт психологической диагностики и коррекции конфликтного общения в семье // Вопросы психологии. — 1985. — № 4.
30. Столин В. В. Психологические основы семейной терапии // Вопросы психологии. — 1987. — № 6.
31. Урсано Р., Зонненберг С., Лазарь С. Психодинамическая психотерапия: Краткое руководство. — М., 1992.
32. Франкл В. Человек в поисках смысла // Библиотека заграничной психологии. — М., 1990.
33. Фромм Э. Побег от воли. — М., 1990.
34. Фромм Э. Иметь или быть. — М., 1989.
35. Фромм Э. Искусство любви. Исследования природы любви. — М., 1990.
36. Хараш А. У. Личность, сознание и общение: к обоснованию интерсубъективного подхода в исследовании коммуникативных влияний // Психолого-педагогические проблемы общения. — М., 1981.
37. Цзен И. В., Пахомов Ю. В. Психотехнические игры в спорте. — М., 1985.
38. Шостром Э. Анти-Карнеги, или человек-манипулятор. — Минск, 1992.
39. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкий В. В. Семейная психотерапия. — Л., 1990.
40. Этические принципы скандинавских психологов // Вопросы психологии. — 1981. — № 1.
41. Эткин А. М. Психологическая практика и академическая психология: расхождения когнитивной структуры внутри профессии // Вопросы психологии. — 1987. — № 4.
42. Barret-Lennard G. M. The Relationship Inventory now: issues and advances in theory, method and uses // In: L. Greenberg, W. Pinsoff (Eds.). The Psychotherapeutic Process. — N. Y.: Guilford, 1986.

43. Bateson G., Jakson D. D., Haley J., Weakland J. *Toward a theory of schizophrenia // Behavioral Science.* — 1956. — VI.
44. Bane M. G. *Marital distraction and the lives of children.* In: *Divorce and separation / Eds. Levinger G., Moles O. C.* — N. Y., 1979.
45. Berenson B. G., Carkhuff R. R. (Eds.) *Sources of Gain in Counseling and Psychotherapy.* — N. Y.: Holt, Rinehart and Winston, 1987.
46. Berg B., Kelly R. *The measured self-esteem of children from broken, rejected and accepted families // Journal of Diverse.* — 1979. — V. 2. — № 4. Berscheid E., Walster E. H. *Interpersonal attraction.* — California, 1969. Corey G. *Theory and practice of Counseling and Psychotherapy.* — California, 1977.
47. Bugental J. F. T. *The Art of Psychotherapist.* — N. Y.: Norton, 1987.
48. Carkhuff R. R., Berenson B. G. *Beyond Counseling and Therapy, 2nd Ed.* — N. Y.: Holt, Rinehart and Winston, 1977.
49. Corey G. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, 3rd Ed.* Monterey, Calif: Brooks/Cole, 1988.
50. Cox M. *Structuring the Therapeutic Process: Compromise with Chaos.* — London: Jessica Kingsley Publishers, 1988.
51. Dahlberg C. C. *Sexual contact between patient and therapist // Symposium on love / Ed. Gurtin M. E.* — N. Y., 1973.
52. Egan G. *The Skilled Helper: A Model for Systematic Helping and Interpersonal Relating, 3rd Ed.* — Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1986.
53. Eshleman I. R. *The family. An introduction.* — N. Y., 1981. Frankl V. *The will to meaning.* — N. Y., 1969.
54. Gaunt St. *The first interview in marriage guidance // NMGC research paper.* — 1985. — № 2.
55. Gazda G. M., Asbuiy F. R., Balzer F. J., Childers W. C., Walters R. P. *Human Relations Development: A Manual for Educators.* — Boston: Allyn and Bacon, 1984.

56. Gelso C. J., Carter J. A. *The relationship in counseling and psychotherapy: components, consequences and theoretical antecedents* // *The Counseling Psychologist*. — 1985. — Vol. 13. — P. 155–243.
57. Gelso C. J., Fretz B. C. *Counseling Psychology*. — N. Y.: Holt, Rinehart and Winston, 1992.
58. George R. L., Cristiani T. S. *Counseling: Theory and Practice, 3rd Ed.*, Englewood Cliffs. — N. J.: Prentice-Hall, 1990.
59. Gladstein G. A. *Understanding empathy: integrating counseling, developmental and social psychology perspectives* // *Journal of Counseling Psychology*. — 1983. — V. 30. — P. 467–482.
60. Greenberg L., Pinsoff W. (Eds). *The Psychotherapeutic Process*. — N. Y.: Guilford, 1986.
61. Gurman A. S., Kniskern D. P. (eds.) *Handbook of Family Therapy*. — N. Y., 1981.
62. Homey K. *Our inner conflict*. — N. Y., 1945. Homey K. *The neurotic personality of our time*. — N. Y., 1937. Jacobson N. S., Margolin G. *Marital Therapy: Strategies based on social learning and behavioral exchange principles*. — N. Y., 1979.
63. Jung C. G. *Modern man in search of soul*. — London, 1970. Kast V. *A time to mourn. Growing through a grief process* // *Einsedeln*. — Switheland, 1988.
64. Kelly H. *Personal relationships. The structures and processes*. — New Jersey, 1979.
65. Kelly J. B., Wallerstein J. S. *The effects of parental divorce. Experience of the child in early latency* // *American Journal of Orthopsychiatry*. — 1976. — V. 7.
66. Kennedy E. *On Becoming Counselor: A Basic Guide for Non-Professional Counselors*. — N. Y.: The Seabury Press, 1977.
67. Knapp M. L. *The field of nonverbal communication: an overview* // In: C. Stewart, B. Kendall (Eds.) *On Speech Communication: Anthology of Contemporary Writings and Messages*. — N. Y.: Holt, Rinehart and Winston, 1972.



68. *Levant R., Shlien J. (Eds.) Client-Centered Therapy and the Person-Centered Approach.* — N. Y.: Praeger, 1984.
69. *Lietaer G. Unconditional positive regard: a controversial basic attitude in client-centered therapy // In: R. Levant J. Shlein (Eds.) Client-Centered Therapy and Person-Centered Approach.* — N. Y.: Praeger, 1984.
70. *Lieberman R. P. Behavioral approaches to family and couple therapy // American Journal of Orthopsychiatry.* — 1970. — V. 40.
71. *Leary T. Interpersonal diagnosis of personality.* — N. Y., 1957. *Levinger G., Moles O. C. Divorce and separation.* — N. Y., 1979. *Lowen A. The betrayal of the body.* — N. Y., 1967. *Minuchin S. J. Families and family therapy.* — London, 1974. *Nye F. J. Role structure and analysis of the family.* — London, 1976. *Robbins N. N. Legal standards for determining "Best interests of child" // The Family Coordinator.* — 1974. — V. 23. — № 1.
72. *Rogers C. The process of basic encounter groups.* — N. Y., 1971. *Rogers C. A theory of therapy, personality and interpersonal relationships in the client-centered framework // Psychology: A study of a science.* — 1959. — № 3. *Satir V. Conjoint family therapy.* — California, 1983. *Schafer R. The analytical attitude.* — N. Y., 1983.
73. *May R. The Art of Counseling.* — N. Y.: Abingdon Press, 1967.
74. *Prochaska J. O. Systems of Psychotherapy: A Transtheoretical Analysis // Homewood, III.: Dorsey Press, 1979.*
75. *Rogers C. Client-Centered Therapy.* Boston: Houghton Mifflin, 1951.
76. *Rogers C. Empathy: an unappreciated way of being // The Counseling Psychologist.* — 1975. — Vol. 5. — P. 2–10.
77. *Rogers C. Freedom to Learn.* — Columbus, Ohio: Merrill, 1969.
78. *Rogers C. On Becoming a Person.* — Boston: Houghton Mifflin, 1961.
79. *Rogers C. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change // Journal of Consultation Psychology.* — 1957. — Vol. 21. — P. 95–103.



80. *Sterlin H. Family theories: an introduction. Operational theories of personality.* — N. Y., 1974.
81. *Yalom I. D. The theory and practice of group psychotherapy.* — N. Y., 1975. *Wirching M. Krebs im Context. Patient, Familie und Behandlungssystem.* — Klett-Cota, 1988.

Завдання для самостійного опрацювання

1.1 Завдання для самостійного опрацювання до модулів 6 і 7

Завдання 1

Катя М., 14 років. Дівчинка звернулася до психолога з власної ініціативи зі скаргою на труднощі в спілкуванні з подругами й хлопцем. Із бесіди з дівчинкою з'ясувалося, що в неї часто (іноді кілька разів на день) змінюється настрій. Вона часто плаче, ображається у відповідь на будь-які зміни в тоні подруги, на нерегулярні телефонні дзвінки хлопця. Ці коливання настрою продовжуються і вдома залежно від стосунків з батьками та молодшим братом, прослуханої музики, переглянутої телепрограми тощо. Успішність у школі добра, але нерівна, оскільки виконання завдань залежить від настрою.

При патопсихологічному обстеженні зафіксовано незначну виснаженість психічних процесів за гіпотенічним типом. Увага дещо нестійка. Механічне й смислове запам'ятовування успішне. Інтелект і мислення — у межах норми. Самооцінка адекватна, диференційована, із чіткими уявленнями про думку оточуючих. При дослідженні за ПДО виявлено високий рівень лабільності, переважання рівня сенситивності над МДЧ, високий рівень фемінності.

1. *Учому криються причини особливостей спілкування Каті?*
2. *Яких заходів вона потребує?*
3. *Чи є такий стан захворюванням?*

Завдання 2

Ірина Ю., 13 років. У психологічну консультацію звернулася мати дівчинки зі скаргою на порушення поведінки доньки — пізні повернення додому, спілкування з невідомими матері друзями.

Дівчинка народилася своєчасно, росла й розвивалася нормально. У дитинстві легко вступала в контакт з дітьми, охоче відвідувала дитячий садок із 3 років. У початкових класах школи вчилася на "відмінно", тепер встигає на "4" і "5". Постійна учасниця різних гуртків, секцій. Останнім часом відвідує секцію водного туризму. Мати не схвалює цього захоплення, вважаючи, що дівчинка могла б обрати більш спокійне заняття: шиття, в'язання й т. п.

Під час психологічного обстеження з'ясувалося, що дівчинка легко входить у контакт, з інтересом ставиться до завдань. Темп сенсомоторики швидкий. Порушень психічних процесів не виявлено. Інтелект — висока норма. Самооцінка висока, диференційована. Ставлення до оточуючих, до навколишньої дійсності в цілому позитивне. При обстеженні за ПДО виявлено високий рівень гіпертимності, прагнення до емансипації.

1. *Які причини такої поведінки дівчинки?*
2. *Що можна порадити її мамі?*

Завдання 3

Тимко, 13 років. Звернулася мама зі скаргою на недостатню активність сина, його відлюдкуватість, відмінність від більш активних і "ділових" ровесників. Сім'я повна. Хлопець ріс і розвивався нормально, до школи пішов своєчасно. З навчанням справляється, але віддає помітну перевагу окремим вчителям. Від стосунків з учителем залежить його інте-



рес до предмета. З однокласниками дружить мало. Має одного друга у дворі. Хлопчик важко переживає розлуку з доміvkою, сім'єю, поїздки до оздоровчого табору тощо.

При психологічному обстеженні виявлено незначну виснаженість за гіпостенічним типом. Інших порушень психічних процесів не виявлено. Інтелект — у межах норми. Самооцінка адекватна, залежить від думки оточуючих. При описуванні картин ТАТ — дуже висока чутливість до емоцій, міжособистісних стосунків персонажів. Виявляє прихильність до матері, старшої сестри. За методикою ПДО — високий рівень сенситивності, низька конформність, переважання фемінності над маскулітністю.

1. *У чому полягають причини особливостей поведінки та спілкування хлопчика?*
2. *Що можна порадити мамі?*

Завдання 4

Наташа, 13 років. Звернулася вчителька зі скаргою на зниження успішності, роздратованість, неприємність під час уроку. Із бесіди з мамою з'ясувалося, що в дівчинки було дещо прискорене статеве дозрівання — перша менструація в 11 років. Вона страждала від надлишкової ваги — при зрості 150 см вага була 60 кг. У цьому навчальному році в школі змінився вчитель фізкультури, прийшов "молодий і суворий". Він почав глузувати з Наташиної фігури, з її низьких досягнень із фізкультури. З інших предметів дівчинка встигала на "відмінно", готувала домашні завдання по 3–4 години на день. Після зауважень учителя дівчинка вирішила "виправити фігуру", посилено зайнятися фізкультурою та дієтою. У результаті дівчинка має вагу 30 кг, припинилася менструація. Незважаючи на це,

вона виконує протягом дня по 100 присідань, готує домашні завдання стоячи, обмежує себе в їжі — вживає в основному капусту й огірки, п'є чай без цукру. На вмовляння матері з'їсти що-небудь реагує гнівом або плачем. Хворою себе дівчинка не вважає, а мати не хоче показати її лікарю, "щоб не образити доньку".

При патопсихологічному обстеженні зафіксована виснаженість психічних процесів. Обсяг і концентрація уваги не порушені, переключення утруднене. Механічне й смислове запам'ятовування успішне. Порушень мислення та інтелекту не помічається. Самооцінка висока за параметрами "розум", "характер", "товариськість"; низька за параметрами "врода" і "щастя". При виконанні методики "Минуле — сучасне — майбутнє" дівчинка описує себе в минулому як "гладку ненажеру, потвору". Зараз — "нормальну, слабку, плаксиву", у майбутньому — "струнку, вродливу, спокійну". При описуванні картин ТАТ всі описи пов'язані з проблемою їжі: персонажі годують один одного; обговорюють смачні страви. Улюбленим заняттям дівчинки є приготування страв, прикрашання столу.

При дослідженні за ПДО виявлено добре виражену акцентуацію істероїдного та епілептоїдного типу.

1. *З чим може бути пов'язане схуднення?*
2. *Яких заходів необхідно вжити?*

Завдання 5

Андрій С., 15 років. Звернулася мати підлітка зі скаргою на зміни в поведінці сина. Він не виходить на вулицю на прогулянку (відвідує тільки школу), практично не спілкується з друзями, відпустив довге волосся, годинами дивиться на себе в дзеркало, розглядає свої старі фотографії.



При патопсихологічному обстеженні підліток виявляє певні ознаки тривожності, цікавиться метою обстеження. Поволі встановлюється довірливий контакт. Працездатність, увага й пам'ять у межах норми. При дослідженні мислення спостерігаються окремі випадки орієнтації на слабкі ознаки, доступні коригуванню. Інших викривлень мислення немає. При описуванні картин ТАТ виражена тривожність, проєкції ідей ставлення: "Вони дивляться на нього, стежать за ним, бачать, що в нього не все гаразд...".

За параметром "зовнішність" самооцінка різко занижена. Підліток упевнений у тому, що в нього "здоровенні відстовбурчені вуха", намагається приховати цей недолік. Відчуває, що всі його друзі, перехожі на вулиці звертають увагу на його вуха.

При дослідженні за ПДО виявлено високий рівень сенситивно-шизоїдної акцентуації.

1. *У чому причина порушень поведінки?*
2. *Які заходи є бажаними?*

Завдання 6

Оленка В., 12 років. Дівчинка перебуває в райвідділку міліції, її доставлено сюди з вокзалу. За словами дівчини, це вже не перша втеча з дому. Протягом останніх двох років вона регулярно "подорожує". За цей час встигла побувати в багатьох містах країни.

При психологічному обстеженні виявлено утруднену працездатність, уповільнене переключення уваги. Механічне запам'ятовування недостатнє: 4, 5, 4, 7. Порушень мислення не виявлено, інтелект у межах вікової норми. Запас шкільних знань дещо недостатній. Життєво дівчинка

добре орієнтована. За результатами методики ПДО наявно виражену акцентуацію за нестійким типом, прагнення до емансипації, маскуліність. Під час бесіди дівчинка описує свою сімейну ситуацію як благополучну: є обоє батьків, молодша сестра. Батьки ставляться до Оленки доброзичливо, раніше сварили за втечі, карали, тепер тільки жаліють. Коли дівчинка відвідує школу, то встигає на "задовільно". Інтервали між втечами становлять 2–2,5 місяці. Протягом цього періоду дівчинка спокійно вчиться, допомагає вдома. Потім, за її словами, вона відчуває нестерпну нудьгу, байдужість до всього, бажання втекти. Може деякий час протривати цьому бажанню, але недовго. Утікає звичайно сама, без якихось провокуючих подій. Після "подорожі" може повернутися додому самостійно.

1. *З чим можуть бути пов'язані порушення поведінки?*
2. *Якої допомоги потребує дівчинка?*

Завдання 7

Марійка С., 7 років. Дівчинку виявлено при обстеженні майбутніх першокласників перед вступом до школи. Звернула на себе увагу "хлопчачим" одягом, короткою зачіскою. Про себе говорить у чоловічому роді: "я пішов, я зробив". За документами фактично є дівчинкою. З точки зору педіатра — здорова. У бесіді з мамою з'ясувалося, що дівчинка десь із 3–4 років називає себе "він — Мишко", вважає себе хлопчиком, грається тільки з машинами, танками, солдатиками. Будь-які спроби "перевиховання" були марними. У зв'язку із цими порушеннями дівчинка не відвідувала дитячий садок. Педіатр вважає ці прояви "дефектом виховання" й не бачить необхідності консультування в інших спеціалістів.



При психологічному обстеженні порушень з боку психічних процесів не виявлено, запас знань відповідає віковій нормі, інтелект — у межах норми. При самооцінці значущими параметрами є "сила", "наполегливість", "уміння битися".

1. *Яка можлива причина такого стану дівчинки?*
2. *Консультування в яких спеціалістів є бажаним?*
3. *Як можна вирішити шкільні проблеми?*

Завдання 8

Сергій Л., 15 років. До психолога за консультацією звернулася мати хлопця у зв'язку з порушенням поведінки. Він здебільшого не ночує вдома, а якщо й залишається, то зовсім мало спить (3–4 години на добу), школу не відвідує. З дому почали зникати гроші, речі. Удома грубіянить, виганяє всіх зі своєї кімнати. Останнім часом мати помічає, що син сильно схуд, хоч і їсть більше, ніж звичайно. Дедалі частіше з'являється додому в збудженому стані, швидко рухається, говорить. Кілька разів заявляв матері: "Я вмю поглядом пересувати предмети, зупиняти машини". До останнього року хлопець регулярно відвідував школу, вчився на "4" та "5", швидко стомлювався, скаржився на головні болі. Друзів було мало. Рік тому сім'я переїхала в інший район, у Сергія з'явилися нові друзі, з якими він не знайомить батьків.

При психологічному обстеженні виявлено виснаженість за гіперстенічним типом. Механічне запам'ятовування утруднене. Порушень мислення не виявлено. Рівень домагань високий, нестійкий. При дослідженні за ПДО — лабільно-сенситивний тип акцентуації.

При описуванні картин ТАТ переважають проєкції переживань, пов'язаних із вживанням наркотичних речовин. У мові використовуються специфічні слова й вислови. При огляді виявлено сліди уколів по ходу вен. Із бесіди стало відомо про факти вживання ефедрону.

1. *Які, на Вашу думку, заходи необхідні в даній ситуації?*

Завдання 9

Ігор Ч., 15 років. Психолога викликали на консультацію в реанімаційне відділення. Ігор потрапив сюди 3 дні тому у зв'язку з отруєнням великою дозою клофеліну.

При патопсихологічному обстеженні виявлено виражену виснаженість за гіпостенічним типом, порушення обсягу та довільної концентрації уваги. Механічне запам'ятовування недостатнє, мислення логічне, послідовне, з опорою на істотні ознаки. Самооцінка занижена за всіма показниками. Рівень домагань низький. При описуванні картин ТАТ — проєкції переживань, пов'язаних з нерозділеним коханням, неодноразові висловлювання про самогубство персонажів як про оптимальний вихід зі скрутних становищ.

При дослідженні за ПДО — виражена лабільно-психостенічна акцентуація.

Із бесіди стало відомо, що спроба самогубства була реакцією на відмову коханої дівчини "підтримувати стосунки далі". Нині життя сприймається як таке, що позбавлене мети й смислу.

1. *У чому причина такого стану хлопця?*

1.2. Завдання для самостійного опрацювання до модуля 6

Завдання 1

Визначимо Вашу домінуючу систему сприйняття.

У кожного з нас серед органів чуття є ніби провідний, який швидше й частіше від інших реагує на зовнішні сигнали й подразники, найсуттєвіше впливає на наші почуття.

Скориставшись наведеними нижче запитаннями, ви зможете виявити, який канал сприйняття найшвидше реагує під час ваших контактів із зовнішнім світом. Варіанти відповідей: "згоден" або "не згоден".

1. Люблю спостерігати за хмарами й зірками.
2. Часто наспівую собі потихеньку.
3. Не визнаю моду, яка незручна.
4. Дуже люблю ходити в сауну.
5. В автомобілі для мене важливим є колір.
6. Пізнаю по кроках, хто ввійшов до кімнати.
7. Мені подобається наслідувати відомих людей.
8. Багато часу приділяю своєму зовнішньому вигляду.
9. Люблю масаж.
10. Коли є вільний час, люблю розглядати людей.
11. Погано себе почуваю, коли не насолоджуюся рухом.
12. Коли бачу плаття (костюм) у вітрині, знаю, що в ньому мені буде добре.
13. Коли почую стару мелодію, до мене повертається минуле.
14. Часто читаю за їжею.
15. Дуже часто веду телефонні розмови.
16. Я схильний (схильна) до повноти.
17. Мені більше подобається слухати, як хтось читає, ніж читати самому (самій).
18. Після поганого дня мій організм у напруженні.

19. Охоче й багато фотографую або фотографуюся сам (а).
20. Довго пам'ятаю, що мені сказали приятелі або знайомі.
21. Легко віддаю гроші за квіти, тому що вони прикрашають життя.
22. Увечері люблю полежати в гарячій ванні.
23. Намагаюся занотовувати свої особисті справи.
24. Часто розмовляю сам із собою.
25. Після тривалої поїздки на машині довго приходжу до тями.
26. Тембр голосу багато говорить мені про людину.
27. Дуже часто оцінюю людей за манерою одягатися.
28. Люблю потягуватися, розминати кінцівки.
29. Занадто тверда або занадто м'яка постіль для мене — мука.
30. Мені нелегко знайти зручне взуття.
31. Дуже люблю ходити в кіно.
32. Упізнаю раніше побачені обличчя навіть через довгі роки.
33. Люблю ходити під дощем, коли краплі стукають по парасольці.
34. Умію слухати те, що мені кажуть.
35. Люблю танцювати у вільний час, займаюся спортом або гімнастикою.
36. Коли близько цокає будильник, не можу заснути.
37. У мене непогана стереоапаратура.
38. Коли чую музику — відбиваю такт ногою.
39. Під час відпочинку люблю оглядати пам'ятки архітектури.
40. Терпіти не можу безладу.
41. Не люблю синтетичні тканини.
42. Вважаю, що атмосфера в кімнаті залежить від освітлення.
43. Часто відвідую концерти.



44. Один потиск руки багато говорить мені про людину.
45. Охоче відвіую галереї і виставки.
46. Серйозна дискусія — це захоплююча справа.
47. Через дотик можна сказати значно більше, ніж словами.
48. Серед галасу я не можу зосередитися.

Оцінка: Підрахуйте кількість тверджень, з якими ви згодні, окремо для типів А, В, С. Найбільша кількість позитивних відповідей в одному з типів вкаже головний для вас канал сприйняття.

Тип А (бачити): 1, 5, 8, 10, 12, 14, 19, 21, 23, 27, 31, 32, 39, 40, 42, 45.

Тип В (відчувати): 3, 4, 9, 11, 16, 18, 22, 25, 28, 29, 30, 35, 38, 41, 44, 47.

Тип С (чутти): 2, 6, 7, 13, 15, 17, 20, 24, 26, 33, 34, 36, 37, 43, 46, 48.

Завдання 2

Чи справляєтеся Ви з таким складним і відповідальним завданням, як формування нової особистості?

Уважно прочитайте запропоновані запитання і дайте відповіді.

Чи можете Ви...

- 1) у будь-який момент залишити свої справи і присвятити свій час дитині;
- 2) порадитися з дитиною, незважаючи на її вік;
- 3) зізнатися дитині, що припустилися помилки в ставленні до неї;
- 4) вибачитися перед дитиною, якщо Ви не мали слухності;
- 5) оволодіти собою і зберігати спокій, навіть якщо вчинок дитини викликає обурення;
- 6) уявити себе в ролі дитини;

- 7) стати для дитини доброю феєю (добрим чарівником);
- 8) розповісти дитині повчальний випадок зі свого дитинства, який покаже Вас у невидітному світлі;
- 9) завжди утримуватися від слів, які можуть образити дитину;
- 10) пообіцяти дитині виконати будь-яке її бажання за гарну поведінку;
- 11) виділити дитині хоча б один день, коли вона зможе робити, що захоче, і не втручатися, якщо навіть Вам здаватиметься, що це необхідно;
- 12) не реагувати, якщо Ваша дитина вдарила чи штовхнула іншу дитину, а та "дала здачі";
- 13) вистояти перед дитячими проханнями й слізьми, знаючи, що це примха й забаганка;
- 14) поставити перед дитиною розумне й посильне для неї завдання і не допомагати їй, навіть якщо бачите її невправність і невміння;
- 15) подолати бажання віддати дитині все найкраще на шкоду іншим членам сім'ї.

Оцінка: Підрахуйте суму балів, за кожную відповідь "так" ставте 2 бали, за "можу, але не завжди" — 1 бал, за "ні" — 0 балів.

Залежно від суми набраних балів Ви маєте такі характеристики:

21–30 балів. Ви прагнете не тільки зрозуміти дитину, але й пізнати її, ставитеся до неї з повагою, дотримуєтеся прогресивних принципів виховання і постійної лінії поведінки. Інакше кажучи, Ви дієте правильно і можете сподіватися на добрі результати.

11–20 балів. Турбота про дитину для вас — найважливіше. Ви маєте здібності вихователя, але не завжди дієте послідовно й цілеспрямовано. Іноді Ви ставитеся до дитини занадто суворо, іноді — надто поступливо. Ви схильні



до компромісів, які послаблюють ефективність виховання. Вам слід замислитися над своїм підходом до виховання, виробити чітку лінію поведінки.

До 11 балів. Справи з вихованням дитини у Вас погані. Вам не вистачає знань або бажання (а можливо, того й іншого), щоб допомогти дитині стати особистістю. Радимо подбати про поповнення Ваших знань з педагогіки й психології сімейних стосунків, а також звернутися за консультацією до фахівців.

Завдання 3

Існують родини конструктивні й деструктивні.

Спробуйте визначити тип вашої родини.

Конструктивна сім'я базується на взаємній приязні, стабільності стосунків, міцних зв'язках між її членами, психологічному комфорту кожного, взаємній інформованості. Це не означає, що в такій родині не буває конфліктів, непорозумінь — цих неминучих супутників тісної міжособистісної взаємодії. Проте вони досить легко розв'язуються, не залишаючи пекучих ран чи неприємних тріщин у сімейному житті, навіть сприяють подальшій стабілізації стосунків і зближенню.

Для деструктивної сім'ї характерним є постійне напруження в стосунках. Конфлікти, що виникають (навіть через дрібниці), провокують неадекватні реакції, поглиблюють взаємну відчуженість.

Щоб визначити тип Вашої сім'ї, біля номера твердження, яке Ви визнаєте вірним, поставте знак "+"; біля номера твердження, з яким ви не згодні, — знак "-"; біля номера твердження, до якого Ви не визначили свого ставлення, поставте знак "?" (їх може бути не більше трьох).

Отже, починайте. Ви обираєте твердження щодо того члена сім'ї, який завдає вам найбільше клопоту:

1. "Впевнений, що допомогти можуть лише найсуворіші заходи".
2. "Коли дивлюсь на нього, думаю, що доля до мене несправедлива".
3. "Іноді думаю: було б краще, якби він десь зник".
4. "Я ніколи не знаю, що в нього на думці".
5. "Що ми з ним не робили, він стає все гіршим".
6. "Люди вважають мене винною в тому, що з ним відбувається".
7. "Ніхто не хоче допомогти мені".
8. "Нерідко він зникає, і я не знаю, що з ним".
9. "Він не зважає на мене".
10. "Буває, що мені неприємно мати з ним справу".
11. "Він ставиться до мене вороже".
12. "Я ніколи не знаю, що він вступить".
13. "До нього неможливо знайти підхід".
14. "Через нього в мене зіпсовано стосунки з багатьма людьми".
15. "Якби його не було, моє життя було б щасливішим і цікавішим".
16. "Він усе приховує від мене".
17. "Якщо навіть він твердо вирішить стати кращим, я знаю: він залишиться таким, як був".
18. "Мені соромно, коли говорять про нього".
19. "Його виправлення (одужання) дуже мало залежить від мене".
20. "Він постійно обдурює мене".

Опрацьовуючи результати самотестування, виконайте такі дії:

1. Визначте кількість тверджень зі знаком "+" окремо для кожної з чотирьох груп:

- 1-ша група — твердження 1, 5, 9, 13, 17;
2-га група — твердження 2, 6, 10, 14, 18;
3-тя група — твердження 3, 7, 11, 15, 19;
4-та група — твердження 4, 8, 12, 16, 20.

- Визначте кількість тверджень, позначених знаком "?" для кожної групи.
- За кожний знак "+" нарахуйте по 2 бали, за знак "?" — 1 бал, за знак "-" записуйте 0.
- Підрахуйте суму балів, набрану по кожній групі, і звірте їх з таблицею. Якщо набрана вами кількість балів перебуває в інтервалі даних у таблиці сумарних показників, то це означає, що Вашій родині притаманні доцентрові (згуртовуючі) і відцентрові (роз'єднуючі) тенденції.

№	Ознака	Показники, характерні для сімей	
		конструктивних	деструктивних
1.	Вплив	2	5
2.	Фрустрація	2	4
3.	Відчуження	0	3
4.	Інформація	1	5
	Разом	до 5	понад 12

Наведемо ознаки конструктивного типу сім'ї.

1. *Вплив*. Ви розумієте, що відвертим примусом не вдається змінити стосунки на краще, тому шукаєте різні підходи, гнучко вар'юєте засоби впливу. Зазнавши невдачі, Ви не втрачаєте оптимізму й знову звертаєтесь до пошуку нових можливостей поліпшити стосунки, змінити ситуацію.

2. *Фрустрація (безвихідність)*. Вам пощастило уникнути такого стану, коли втрачається ясність оцінки ситуації і блокується активність у пошуках виходу. У важкі

моменти Ви не піддаєтеся спокусі пожаліти себе, а приступаєте до активних, рішучих дій.

3. Відчуження. Хоч би які непорозуміння й конфлікти були між Вами, Ви не втрачаєте інтересу до особистості. Зберігається головне — внутрішня єдність, спорідненість, співпереживання, співпричетність кожного до долі іншого, відповідальність за нього. Усе це є надійною основою Ваших стосунків, гарантією позитивних змін у майбутньому.

4. Інформація. Ваші рішення ґрунтуються на чітких уявленнях про причини вчинків і поведінки того чи іншого члена родини. Тому Ви частіше досягаєте поставленої мети, бо точно спрямовуєте свій вплив.

Назвемо ознаки **деструктивного типу сім'ї**.

1. Вплив. Ви маєте схильність до максималізму й впевнені, що тільки крайні заходи можуть змінити чи врятувати становище. Тому пошук таких заходів Ви здійснюєте лише по вертикалі: посилити вплив, примусити. А коли не досягаєте бажаного ефекту, то пояснюєте свої невдачі вадами, недоліками іншого. Але твердий, суворий, прямолінійний підхід, без пошуку, аналізу, розмірковування, не сприяє розв'язанню конфліктної ситуації. Спробуйте змінити напрямок Вашої взаємодії з дитиною: від недовіри — до повного довір'я, від заборон — до врахування запитів. Пам'ятайте, що лише досить чітка, послідовна стратегія може принести позитивні наслідки. І якщо з перших кроків Вас спіткає невдача, не впадайте у відчай. Врешті-решт попередня стратегія вже завела в глухий кут, тож втрачати нічого, потрібно шукати вихід.

2. Фрустрація. Вам дуже важко. Ваші взаємини із "супротивником" зайшли так далеко, що Ви думаєте не про нього, а про свою гірку долю. Ваша енергія в основному звернена досередини, до постійного переліку власних жертв і зусиль, які виявилися марними. Це усвідомлення



вичерпаності Ваших можливостей, нездоланності бар'єрів, що вас роз'єднують, переїде Вашим учинкам, заздалегідь блокує їх.

3. *Відчуження.* Зверніть увагу: оптимальна "планка" цього показника значно вища від інших, тобто це найчутливіший індикатор сімейних стосунків. Високий бал — найперший показник сімейних негараздів. І якщо Ви набрали високий бал, то Вам слід замислитися: що ж трапилося? Може, Ваше рішення відсторонитися, скинути із себе тягар відповідальності викликане втомою, недавніми кривдами, а тому передчасне? Дуже важливо визначити, наскільки далеко зайшов процес відчуження, і зупинити його.

4. *Інформація.* По суті, Ви дієте в умовах повної невідзначеності, наосліп, сподіваючись на випадковий успіх. Не дивно, що Ваші дії часто не дають бажаного результату. Щоб змінити всю ситуацію, Вам у край необхідно підвищити рівень своєї обізнаності. Однак не впадайте і в іншу крайність, починаючи "витягувати" відомості з вашого опонента, стежити за ним чи збирати про нього компрометуючу інформацію. Цим Ви лише посилите протистояння, переведете неприязнь у відверту ворожнечу. Зверніться до психологічної літератури, вона дасть Вам знання про закономірності розвитку, основні причини, які викликають ті чи інші конфлікти, напруженість у стосунках людей різного віку. До речі, саме через цей компонент можна оптимізувати й інші аспекти стосунків, оскільки він гнучкіший та емоційно нейтральний (а отже, менше схиляє до побудови психологічного захисту). Звільніться від звички діяти імпульсивно, залежно від настрою, від упевненості у власній непогрішності й безпомилковості, від невіри в силу знань, зокрема психологічних. І тоді безвихідь у взаєминах цілком може виявитися лише тимчасовою перешкодою, яку можна подолати.

Отже, Ви визначили тип, до якого належить Ваша родина. Постає нове завдання, яке залежно від підсумків попереднього може мати різний зміст, а саме:

- *тип сім'ї — конструктивний.* Потрібно визначити чинники, які можуть дестабілізувати становище в майбутньому. Це насамперед причини, що залежать саме від Вас, від Ваших індивідуальних особливостей;
- *тип сім'ї — деструктивний.* Цілком можливо, що Ваші титанічні зусилля марні через небажання інших прислухатися до здорового глузду, переглянути стосунки, що вже склалися. Але може бути інакше. Вашими зусиллями саме Ви вносите дезорганізуюче начало в сімейну повсякденність, непомітно для себе "провокуючи" оточуючих реагувати загострено, вмикаючи механізми психологічного захисту. Перевірте це.

Завдання 4

З його допомогою Ви можете виявити типовий для Вас стан, зумовлений сімейними стосунками.

Методика дає змогу визначити, що саме в сімейних стосунках викликає у Вас відчуття найбільшого дискомфорту. Скористайтеся шкалами, виставляючи бал від одного до семи. Крайнім значенням шкали відповідають дві протилежні якості. Визначте, до якого стану ближчий той, який Ви найчастіше переживаєте. Так, якщо Ви відчуваєте себе абсолютно задоволеним (шкала 1), то напишіть на окремому аркуші номер шкали (1) і поставте бал (0); якщо Ви найчастіше буваєте незадоволеним, поставте 7 балів. Залежно від рівня вияву якості Ви можете вибрати й проміжні бали.

Отже, Ви відповідаєте на запитання: "Яким найчастіше відчуваєте Ви себе в родині?"

Обробка результатів ведеться по трьох групах:

1-ша група — загальна невдоволеність стосунками в сім'ї — 1, 4, 7, 10 шкали;

2-га група — нервово-психічна напруженість — 2, 5, 8, 11 шкали;

3-тя група — тривожність — 3, 6, 9, 12 шкали.

Визначте суму балів, яку Ви набрали по всіх трьох групах окремо.

<i>Шкала</i> 1	Задоволеним	0	234567	Незадоволеним
2	Спокійним	0	234567	Стривоженим
3	Розслабленим	0	234567	Напруженим
4	Радісним	0	234567	Засмученим
5	Потрібним	0	234567	Зайвим
6	Відпочилим	0	234567	Стомленим
7	Здоровим	0	234567	Хворим
8	Сміливим	0	234567	Боязким
9	Безтурботним	0	234567	Стурбованим
10	Добрим	0	234567	Поганим
11	Спритним	0	234567	Незграбним
12	Вільним	0	234567	Зайнятим

Стан загальної невдоволеності діагностується тоді, коли *сума балів перевищує 26*. У цьому разі стосунки в родині завдають більше прикроців, ніж радощів. А звідси — Ваш дискомфортний стан, що супроводжується негативними переживаннями, загальним зниженням життєвого тону, відчуттям (виразним чи недиференційованим) різкого розходження між сподіваннями й справжнім життям у сім'ї. Виразно усвідомлювана невдоволеність родинними стосунками часто призводить до агресії. Зверніть увагу: чи не намагаєтеся Ви завдати прикроців іншим членам родини, і особливо тим, кого Ви вважаєте основною причиною своєї невдоволеності?

Якщо показники нижчі (до 26 балів), виявляється так звана прихована невдоволеність. Вона супроводжується відчуттям монотонності, безпросвітності життя, безбарвності, нудьги, браку радості, ностальгічними спогадами про минулі, кращі часи. У цьому разі досить найнезначнішої події, щоб відбувся емоційний вибух із взаємними звинуваченнями й докорами. Простежте за собою: чи не обростають у Вашому сприйнятті дрібні житейські проблеми надуманими смислами й значеннями, перетворюючи їх на глобальне джерело конфліктів? Адже в цьому випадку Ви вводите в оману не тільки оточення, а й самого себе. У безглузких суперечках, у скандалах основне джерело невдоволеності не усувається, а життя стає ще більш нестерпним.

Нервово-психічне напруження (понад 27 балів) показує, що ціна сімейних взаємин, рівень нервового навантаження, що випадає на Вашу долю, дуже великий. Ви практично позбавлені можливості розслабитися, відчути себе вільно, розкуто. Джерелами нервово-психічного напруження найчастіше є особливі стосунки в сім'ї, коли через якісь причини створюється ситуація блокування життєво важливих почуттів, мотивів, потреб. Типові випадки:

- 1) відчуття постійного психологічного тиску, важкого й безвихідного становища (глава сім'ї тиранить інших членів родини, тримає їх у постійному страху, влаштовує сварки через найменшу необачність, помилки);
- 2) розбіжності між нормами поведінки, які диктують певні правила, й тими почуттями, які один член сім'ї може відчувати до іншого (наприклад, дитина любить надміру суворого батька, тягнеться до нього, але водночас боїться його, хоче, щоб з ним щось трапилось, і соромиться цього почуття);
- 3) незабезпечення певних потреб інших членів сім'ї (у взаємодії, співчутті, в інформованості);



- 4) створення чи відтворення внутрішнього конфлікту (висування перед членом сім'ї суперечливих вимог, покладання на нього відповідальності за виконання їх); так, від дитини можуть одночасно вимагати повного підпорядкування й вияву ініціативи, самостійності, караючи за невдачі й непослух;
- 5) найгостріше напруження виникає тоді, коли сім'я (чи один із її членів) періодично збуджує і підтримує в іншого певне прагнення, створює віру в можливість його реалізації, а тоді ставить перед фактом невиконання (фруструє), для того щоб згодом знову повторити весь цей цикл. Наприклад, дитині обіцяють, що, коли вона буде добре вчитися, її повезуть відпочивати на море, подарують гвинтівку для підводного полювання. Приходить літо, і під різними приводами поїздка відкладається. Через рік усе знову повторюється.

Тривожність вважається виявленою, якщо *сума балів перевищує 26*. Людині властиве постійне очікування неприємностей, негативного ставлення з боку оточуючих. Під сімейною тривожністю розуміють постійне відчуття психічного дискомфорту (нерідко погано усвідомлюваного), який не локалізується й виражається через страх і побоювання. Вони можуть зачіпати всі сфери життя сім'ї: здоров'я її членів, передбачення неприємностей, очікування катастроф. Родинна тривога найчастіше ґрунтується на невпевненості — в почуттях інших до себе, у прийнятті й значущості себе для інших членів родини, у своїй відповідності необхідному рівню стосунків. Тривожність переживається як відчуття безпорадності, нездатності впливати на хід подій, скеровувати їх у потрібне річище тощо. Причому усвідомлення своєї незначущості нерідко не збігається з об'єктивною позицією людини й активною роллю в житті.

Ви визначили, що психологічний клімат у сім'ї викликає у Вас постійну тривогу й очікування негативних оцінок. Однак цей стан породжується не тільки реальними стосунками, а й власною (суб'єктивною) схильністю тривожитися. Тому важливо з'ясувати, де закінчується вплив зовнішніх обставин і починається надмірно високий рівень тривожності самої людини.

Наприклад, уже минула година після закінчення уроків, а десятирічна школярка ще не повернулася додому. Мама відносно спокійна: багато що могло затримати дівчинку в школі. Зате бабуся в нестямі від переживань. Кожні п'ять хвилин вона вибігає на балкон, вдивляється в перехожих, без кінця повторює: "Ну, що ж там могло трапитись?", хапається за валер'янку. Врешті-решт вона біжить у школу... щоб виявити там внучку, яка спокійно прибирає клас замість подруги, яка захворіла.

Наступні два завдання допоможуть визначити рівень тривожності.

Завдання 5

Пропонуємо Вам алгоритм аналізу стану тривожності, який часто спостерігається в родинних стосунках.

1. "Знаю, що члени сім'ї бувають незадоволені мною".
2. "Відчуваю, що хоч би як я вчинив, все одно буде не так".
3. "Я багато чого не встигаю зробити".
4. "Так виходить, що саме я найчастіше виявляюся винним у всьому, що трапляється в сім'ї".
5. "Часто почуваю себе безпорадним".
6. "Удома мені часто доводиться нервувати".
7. "Коли потрапляю додому, почуваю себе незграбним і неспритним".
8. "Дехто з членів сім'ї вважає мене нетямущим".



9. "Коли я вдома, весь час через щось переживаю".
10. "Часто відчуваю на собі критичні погляди членів моєї сім'ї".
11. "Йду додому і з тривогою думаю, що ще трапилось за моєї відсутності".
12. "Удома в мене постійне відчуття, що треба ще дуже багато зробити".
13. "Нерідко почуваю себе вдома зайвим".
14. "Удома в мене такий стан, що опускаються руки".
15. "Удома мені постійно доводиться стримуватися".
16. "Мені здається, що якби я раптом зник, то ніхто б цього не помітив".
17. "Іду додому й думаю, що буду робити одне, але, як працювало, доводиться робити зовсім інше".
18. "Як подумаю про свої сімейні справи, починаю хвилюватися".
19. "Декому з моєї сім'ї буває незручно за мене перед друзями і знайомими".
20. "Часто буває: хочу зробити добре, а виявляється, вийшло погано".
21. "Мені багато що в нас не подобається, та я намагаюся не показувати цього".

Розрахунок показників проводиться по трьох групах:

1-ша група — 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19;

2-га група — 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20;

3-тя група — 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21.

За кожну відповідь "+" нарахуйте собі 2 бали, за "?" — 1 бал, за "-" записуйте 0.

1-ша група відбиває показники постійно присутнього у вас відчуття власної провини (якщо *сума понад 5 балів*). Стан тривоги породжується відчуттям своєї неспроможності впоратися із ситуацією.

2-га група — показник тривожності, що виникає як наслідок невизначеності зовнішніх вимог (значення *понад 5 балів* вважаються високими).

3-тя група — показник тривожності, що виникає як наслідок великих навантажень, породжується напруженістю, багатозначністю обов'язків і стосунків (*понад 6 балів*).

Завдання 6

Тепер спробуйте визначити, наскільки провокує постійну тривожність Ваша схильність загострено реагувати на події, вбачати в усьому негативні наслідки. Тобто визначте індивідуальний рівень тривожності.

1. "Звичайно я спокійний і вивести мене з рівноваги не легко".
2. "Мої нерви розладнані не більше, ніж в інших людей".
3. "У мене рідко бувають закріпи".
4. "У мене рідко бувають головні болі".
5. "Я рідко стомлююся".
6. "Я майже завжди відчуваюся цілком щасливим".
7. "Я впевнений у собі".
8. "Практично я ніколи не червонію".
9. "Порівняно з моїми друзями я відчуваюся цілком сміливою людиною".
10. "Я червонію частіше за інших".
11. "У мене рідко бувають серцебиття й задишка".
12. "Звичайно мої руки й ноги досить теплі".
13. "Я сором'язливий не більше, ніж інші".
14. "Мені не вистачає впевненості в собі".
15. "Часом мені здається, що я ні на що не здатний".
16. "У мене бувають періоди такого неспокою, що я не можу всидіти на місці".



17. "Мій шлунок дуже турбує мене".
18. "У мене не вистачає духу осягнути всі майбутні труднощі".
19. "Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші".
20. "Мені здається часом, що переді мною нагромаджено такі труднощі, які я не зможу подолати".
21. "Мені нерідко сняться жахливі сни".
22. "Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся щось зробити".
23. "У мене надзвичайно неспокійний і тривожний сон".
24. "Мене дуже тривожать можливі невдачі".
25. "Мені доводилося переживати страх у тих випадках, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує".
26. "Мені важко зосередитися на роботі чи якомусь завданні".
27. "Я працюю з великим напруженням".
28. "Я легко знічуюсь".
29. "Майже весь час я тривожус за когось чи через щось".
30. "Я схильний сприймати все занадто серйозно".
31. "Я часто плачу".
32. "Мене нерідко мучать напади блювоти й нудоти".
33. "Щомісяця в мене буває розлад роботи шлунку (або частіше)".
34. "Я часто боюся, що ось-ось почервонію".
35. "Мені дуже важко буває зосередитися на чомусь".
36. "Нерідко думаю про такі речі, про які ні з ким не хотілося б говорити".
37. "У мене бувають періоди, коли тривога позбавляє мене сну".
38. "Часом через хвилювання я сильно пітнію, і це дуже турбує мене".
39. "Навіть у холодні дні я пітнію".
40. "Часом я буваю таким збудженим, що мені важко заснути".

41. "Я легко збуджуюся".
42. "Часом я здаюся собі (почуваюся) зовсім непотрібним".
43. "Часом мені здається, що моя нервова система розладнана і я ось-ось втрачу самовладання".
44. "Я часто ловлю себе на тому, що мене щось тривожить".
45. "Я набагато чутливіший, ніж більшість людей".
46. "Хвилюючись, майже весь час відчуваю голод".
47. "Іноді я засмучуюся через дрібниці".
48. "Життя для мене завжди пов'язане з надзвичайним напруженням".
49. "Чекання завжди нервує мене".

Оцінка: За відповідь "-" на твердження 1-13 і за відповідь "+" на решту нарахуйте собі по 1 балу, а за кожну відповідь "?" — по 0,5 бала. Підрахуйте загальну суму. Загальна сума *до 6 балів* — мала тривожність, *від 6 до 20* — середня тривожність, *понад 20* — висока тривожність.

У випадку, коли показник завдання 3 високий, а завдання 4 — низький, можна припустити, що незадовільні сімейні стосунки провокують Ваш постійний неспокій. Однак може бути й зворотна ситуація: взаємини в сім'ї сприятливі, а ось рівень нашої індивідуальної тривожності надмірно високий.

Завдання 7

Отже, Ви виявили, що не тільки об'єктивні життєві обставини провокують тривожність, а й Ви самі схильні перебільшувати свої проблеми. Тому для оточення досить важливим є такий показник, як Ваша здатність керувати зовнішніми проявами своїх емоцій. Спробуйте визначити цю здатність. Дайте відповідь "так" ("+"), якщо Ви згодні з твердженням, і "ні" ("-"), якщо не згодні. Зверніть увагу: відповідей "не знаю" ("?") тут не передбачено.

1. "Мені важко наслідувати інших людей".
2. "Я б, мабуть, зміг при нагоді "клеїти дурня", щоб повернути до себе увагу або розважити навколишніх".
3. "З мене міг би вийти непоганий актор".
4. "Іншим людям інколи здається, що я переживаю щось глибше, ніж це є насправді".
5. "У товаристві я рідко опиняюся в центрі уваги".
6. "У різних ситуаціях спілкування з різними людьми я поведжуся по-різному".
7. "Я можу наполягати тільки на тому, у чому насправді переконаний".
8. "Щоб мати успіх у справах і в стосунках з людьми, я намагаюся бути таким, яким мене сподіваються бачити люди".
9. "Я можу бути дружелюбним з людьми, які мені не подобаються".
10. "Я завжди такий, яким видаюся іншим".

Оцінка: Нарахуйте собі по 1 балу за кожну відповідь "-" на твердження 1, 5 і 7 і за відповідь "+" на решту. Підрахуйте суму балів. Якщо Ви відповідали щиро, Вам можна дати таку характеристику:

0–3 бали. У Вас низький комунікативний контроль. Ваша поведінка одноманітна, і Ви не вважаєте за потрібне змінювати її залежно від ситуації. Ви здатні до щирого "саморозкриття" в спілкуванні й зовсім не можете приховувати своїх почуттів. Дехто вважає Вас "незручним" у спілкуванні саме через безкомпромісність.

4–6 балів. У Вас середній комунікативний контроль, ви щирі, але часто не стримуєте себе в емоційних проявах. Ваша саморегуляція нестабільна, нестійка.

7–10 балів. У Вас високий комунікативний контроль, Ви легко входите в будь-яку роль, гнучко реагуєте на зміну ситуації і навіть у змозі передбачати враження, яке справ-

ляєте на інших людей. Зробити висновок за Вашим зовнішнім виглядом про Ваш внутрішній стан не можна — Ви вельми майстерно приховуєте свої почуття. Однак Вам слід проконтролювати, чи не занадто Ви захоплюєтеся грою, імпровізацією, чи не починаєте маніпулювати співбесідником, чи не підпорядковуєте живі людські стосунки придуманому вами сценарію.

Завдання на виявлення рівня комунікативного контролю показує, наскільки Ви вмієте собою володіти, не "вихлюпувати" роздратування в обличчя іншій людині, що особливо важливо в сімейних стосунках. Однак дуже важливо знати, що збудження, яке виникає через незадовільні взаємини, міжособистісні конфлікти й "заганяється" силою волі всередину, шкідливе для організму. Постійне стримування себе, придушення реакцій нерідко призводить до розвитку психосоматичних захворювань, здатних вражати всі життєві системи організму (нервову, серцево-судинну, ендокринну тощо). Ось і виходить фатальний "вибір" — або від Вашої нестриманості страждають оточуючі, або страждаєте Ви самі. Як же бути?

Кожна людина несвідомо вибирає для себе стратегію взаємодії у конфліктних ситуаціях, яка дещо пом'якшує тягар невдач і переживань.

Завдання 8

Чи знаєте Ви, яка стратегія самооборони є для Вас найбільш характерною? Якщо ні, виконайте завдання, і це допоможе Вам з'ясувати найтипівіший спосіб зниження напруженості (ймовірності невдачі) в ситуації взаємодії з іншими людьми.

Із двох варіантів відповідей, які даються по кожному пункту, потрібно вибрати той, який найбільше відповідає



Вашим переконанням. Пам'ятайте: щоразу Ви вибираєте саме з пари варіантів, незалежно від того, який вибір зробили раніше.

1. а) "Іноді я даю можливість іншим взяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання";
б) "Замість обговорювати те, в чому ми розходимося, я намагаюся звернути увагу на те, в чому ми згодні один з одним".
2. а) "Я намагаюся знайти компромісне розв'язання";
б) "Я намагаюся владнати все з урахуванням інтересів іншої людини й моїх власних".
3. а) "Як правило, я наполегливо намагаюся досягти свого";
б) "Іноді я жертвую власними інтересами заради інтересів іншої людини".
4. а) "Я намагаюся знайти компромісне рішення";
б) "Я намагаюся не образити почуттів іншої людини".
5. а) "Розв'язуючи спірну ситуацію, я весь час намагаюся одержати підтримку в іншій стороні";
б) "Я намагаюся робити все, щоб уникнути непотрібної конфронтації і напруженості".
6. а) "Я намагаюся уникнути неприємності для себе";
б) "Я намагаюся домогтися свого".
7. а) "Я намагаюся відкласти розв'язання спірного питання, щоб з часом вирішити його остаточно";
б) "Я вважаю можливим у дечому поступитися, щоб досягти потрібного результату".
8. а) "Як правило, я наполегливо прагну досягти свого";
б) "Насамперед я намагаюся визначити суть порушених інтересів і спірних питань".
9. а) "Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності";
б) "Я докладаю зусиль, щоб досягти свого".

10. а) "Я твердо прагну досягти бажаного";
б) "Я вважаю за краще піти на компроміс, ніж зав'язнути в безкінечному з'ясуванні стосунків".
11. а) "Насамперед я прагну ясно визначити суть порушених інтересів і спірних питань";
б) "Я намагаюся заспокоїти іншого учасника ситуації і найголовніше — зберегти наші стосунки".
12. а) "Часто я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки";
б) "Я даю можливість іншій людині в чомусь дотримуватися своєї думки, якщо вона також іде на поступки".
13. а) "Я пропоную середню позицію";
б) "Я наполягаю, щоб усе робилося по-моєму".
14. а) "Я повідомляю іншому свою точку зору і цікавлюся його поглядами";
б) "Я намагаюся довести логічність і правильність своїх поглядів".
15. а) "Я намагаюся заспокоїти іншу людину і зберегти наші стосунки";
б) "Я намагаюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруження".
16. а) "Я намагаюся не образити почуттів іншої людини";
б) "Я, звичайно, намагаюся переконати іншу людину в перевагах моєї позиції".
17. а) "Як правило, я наполегливо прагну досягти бажаного";
б) "Я зазвичай намагаюся зробити все, щоб уникнути непотрібного напруження".
18. а) "Якщо це зробить іншу людину щасливою, я дам їй змогу наполягти на своєму";
б) "Я дам іншій людині можливість залишитися при своїй думці, якщо вона готова визнати мою".
19. а) "Насамперед я спробую визначити, у чому суть порушених інтересів і спірних питань";



- б) "Я намагаюся відкласти спірні питання, щоб з часом вирішити їх остаточно".
20. а) "Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності";
б) "Я намагаюся відшукати найкраще поєднання вигід і втрат для нас обох".
21. а) "Ведучи переговори, намагаюся бути уважним до іншої людини";
б) "Я завжди схильюся до відвертого обговорення проблеми".
22. а) "Я намагаюся знайти позицію, що перебуває посередині між моєю позицією і позицією іншої людини";
б) "Я відстоюю свою позицію".
23. а) "Як правило, я стурбований тим, щоб задовольнити бажання нас обох";
б) "Іноді даю іншим можливість взяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання".
24. а) "Якщо позиція іншої людини здається їй дуже важливою, я намагаюся з нею порозумітися";
б) "Я намагаюся переконати іншу людину піти на компроміс".
25. а) "Я намагаюся переконати опонента у своїй правоті";
б) "Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до аргументів іншої людини".
26. а) "Я зазвичай орієнтуюся на середню лінію наших потреб, сподівань, намірів";
б) "Я майже завжди прагну задовольнити інтереси кожного з нас".
27. а) "Часто намагаюся уникнути суперечок";
б) "Якщо це важливо для іншої людини, я дам їй можливість наполягти на своєму";
28. а) "Я, як правило, орієнтуюся на власну думку";
б) "Залагоджуючи ситуацію, я зазвичай намагаюся знайти підтримку в іншій людині".

29. а) "Я пропоную варіант, прийнятний для обох сторін";
 б) "Гадаю, що не завжди варто хвилюватися через розбіжності, які виникають".
30. а) "Я намагаюся не образити почуттів іншої людини";
 б) "Я завжди займаю в суперечці таку позицію, щоб ми разом могли досягти успіху".

№ п/п	Показники				
	1	2	3	4	5
1				а	б
2		б	а		
3	а				б
4			а		б
5		а		б	
6	б			а	
7			б	а	
8	а	б			
9	б			а	
10	а		б		
11		а			б
12			б	а	
13	б		а		
14	б	а			
15				б	а
16	б				а
17	а			б	
18			б		а
19		а		б	
20		а	б		
21		б			а
22	б		а		
23		а		б	
24			б		а



25	а				б
26		б	а		
27				а	б
28	а	б			
29			а	б	
30		б			а

Розрізняють п'ять типів зменшення напруження в конфліктній ситуації в момент взаємодії сторін:

1. *Суперництво, прагнення стати центром ситуації.* При цьому відмінність у позиціях з іншими вважається несуттєвою. Ви наполягаєте на своїй думці, рішенні, поведінці як єдино правильних. Так легше, тому що знімається залежність від партнера. У випадку, коли він не сприймає вашого варіанту, ви завжди можете сказати: "Це його провина, що не зрозумів, не підтримав мене". Але, зменшуючи напруженість ситуації таким способом, ви одночасно посилюєте можливість конфлікту в майбутньому. Постійне пригнічення особистості Вашої дитини може призвести до несподіваного протесту, спроби звільнитися від залежності, або до формування безвільної, інфантильної людини, не здатної кроку самостійно ступити.

2. *Співробітництво, прагнення разом з партнером відшукати ефективний спосіб розв'язання ситуації, конфлікту.* Важливо досягти результату, який задовольняє обидві сторони, тому всю Вашу увагу звернено на партнера по взаємодії, на взаємне узгодження мети, мотивів, вчинків. У цьому випадку розбіжності в поглядах та інтересах не травмують, позиція партнера перестає дратувати.

3. *Компроміс.* У конфліктних ситуаціях ви здатні не загострювати стосунки. Поступитися, не поглиблювати конфлікт — це непогано, проте часто ви відразу відступаєте, не бажаючи ускладнювати життя боротьбою навіть за свої

природні права. Відмова від досягнення значущих для вас результатів не минає даремно: поступаючись у всьому, ви не заявляєте про себе як про рівноправного партнера у взаємодії, принижуйте себе в очах іншої сторони, яка не в змозі оцінити ваші героїчні пожертви. У таких батьків діти, як кажуть, "сидять на голові", не відчуваючи ані найменшого почуття вдячності до по-рабськи покірних їм батька й матері.

4. *Уникання.* Усіма способами намагаєтеся відсунути проблему якомога далі, сподіваючись, що все вирішиться само собою. У цьому є частка здорового глузду, бо справді "поганий мир краще від доброї сварки". Проте є суперечності, які від тривалого нерозв'язання тільки посилюються. І рано чи пізно конфлікт спалахне, тільки з новою, руйнівною силою. Наприклад, якщо ви відсовуєте момент розширення прав дитини, боячись, що вона не зможе скористатися ними належним чином, то це призведе до того, що вона сама буде відстоювати свою самостійність, але абсолютно неприйнятними для Вас способами.

5. *Пристосування.* Якщо за умови співробітництва головним є досягнення результату, який влаштовує обох партнерів, то в даному випадку йдеться про взаємне притирання, прилаштування. Але може трапитися, що, зосередивши зусилля на способах пристосування, Ви забули про головне — про результат, і він виявиться для Вас несподіваним. Намагаючись пристосуватися до інтересів підлітка або пристосувати його смаки до своїх, Ви можете тільки погіршити взаємини.

Ознайомившись із цими п'ятьма способами зниження напруженості в конфлікті, визначте, який тип дії характерний для Вас. Порівняйте дані, які Ви одержали, виконуючи завдання, з даними таблиці. По кожній вертикалі підрахуйте кількість індексів, які збігаються (ті індекси, які Ви пропустили як незначущі, не враховуються).



Якщо Ваші показники розподілилися приблизно однаково по всіх п'яти типах, то це означає, що Ви володієте досить гнучкими й різноманітними стратегіями виходу з конфліктних ситуацій. Проте важливо, наскільки послідовно Ви їх застосовуєте, а це залежить від Вашої рішучості.

Завдання 9

Щоб з'ясувати ступінь сформованості такого показника індивідуальності, як рішучість, дайте відповіді "так" ("+") і "ні" ("–"), проставляючи відповідні знаки біля номера запитання.

1. Чи зможете Ви легко пристосуватися на старому місці роботи до нових правил, обов'язків, стилю стосунків, що істотно відрізняються від тих, до яких Ви звикли?
2. Чи швидко Ви адаптуєтесь в новому колективі?
3. Чи спроможні Ви висловити привселюдно власну думку, навіть якщо знаєте, що вона суперечить думці більшості?
4. Якщо Вам запропонують вищу посаду й платню, чи погодитесь Ви без сумнівів перейти на нову роботу?
5. Чи схильні Ви заперечувати свою провину, помилку й шукати слухну відмовку?
6. Чи пояснюєте Ви зазвичай причину своєї відмови істотними мотивами, не намагаючись їх приховати чи пом'якшити різними причинами та обставинами?
7. Чи зможете Ви змінити свій погляд на певну проблему внаслідок серйозної дискусії?
8. Ви читаєте чийось роботу, зміст її здається Вам вірним, але стиль викладу не подобається — ви б написали інакше. Чи будете Ви правити текст і наполегливо пропонувати авторові внести зміни відповідно до Вашої думки?

9. Якщо Ви побачите у вітрині річ, котра вам надзвичайно сподобалася, чи придбаєте Ви її, не замислюючись над тим, наскільки вона потрібна?
10. Чи можете Ви змінити своє рішення під впливом привабливої людини?
11. Чи плануєте ви заздалегідь свою відпустку?
12. Чи завжди Ви виконуєте свої обіцянки?

Оцінка: За відповідь "+" на запитання 1 одержуєте 3 бали, на запитання 2 — 4 бали, запитання 3 — 3 бали, 4 — 2 бали, 6 — 2 бали, 7 — 3 бали, 8 — 2 бали, 11 — 1 бал, 12 — 3 бали. За відповідь "-" на запитання 5 одержуєте 4 бали, 9 — 2 бали, 10 — 3 бали.

Підрахуйте суму балів.

0–9 балів. Ви дуже нерішучі. Постійно, з будь-якого приводу довго й болісно зважуєте всі "за" і "проти". Якщо вдається перекласти рішення або відповідальність за наслідки на іншу людину, зітхаєте з величезним полегшенням. Перш ніж зважитися на якийсь крок, довго радитесь, а рішення часто приймаєте половинчате. На зборах і нарадах вважаєте за краще промовчати, а "в кулуарах" виявляєте сміливість і красномовність. Та не намагайтеся виправдатися тим, що це природна обережність — ні, це несміливість, а можливо, навіть боягузтво. Поруч з Вами важко жити й працювати. Якщо Ви навіть володієте ерудицією, досвідом, нерішучість знижує "коефіцієнт вашої корисності". Більше того, на Вас важко поклатися, оскільки у відповідальних ситуаціях Ви можете підвести. Звичайно, позбавитися несміливості, нерішучості дуже не легко, але можна. Почніть з прийняття самостійного рішення і його реалізації, і Ви відчуєте радість від цього. Не бійтеся можливої невдачі, навчіться довіряти своїй інтуїції і мудрості.

10–18 балів. Ви приймаєте рішення обережно, але не пасуєте перед серйозними проблемами, які необхідно вирішувати. Вагаєтеся зазвичай тоді, коли для прийняття рішення у вас є досить часу. Тоді Вас починають мучити всілякі сумніви, виникає спокуса врахувати чимало умов, досягти вищої досконалості, обговорити й проконсультуватися з людьми, яких Ви вважаєте фахівцями в цьому питанні. Більше покладайтеся на власну інтуїцію і досвід, вони підкажуть Вам, як правильно діяти, а порадитися можна тільки для самоперевірки.

19–28 балів. Ви досить рішучі. Ваша логіка, послідовність, з якою Ви підходите до вивчення проблеми, і, головне, досвід допомагають Вам вирішувати питання швидко й здебільшого правильно. Бувають окремі прорахунки, які Ви усвідомлюєте й прагнете їх усунути. Покладаючись на себе, Ви не ігноруєте поради інших, хоч і звертаєтеся до них не так уже й часто. Прийняті рішення відстоюєте до кінця, але, якщо виявляється їхня хибність, не продовжуєте наполягати на своєму. Вам можна порадити завжди намагатися бути об'єктивним, тому що, прийнявши рішення, Ви можете проігнорувати нову інформацію про умови, що змінилися. Не вважайте для себе ганебним іноді проконсультуватися з тих питань, у яких Ви недостатньо компетентні.

29 балів і вище. Нерішучість — узагалі не знайомий Вам стан. Ви впевнені у своїй компетентності в усіх аспектах діяльності і не вважаєте за потрібне з'ясовувати ще чиясь думку. Єдиноначальність Ви розумієте як право на індивідуальні рішення, критичні зауваження, з приводу яких у вас виникає роздратування, і Ви навіть не намагаєтеся його приховати. Вам імпонує, коли Вас називають людиною рішучою і вольовою, хоч у Вашому випадку йдеться не про волю, а про свавілля. Щоб укріпитися в

приємній для Вас ролі вольової і рішучої людини, Ви, буває, відкидаєте розумні пропозиції інших. Помилки переживаєте надзвичайно болісно, при цьому Вам легше всю відповідальність перекласти на інших людей або на зовнішні обставини, ніж визнати свою провину через неправильне рішення. Віра в безпомилковість своїх думок — серйозний недолік. Така риса характеру, стиль взаємин придушують ініціативу й здатність до творчості у вашого оточення, підривають прагнення інших до самостійних дій, виховують у них нерішучість — саме ту якість, яку Ви найбільше не любите. Усе це шкодить і справі, якою Ви займаєтеся, і Вашим стосункам з людьми, заважає працювати й спілкуватися. Особливо сильно це може вплинути на стосунки з дітьми. Повністю придушуючи їхню ініціативу, Ви водночас можете лаяти їх за нерішучість, несамостійність і тим самим провокуєте інфантилізм і неврози. Вам необхідно якомога швидше змінити стиль власної поведінки, дозволити своїм близьким більшу свободу дій.

Завдання 10

Отже, за допомогою тестів Ви дізналися багато нового про себе. А як складаються Ваші стосунки з людиною, чия індивідуальність істотно відрізняється від Вашої?

Спробуйте визначити ступінь збігу чи розбіжностей думок і характерів, що виявляються при Вашому спілкуванні з іншою людиною. Завдання слід виконувати також і дітям, іншим членам Вашої сім'ї, щоб співставити результати.

На окремому аркуші випишіть у стовпчик номери висловлювань. Навпроти кожного номера поставте відповідно до Вашої думки: "згоден" — 2 бали, "буває по-різному" — 1 бал, "не згоден" — 0.



1. "Мені легше запитати дорогу в перехожого, ніж шукати її за схемою".
2. "Люблю вибирати й купувати квіти".
3. "Я намагаюся заводити знайомства, які можуть принести практичну користь".
4. "По-моєму, краще діяти, ніж розмірковувати".
5. "Мене дратує неохайний почерк або недбало виконана робота".
6. "По-моєму, краще зміна горя й радості, ніж одноманітне життя".
7. "Гадаю, немає такого, про що не можна було б розповісти близькій людині".
8. "Вважаю, якщо у людини є доброта і такт — це найголовніше".
9. "Мені подобається жартувати з тих, хто здається мені не дуже розумним".
10. "Люблю лижні прогулянки (влітку — запливи на довгу дистанцію)".
11. "Вважаю, що людина, яка не вміє триматися солідно, навряд чи має великий розум".
12. "По-моєму, чиста совість важливіша, ніж матеріальна вигода".
13. "Впевнений: якщо з людьми поводитися м'яко, вони втрачають почуття відповідальності".
14. "У їжі мені більше подобається вишуканість, ніж різноманітність".
15. "Для мене важливо, що про мене думають близькі, а думка решти мене хвилює менше".
16. "Мені подобається обговорювати прочитану книжку чи переглянутий фільм".

Тепер окремо підрахуйте суму балів, набраних по парних і по непарних номерах висловлювань.

Порівняйте суму балів, набрану по парних номерах висловлювань, з відповідною сумою, яку набрала дитина (чи інший член сім'ї). Запишіть різницю. У такий самий спосіб співставте суму балів по непарних номерах висловлювань. Потім скористайтеся даними таблиці.

<i>Різниця між сумами балів</i>				
<i>за парні висловлювання</i>				
		<i>до 5</i>	<i>5–10</i>	<i>понад 10</i>
<i>за непарні висловлювання</i>	<i>до 5</i>	Ви гармонійна пара і подібні за характерами	Ви гармонійна пара й непогано доповнюєте один одного за характерами	Ви гармонійна пара, але між вами неминучі з'ясування стосунків через несхожість характерів
	<i>5–10</i>	У Вас можливі певні труднощі у взаєминах, але Ви легко їх подолаєте	У Вас можливі труднощі, які Ви подолаєте з часом	Труднощі у взаєминах можуть набирати затяжного характеру
	<i>понад 10</i>	Добре, що Ви вмієте швидко приходити до згоди	Вам важко в парі, але є надія на згоду завдяки взаємному доповненню поглядів та інтересів	Лише через досить тривалий час і великі зустрічні поступки Ви зможете досягти гармонії і взаєморозуміння

Завдання 11

Чи цікаво Вам, як Вас сприймають та оцінюють інші люди? Чия оцінка точніша, ближча до Вашого "я" — Ваша чи тих, хто Вас оцінює за справами й вчинками? А може, люди думають про Вас гірше, ніж Ви про себе? Якщо вони мають рацію, доведеться переглянути свою поведінку. Якщо помиляються, то перед Вами постає нова проблема — з'ясувати, чому в них склалася така думка про Вас, що заважає Вам розкрити перед людьми Ваші найкращі риси.

Спробуйте співставити самооцінку з оцінкою інших. Запропонуйте членам сім'ї оцінити Вас за такими висловлюваннями (твердженнями). Можна ставити від одного до п'яти балів: 1 бал — зовсім не згодний, 5 балів — згоден повністю, 2, 3, 4 — залежно від впевненості.

1. Ви намагаєтеся розділити інтереси й переживання інших.
2. Ви уникаєте нав'язувати свої думки й бажання.
3. Ви висловлюєте своє схвалення, а не критику.
4. З повагою ставитеся до всіх рідних і друзів; не показуєте, якщо хтось Вам не до душі.
5. Ви одержуєте задоволення від хатніх справ.
6. Ви дбаєте про те, щоб бути привабливим, цікавим для інших членів сім'ї.
7. Ви не ревнуєте, якщо в інших членів сім'ї з'являються інтереси поза домом.
8. Ви не дратуєтеся через дрібниці.
9. Ви намагаєтеся зрозуміти, а не відкидати думки, погляди, інтереси інших.
10. Не шкодуєте часу й сил для сім'ї.

Співставте, скільки "одиниць" Ви собі поставили й скільки інші. Проаналізуйте, які саме аспекти сімейних стосунків позначено незадовільною оцінкою.

		Самооцінка (сума балів)	
		до 25	понад 25
Оцінка іншими (сума балів)	до 25	<p>Це ще нічого не означає. Можливо, у цілому рівень вимог у Вашій сім'ї невисокий і Ви цілком задовольняєте сподівання інших. Проте спробуйте підвищити загальну культуру стосунків у сім'ї, причому почніть з роботи над собою, і Ваші близькі, відчувши полегшення сімейної атмосфери, теж займуться самовдосконаленням</p>	<p>Співставлення явно не на Вашу користь. Ви або не можете розкрити свої позитивні риси, або абсолютно необ'єктивно оцінюєте себе. Якомога швидше перегляньте своє ставлення з більш критичних позицій і знайдіть резерви для саморозвитку</p>
	понад 25	<p>Заспокойтесь: Ваша вимогливість, підвищена самокритичність безпідставні. Члени Вашої сім'ї цінують Вас значно більше, ніж Ви думаєте. Але якщо Ви вважаєте, що у Вас ще є внутрішній потенціал розвитку, — звичайно, продовжуйте працювати</p>	<p>Це психологічно найсприятливіша ситуація: Ви гідно виконуєте сімейні функції, поважаєте себе й можете бути переконаним, що Вас поважають Ваші близькі</p>

Далі підрахуйте бали Вашої самооцінки й бали, поставлені Вам іншою людиною, порівняйте одержані суми. Результати тестування визначте за таблицею, яка показує співставлення самооцінки й оцінки іншими в балах.

Завдання 12

Щоб з'ясувати, чи легко оточенню спілкуватися з Вами, поставте біля номерів висловлювань відповідно "+" і "-".

1. "Я весь час пам'ятаю, що люди, з якими я бачуся протягом дня, постійно оцінюють мене".
2. "Я захоплено розповідаю знайомим про свої інтереси, навіть якщо бачу, що це їм не дуже цікаво".
3. "Намагаюся зберігати свою гідність у будь-яких ситуаціях".
4. "Помітивши помилки в мові інших, я намагаюся їх виправити".
5. "Знайомлячись, я намагаюся бути дотепним, компанійським і привабливим, щоб справити гарне враження".
6. "Якщо, знайомлячись із кимось, я не почув його імені, то перепитую".
7. "Я впевнений, що мене поважають за те, що я ніколи не дозволяю іншим жартувати із себе".
8. "Я повинен завжди пильнувати, щоб ніхто не жартував з мене і не виставляв мене в смішному вигляді".
9. "Якщо я спілкуюся з блискучою, дотепною людиною, то не беруся змагатися з нею".
10. "Я завжди намагаюся поводитися відповідно до компанії, у якій перебуваю".
11. "Я повинен допомагати своїм друзям, тому що й мені може знадобитися їхня допомога".
12. "Не варто робити занадто багато послуг іншим, тому що мало хто оцінює ці послуги належним чином".

13. "Краще, якщо інші залежать від мене, ніж самому залежати від інших".
14. "Справжній друг прагне більше віддавати, ніж одержувати".
15. "Людина повинна намагатися продемонструвати свої найкращі якості, щоб її гідно оцінили й схвалили".
16. "Якщо в компанії розповідають анекдот, який я вже чув, я зупиняю оповідача".
17. "Слухаючи не в перший раз історію від знайомого, я не показую, що вона мені вже відома, і знову висловлюю співчуття".
18. "Відмовляючи людині, я завжди намагаюся продумати необразливе пояснення, хоч можу й не назвати справжньої причини".
19. "Я завжди чекаю від своїх друзів, щоб вони діяли найкращим для мене чином, навіть якщо мене немає з ними".
20. "Люди не повинні вперто й наполегливо захищати свої переконання щоразу, коли хто-небудь висловить протилежну думку".

Оцінка: Підрахуйте суму набраних Вами балів (1 бал — за кожний "+" до висловлювань 6, 11, 14, 18, 20 і 1 бал за кожний "-" до решти висловлювань).

14–20 балів. Спілкуватися з Вами людям легко, їм імпонує те, що Ви пристосовуєтеся до них. Але досягаєте Ви цього, відмовляючись від своєї позиції, поступаючись поглядами. Про Вас можуть сказати, що Ви несерйозна, легковажна людина.

7–13 балів. Вам вдалося досягти гармонійного поєднання якостей, які сприяють неутрудненому спілкуванню, при цьому Ви зберігаєте власну думку, самоповагу.

0–6 балів. Люди відчують труднощі в спілкуванні з Вами, тому ймовірно неприязне ставлення до Вас: Ви виявляєте консерватизм позиції, нерідко гіперболізуєте своє "я", втрачаєте міру в самоствердженні.

Завдання 13

Повноцінне, цікаве, корисне, приємне для Вас і для Вашого партнера спілкування залежить ще й від того, чи вмiєте ви радіти життю. Адже вихідна песимістична позиція не лише отруює Ваше власне життя, але й передається іншим.

Мажорні стосунки в сім'ї — важлива умова відсутності емоційних проблем. Щоб з'ясувати, чи можете і вмiєте Ви створювати атмосферу радості в сім'ї, визначтесь, які з наведених висловлювань Ви визнаєте ("+"), які — ні ("–").

1. "Коли я згадую про батьківський дім, мене охоплює швидше радісне, ніж сумне почуття".
2. "Я часто переживаю почуття власної провини".
3. "Оптимізм — важлива риса мого характеру".
4. "Навкруги стільки зла, що, як на мене, нерозумно радіти через якісь там дрібниці".
5. "Якби я стояв перед вибором: справжній спокій чи бурхлива радість, то вибрав би друге".
6. "Лише найближчим, обраним людям я можу принести справжню радість".
7. "Коли роблю щось приємне для інших, то відчуваю радість і задоволення".
8. "Життя навчило мене, що повністю довіряти не можна нікому".
9. "У моєму житті є люди, яким я можу повністю довіритися".
10. "Якщо відверто, то в моєму житті більше турбот і смутку, ніж радості".
11. "Бувають такі хвилини в житті, коли мене охоплює почуття безмежної радості й хвилювання".
12. "Я заздрю людям, які вмiють віддаватися своїй радості повністю".

13. "Я помічав не раз, що, коли мені весело, я заряджаю радістю інших".
14. "Усе можна купити, навіть радість, справа лише за ціною".
15. "Завдяки своєму характеру я відчуваю більше радості, ніж інші люди".

Оцінка: Кожний знак "+" до висловлювань 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15 — це 10 балів; кожний знак "-" до висловлювань 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14 — теж 10 балів, кожний знак "?" — 0 балів. Підрахуйте суму балів.

100–120 балів. Радість наповнює світ Ваших почуттів. Ви здатні переживати почуття глибші, ніж звичайне задоволення чи невеличка радість. Ви володієте рідкісним даром розширювати межі власних відчуттів, і, як справжнього дослідника, Вас приваблює пізнання все нових і нових відтінків людських переживань, які приносять Вам і Вашим близьким радість. Ви вмієте жити з людьми і для людей, передавати іншим людям свій веселий настрій, ділитися своєю радістю, корені якої у глибокому відчутті своєї спільності зі світом. Намагайтеся прищепити це світле світовідчуття і Вашим близьким, особливо дітям.

50–100 балів. Радості у Вас стільки ж, скільки і всіх інших емоцій. Радість Вам знайома, але знайомі й причини, що заважають відчувати її. Іноді Ви намагаєтеся "перехитрити" себе, повірити в те, що дрібні задоволення можуть замінити справжню радість. Та хіба Ви і справді вірите, що радість можна вбити буднями та складними життєвими проблемами? А можливо, слід змінити щось у Вашому сьогоднішньому житті? Подбайте хоча б про те, щоб Ваш песимізм не відбився на тоні сімейних стосунків. А найкраще — знайти джерело радості у Вашому житті, і це допоможе Вам долати труднощі і невдачі.

0–45 балів. Ваші радощі настільки мізерно малі, що Вам слід дуже серйозно замислитися. Навіть якщо Ви вважаєте свій душевний стан об'єктивно виправданим, де ж Ваш інстинкт самозбереження? Ви буквально душите в собі позитивні емоції. Іншим людям з Вами важко. Своєю впевненістю у тому, що життя — це ланцюг страждань, Ви намагаєтеся реалізувати в стилі життя сім'ї. Вам потрібно вирватися з полону негативних емоцій, які переповнюють Вас і які, можливо, зумовлені попередніми труднощами й невдачами.

Завдання 14

Спробуйте перевірити, як Ваше світовідчуття проявляється в реальних справах і вчинках. Зробіть це на прикладі типової життєвої ситуації.

Вам потрібно щось розповісти чоловікові (дружині, синові, доньці). Нічого не виходить: він читає газету або дивиться телевізор. Можна, звичайно, перервати його заняття, але він все одно буде неуважним. Що ж робити?

Із запропонованих варіантів розв'язання даної ситуації виберіть два найближчі для Вас — такі, до яких Ви б звернулися, якими б Ви скористалися.

1. "Також візьму газету й буду читати".
2. "Буду розмовляти з ним, поки він не здогадається відкласти газету".
3. "Скажу, що неввічливо не звертати на мене увагу".
4. "Запитаю, про що він читає з таким захопленням. Не відповідь? Повторю запитання".
5. "Вийду з кімнати і не буду з ним розмовляти, поки він сам не заговорить, тоді я скажу, що я про нього думаю".
6. "Подумаю: нехай читає на здоров'я, відійду і робитиму свою справу".

7. "Попрошу прочитати вголос чи переповісти новини".
8. "Скажу, що нам треба поговорити, коли він закінчить читати".
9. "Поставлю запитання рубя: "Що треба зробити, щоб ти приділяв мені увагу?"
10. "Спокійно поясню: "Нічого не маю проти твого читання, але зараз мені потрібна твоя увага".
11. "Дуже ввічливо й обережно заберу й складу газету, а потім скажу: "Послухай мене..."
12. "Почну говорити з ним на тему, яка його, напевне, зацікавить, і, заволодівши його увагою, перейду до того питання, яке мене турбує".

Ваш вибір оцінюється таким чином:

номер: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12;

бал: 3, 1, 0, 2, 0, 3, 7, 4, 0, 4, 2, 6.

Ви вибрали два найтипівіших для Вас висловлювання. Підрахуйте суму балів. Якщо Ви обираєте лише одне висловлювання, помножте кількість балів на два.

9 балів і більше. Ви обрали найоптимальніші варіанти. Не ображаючи співрозмовника, Ви знаходите такий підхід, за якого він природно (без примусу) вступає в режим діалогу з Вами.

4–8 балів. Ви не приховуєте образи, робите це в різкій формі. Напевне, було б краще спокійно з'ясувати, чому Ваш співрозмовник такий неуважний до Ваших слів. Що це — байдужість чи нетактовність? А може, опір Вашому нетактовному втручання?

3 бали й менше. Ви вимагаєте, щоб з першого Вашого слова члени сім'ї кидали всі свої справи, але найвірогідніше не досягаєте бажаного. Подібні ситуації перетворюються на перелік взаємних образ. Вам необхідно пам'ятати про те, що добре, лагідне слово може швидше розтопити лід відчуження, ніж лайка й грубість.

Завдання 15

Досі Ви працювали з методиками, які допомагають визначити певні риси характеру й з'ясувати аспекти стосунків з іншими людьми. Тепер, коли Ви вже набули досвіду роботи із психологічними тестами, пропонуємо Вам ще дві методики; вони досить складні, але дають змогу дістати інформацію про інтегральні ознаки ставлення до сім'ї і родинних стосунків.

1. "Усе, що я роблю, я роблю заради моєї дитини".
2. "У мене часто не вистачає часу зайнятися з дитиною чимось цікавим, піти кудись разом, поговорити подовше".
3. "Мені доводиться дозволяти моїй дитині таке, чого не дозволяють інші батьки".
4. "Не люблю, коли дитина приходиться до мене із запитаннями. Краще, щоб здогадалася сама".
5. "Наша дитина має більше домашніх обов'язків, ніж більшість її товаришів".
6. "Мою дитину дуже важко примусити виконувати якунебудь домашню роботу".
7. "Завжди краще, якщо діти не думають над тим, чи правильними є погляди їхніх батьків".
8. "Моя дитина повертається ввечері додому тоді, коли хоче".
9. "Якщо хочеш, щоб твоя дитина стала людиною, не залишай без покарання жодного її поганого вчинку".
10. "За найменшої можливості намагаюся не карати дитину".
11. "Коли я в гарному настрої, нерідко прощаю своїй дитині те, за що іншим разом покарала б".
12. "Я люблю свою дитину більше, ніж дружину (чоловіка)".
13. "Маленькі діти мені подобаються більше, ніж великі".
14. "Якщо моя дитина довго гнівається, виявляє впертість, я починаю відчувати, що повелася з нею неправильно".

15. "У нас довго не було дитини, хоч ми її дуже хотіли".
16. "Спілкування з дітьми загалом дуже стомлює".
17. "У моєї дитини є деякі риси, що дуже нервують мене".
18. "Виховання моєї дитини здійснювалося б значно краще, якби мій чоловік (моя дружина) не заважав (-ла) мені".
19. "Більшість чоловіків легковажніші, ніж жінки".
20. "Більшість жінок легковажніші, ніж чоловіки".
21. "Моя дитина для мене — найголовніше в житті".
22. "Часто буває, що я не знаю, де моя дитина".
23. "Намагаюся купувати своїй дитині такий одяг, який вона хоче, навіть якщо це дорого".
24. "Якщо дитина мене не зрозуміла відразу, мені легше самій зробити, ніж їй роз'яснювати".
25. "Моєму синові (доньці) часто доводиться (доводилося раніше) доглядати за молодшим братом (сестрою)".
26. "Нерідко буває так: нагадую, нагадую дитині, щоб зробила те, що я просила, а потім махну рукою та й роблю сама".
27. "Батьки ні в якому разі не повинні виявляти перед дітьми свої слабкості та недоліки".
28. "Моя дитина сама вирішує, з ким їй дружити".
29. "Діти повинні не тільки любити своїх батьків, а й боятися їх".
30. "Я дуже рідко лаю свою дитину".
31. "У нашій суворості до дитини ми непослідовні. Іноді ми дуже суворі, а іноді все дозволяємо".
32. "Дитині легше порозумітися зі мною, ніж з батьком (матір'ю)".
33. "Мене засмучує те, що моя дитина занадто швидко стає дорослою".
34. "Якщо дитина не слухається тому, що нездужає, краще зробити так, як вона хоче".



35. "Моя дитина росла слабкою і хворобливою".
36. "Якби в мене не було дітей, я б досягла в житті значно більшого".
37. "У моєї дитини є слабкості, які не зникають, хоч я на-полегливо з ними борюся".
38. "Нерідко буває, що, коли я покарала дитину, мій чоло-вік починає дорікати мені в надмірній суворості й втішає дитину".
39. "Чоловіки більш схильні до подружньої зради, ніж жінки".
40. "Жінки більш схильні до подружньої зради, ніж чо-ловіки".
41. "Турботи про дитину забирають більшу частину мого часу".
42. "Мені багато разів доводилося пропускати батьківські збори в школі (садку)".
43. "Намагаюся купувати дитині все, що вона хоче, навіть якщо це дуже важко".
44. "Якщо довго бути з моєю дитиною, можна страшенно стомитися".
45. "Я багато разів доручала моїй дитині важливі й складні справи".
46. "На мою дитину не можна покластися в серйозній справі".
47. "Головне, чому батьки повинні навчити своїх дітей, — це бути слухняними".
48. "Мій син (донька) сам (сама) вирішує, палити йому (їй) чи ні".
49. "Чим суворіші батьки з дитиною, тим краще для неї".
50. "У мене м'який характер".
51. "Якщо моїй дитині щось від мене потрібно, вона нама-гається вибрати момент, коли я в гарному настрої".
52. "Коли я думаю про те, що моя дитина виросте і я буду їй непотрібною, мені стає дуже прикро".

53. "Чим діти старші, тим важче мати з ними справу".
54. "Найчастіше впертість дитини пояснюється тим, що батьки не вміють правильно до неї підійти".
55. "Я постійно переживаю за здоров'я дитини".
56. "Якби в мене не було дітей, моє здоров'я було б значно кращим".
57. "Деякі дуже серйозні недоліки моєї дитини ніяк не зникають, незважаючи на всі заходи".
58. "Моя дитина не любить мого чоловіка — свого вітчима".
59. "Чоловікові важче, ніж жінці, зрозуміти почуття іншої людини".
60. "Жінці важче, ніж чоловікові, зрозуміти почуття іншої людини".
61. "Заради моєї дитини мені багато від чого довелося відмовитися".
62. "Бувало, що я не дізнавалася про зауваження або двійку в щоденнику сина (доньки) лише тому, що не подивилася в щоденник".
63. "Я витрачаю на свою дитину значно більше грошей, ніж на себе".
64. "Не люблю, коли моя дитина щось просить. Сама краще знаю, що їй потрібно".
65. "Моїй дитині живеться важче, ніж більшості її товаришів".
66. "Удома моя дитина робить тільки те, що їй хочеться, а не те, що потрібно".
67. "Діти повинні поважати батьків більше, ніж усіх інших людей".
68. "Моя дитина сама вирішує, на що їй витратити кишенькові гроші".
69. "Я суворіше ставлюся до своєї дитини, ніж інші батьки до своїх".
70. "Від покарання мало користі".

71. "Члени нашої родини неоднаково суворі з дитиною: одні все дозволяють, інші все забороняють".
72. "Я хочу, щоб моя дитина нікого не любила, крім мене".
73. "Коли моя дитина була маленька, вона мені подобалася більше, ніж зараз".
74. "Я часто не знаю, як правильно поводитися з моєю дитиною".
75. "У зв'язку із слабким здоров'ям дитини в її ранньому дитинстві ми багато дозволяли їй".
76. "Виховання дітей — важка й невдячна праця, їм віддаєш усе, а натомість не дістаєш нічого".
77. "Моя дитина не сприймає доброго слова. Єдине, що на неї впливає, — це постійні суворі покарання".
78. "Мій чоловік намагається настроїти дитину проти мене".
79. "Чоловіки частіше, ніж жінки, діють нерозсудливо, не обміркувавши наслідків".
80. "Жінки частіше, ніж чоловіки, діють нерозсудливо, не обміркувавши наслідків".
81. "Я постійно думаю про свою дитину, про її здоров'я, справи, настрій".
82. "Нерідко доводиться (доводилося) розписуватися в щоденнику за кілька тижнів відразу".
83. "Моя дитина вміє добитися від мене, чого захоче".
84. "Мені більше подобаються тихі й спокійні діти".
85. "Моя дитина багато допомагає мені".
86. "У моєї дитини мало домашніх обов'язків".
87. "Якщо навіть дитина впевнена, що батьки неправі, вона повинна робити так, як вони скажуть".
88. "Виходячи з дому, моя дитина рідко каже мені, куди йде".
89. "Бувають випадки, коли найкращий спосіб покарання — це пасок".
90. "Багато недоліків у поведінці дитини з часом минають".

91. "Коли наша дитина щось накоїть, ми беремося за її виховання. Якщо все тихо, залишаємо її в спокої".
92. "Коли б мій син не був моїм сином, а я була б молодшою, то я б, напевне, закохалася в нього".
93. "Мені цікавіше розмовляти з малими дітьми, ніж з великими".
94. "У тому, що моя дитина має такі недоліки, я сама винна, бо не вміла її виховувати".
95. "Тільки завдяки нашим величезним зусиллям наша дитина залишилася живою".
96. "Нерідко заздрю тим, хто живе без дітей".
97. "Якщо дати моїй дитині свободу, вона негайно використає її на шкоду собі та іншим".
98. "Нерідко буває так: я кажу нашій дитині одне, а чоловік навмисне каже протилежне".
99. "Чоловіки частіше, ніж жінки, бувають егоїстами".
100. "Жінки частіше, ніж чоловіки, бувають егоїстами".
101. "Я витрачаю на дитину більше сил і часу, ніж на себе".
102. "Я зовсім мало знаю про справи дитини".
103. "Бажання моєї дитини для мене — закон".
104. "Коли моя дитина була маленькою, вона дуже любила спати в одному ліжку зі мною".
105. "У моєї дитини поганий шлунок".
106. "Батьки потрібні дитині, поки вона не виросла. Потім вона згадує про них усе рідше".
107. "Заради моєї дитини я пішла б на будь-яку жертву".
108. "Моїй дитині потрібно приділяти значно більше часу, ніж я можу".
109. "Моя дитина вміє бути такою любовою, що я їй усе прощаю".
110. "Мені б хотілося, щоб син одружився якомога пізніше — після 30 років (донька вийшла заміж після 25 років)".



111. "У моєї дитини часто бувають холодними руки й ноги".
112. "Діти — маленькі егоїсти: вони зовсім не думають про здоров'я і почуття своїх батьків".
113. "Якщо не віддавати моїй дитині весь час і сили, то все може закінчитися погано".
114. "Коли все гаразд, я менше цікавлюся справами дитини".
115. "Мені дуже важко відмовити в чому-небудь своїй дитині".
116. "Мене засмучує, що я все менше потрібна своїй дитині".
117. "Здоров'я моєї дитини гірше, ніж у більшості її ровесників".
118. "Багато дітей відчувають занадто мало вдячності до батьків".
119. "Моя дитина не може обійтися без моєї постійної допомоги".
120. "Велику частину свого вільного часу моя дитина проводить не вдома".
121. "У моєї дитини дуже багато часу на розваги".
122. "Крім моєї дитини, мені ніхто на світі не потрібен".
123. "У моєї дитини уривчастий і неспокійний сон".
124. "Нерідко думаю, що я занадто рано вийшла заміж".
125. "Усіх своїх успіхів (у навчанні, роботі) моя дитина досягла завдяки моїй постійній допомозі".
126. "Справами дитини в основному займається мій чоловік".
127. "Зробивши уроки (прийшовши з роботи), мій син (моя донька) займається тим, що їй йому подобається".
128. "Коли я бачу чи уявляю сина з дівчиною (дочку з хлопцем), у мене псується настрій".
129. "Моя дитина часто хворіє".
130. "Сім'я не полегшує, а ускладнює моє життя".

Ви, звичайно, помітили, що даний тест складено в основному для жінок. Чоловікам, які захочуть перевірити себе, доведеться перефразувати деякі твердження.

За підсумками тесту розраховуються 20 показників, важливих для розуміння особливостей стосунків в родині. Враховуються знаки "+", поставлені до таких тверджень:

1-й показник — 1, 21, 41, 61, 81, 101, 107, 113, 119, 125;

2-й показник — 2, 22, 42, 62, 82, 102, 108, 114, 120, 126;

3-й показник — 3, 23, 43, 63, 83, 103, 109, 115, 121, 127;

4-й показник — 4, 24, 44, 64, 84;

5-й показник — 5, 25, 45, 65, 85;

6-й показник — 6, 26, 46, 66, 86;

7-й показник — 7, 27, 47, 67, 87;

8-й показник — 8, 28, 48, 68, 88;

9-й показник — 9, 29, 49, 69, 89;

10-й показник — 10, 30, 50, 70, 90;

11-й показник — 11, 31, 51, 71, 91;

12-й показник — 12, 32, 52, 72, 92, 104, 110, 116, 122, 128;

13-й показник — 13, 33, 53, 73, 93;

14-й показник — 14, 34, 54, 74, 94;

15-й показник — 15, 35, 55, 75, 95, 105, 111, 117, 123, 129;

16-й показник — 16, 36, 56, 76, 96, 106, 112, 118, 124, 130;

17-й показник — 17, 37, 57, 77, 97;

18-й показник — 18, 38, 58, 78, 98;

19-й показник — 19, 39, 59, 79, 99;

20-й показник — 20, 40, 60, 80, 100.

Перша пара показників (1 і 2) — це полярні значення рівнів сформованості батьківського (материнського) почуття.

Незважаючи на існуючий стереотип первісної сили почуттів батьків, її фактична величина може коливатися між двома полюсами: від максимально позитивного до байдужості.

1. Гіпертрофія материнського почуття. Дитина для Вас — головне. Вона заповнює все Ваше життя, усі Ваші почуття, думки, плани, концентрує на собі всю Вашу енергію. Якщо у Вас забрати цю турботу про дитину або передати її іншій людині (про що Ви сьогодні й думки не припускаєте), життя втратить для Вас сенс. Але попереду — неминуче послаблення зв'язків між Вами й дорослою дитиною; її цілком природне віддалення й відособлення стануть для Вас трагедією. При помірних значеннях показника (до 8 позитивних відповідей) Ви ще поєднуєте гарячу любов до дитини зі здоровим глуздом. При критичних значеннях (8 і більше) Ви, можна сказати, втрачаєте голову від любові до малюка, повністю зрікаєтеся себе, приносите себе в жертву маленькому кумирові й можете зіпсувати його характер, спотворити подальше життя, виховуючи примхливе, інфантильне створіння.

2. Гіпотрофія материнської відповідальності. Це друга крайність (критична при 7 і більше позитивних відповідях). Недосвідчену, невмілу дитину фактично кинута напризволяще й відкрито для всіх зовнішніх (у тому числі негативних) впливів. Ви занадто рано звалюєте на дитину повну відповідальність за її долю. У результаті поруч з Вами може опинитися людина, яка ігноруватиме всі Ваші спроби вплинути на неї, виправити становище.

3. Поступливість. Ви намагаєтесь не просто виконати кожне бажання дитини, а й перевершити її сподівання своєю щедрістю. У своєму прагненні зробити їй приємне Ви не зупиняєтесь ні перед чим, забуваючи про свої потреби. Не перейдіть критичну межу (6 знаків "+"), за якою Ваші ентузіазм і безкорисливість призведуть до невтримного дитячого егоїзму.

4. Непоступливість. Ви уникаєте або обмежуєте контакти з дитиною, спілкування з якою створює для Вас си-

туації підвищеної напруженості, емоційного дискомфорту. Вам би хотілося, щоб дитина росла, виховувалася "сама собою", щоб її проблеми розв'язувалися без Вашої участі. Ви можете дійти до відчуження (4–5 відповідей), коли зі своєю дитиною Ви суворіші й вимогливіші, ніж зі сторонніми людьми або з чужими дітьми. У вашої дитини можуть з'явитися думки про те, що Ви її не любите, відчуття власної неповноцінності, ревності та агресивне ставлення до тих людей, з якими Ви поводитесь краще, ніж з нею.

5. Включення в життя сім'ї через трудову діяльність. Ви вважаєте, що виховання дитини полягає в залученні її до праці. Дитина має постійні обов'язки, за виконання яких вона повністю відповідає. Ви впевнені в здатності дитини виконувати відповідальні доручення. Але якщо відповідей 4 і більше, то Вам слід замислитися, чи не зловживаєте Ви навантаженнями на дитину, чи посильні даєте їй завдання. Перевірте, чи залишаються у Вашої дитини час і сили для дитинства. Адже навряд чи Вам хочеться сформувати "маленького дідуся", позбавленого друзів і дитячих радощів. Згадайте, які важливі психологічні якості закладаються в процесі гри, спілкування з ровесниками й уважно проаналізуйте, чи не витіснила праця з життя дитини все інше.

6. Відсторонення дитини від сімейних проблем, ізолювання її від щоденного клопоту батьків. Дитина зростає байдужою до сімейних справ і клопотів, і Ви не можете на неї покластися, щось доручити. Ступінь відчуженості дитини від сім'ї високий при 4–5 відповідях.

7. Закритість від дитини, встановлення між нею і батьками психологічної дистанції. Авторитет батьків вважається непорушним і незаперечним незалежно від їхніх чеснот і недоліків. Така позиція фактично знімає з батьків відповідальність за власну поведінку: вони перекладають її



на саму дитину. Якщо Ви набрали критичні значення (4–5 балів), то потрібно замислитися, чи не перетворюєтеся Ви на домашнього тирана, чи не намагаєтеся сховатися за батьківським (материнським) авторитетом від необхідності контролювати свою поведінку, давати їй об'єктивну оцінку.

8. Самостійність дитини, надання їй права самій розв'язувати свої проблеми. Та чи не втрачаєте Ви роль значущого дорослого для дитини? Якщо Ви набрали 3–5 балів, проаналізуйте, що переважає в поведінці Вашої дитини — самостійність чи небажання зважати на Вас, нехтування Вашими оцінками. Встановивши, що переважає друге, не вдавайтеся до звинувачень і докорів. Спробуйте поволі, тактовно й чуйно ввійти в коло дитячих інтересів, відновити свій авторитет.

9–10. Різні орієнтації у вихованні. Перша орієнтація — вважати тиск на дитину головним методом виховання. Ви прагнете регламентувати всі вчинки дитини, заступити її життєвий досвід своїм. Якщо Ви набрали 4–5 відповідей за дев'ятим показником, подумайте: звідки у Вас ця жорстокість до власної дитини? Може, від життєвих стереотипів, коли Ви, придушуючи в собі жалість, керуючись чужою думкою, вдаєтеся до постійних покарань дитини? А може, караючи дитину, Ви прагнете самоствердитися — на ній, слабкій і беззахисній, бо не в змозі зробити це в більш гідний спосіб?

Друга орієнтація — повністю відмовитися від тиску як методу виховання. Але, набравши 4–5 відповідей, задумайтеся: а чи не потураєте Ви дитині, чи не зумисне уникаєте конфліктів, боячись відштовхнути її від себе? Вседозволеність рідко дає позитивні результати, а відсутність суворості, принциповості, послідовності у вихованні може призвести до того, що дитина ігноруватиме Ваші поради, вказівки та справедливі вимоги.

11. Послідовність, сталість. Найнерозумніший стиль виховання, який руйнує психіку дитини, — це несталість, непослідовність поведінки батьків, перехід від однієї крайності до іншої. За таких умов дитина втрачає стійкі орієнтири поведінки і чи то невротизується, живе в постійній тривозі, чи то врешті-решт пристосовується, починає лавірувати між вашими суперечливими настроями та вчинками. Тільки чітка, послідовна позиція у взаєминах, сталі критерії і засоби виховання забезпечать позитивні результати. Критичне значення — 5 відповідей.

12. Батьківські ревнощі. Поява дитини порушує стосунки, що склалися в сім'ї. Часто дитина стає не лише центром сімейного життя, а й "яблуком розбрату".

У родині починається боротьба за дитячу любов. Інші члени сім'ї сприймаються як конкуренти. Бажання стати й залишитися для дитини "центром всесвіту" — егоїстичне; воно не тільки відчужує Вас від інших членів сім'ї, а й робить дитину нещасною. Якщо Ви набрали критичні бали (4–5), то скажіть собі відверто: чи не мучите Ви свою дитину, вимагаючи любові у відповідь, чи не здається Вам, що вона збайдужіла до Вас, чи не дорікаєте за те, що вона приділяє увагу іншим членам сім'ї, а не тільки Вам?

13. Продовження "дитячої" форми стосунків. Повна залежність дитини від дорослої людини викликає в останньої почуття власної значущості. Тому деякі батьки прикро почуваються, коли дитина підростає і починає звільнятися від своєї повної залежності від батьків. Вони опиняються перед необхідністю шукати нові форми самоствердження. Прагнення повернути стосунки з підлітком на попередній рівень однієї залежності (сильне при 4–5 відповідях) свідчить про нездатність змінитися само-

му, шукати й встановлювати новий рівень стосунків, доводити свою значущість не в прямих формах впливу, а в емоційних контактах, у духовній спорідненості, взаємоповазі.

14. Провина. Жертовна позиція у стосунках з дитиною може призвести до того, що Ви починаєте відчувати провину за те, що не можете забезпечити максимальну відповідність створеному вами ідеалу взаємин батьків з дітьми. При цьому Ви з власної волі опиняєтесь у явно не вигідному становищі, тому що берете на себе обов'язок створювати виключно комфортні умови для дитини, знімаєте з неї всяку відповідальність за ситуацію, а отже, заохочуєте й ті форми її поведінки, яких треба позбуватися. Критичне значення балів (4–5) свідчить про те, що Ви постійно відчуваєте дискомфорт у стосунках з дитиною і свою провину в тому, що вони складаються не ідеально.

15. Батьківська (материнська) іпохондрія, зниження фонових рівнів стосунків за рахунок об'єктивних причин. Вашу планку батьківських вимог щодо дитини опущено дуже низько, і Ви це виправдовуєте її слабким здоров'ям або винятковістю. Природна занепокоєність матері (батька) станом здоров'я дитини стає (7 і більше відповідей) постійним тлом стосунків, і дитина також живе в постійному страхі. Ви не тільки обмежуєте діапазон вчинків дитини, а й блокуєте її активність, підриваючи цим її життєстійкість, здатність долати недоліки й труднощі в майбутньому. Звичка жити напівсили, берегти себе завдасть шкоди Вашій дитині в її дорослому житті. Ви ж не хочете сформувані з неї скиглія та іпохондрика? Можливо, варто трохи зменшити обережність, перестати постійно побиватися з приводу слабого здоров'я дитини й спробувати його зміцнити? Це принесе дитині більше користі й радості.

16. *Нерозвинутість батьківського (материнського) почиття.* Критичне значення — 7–10 відповідей. Батьки жалкують, що не повністю реалізували себе, свої можливості в інших сферах життя й діяльності. Дитина може допомогти батькам позбутися цього незадоволення собою, щоб їм не довелося визнавати свою неспроможність (здібності виявилися не такими високими, наполегливості не вистачило). І дитиною "прикриваються", ставлять собі в заслугу те, що займаються її вихованням, тим більше, що воно справді забирає багато сил і часу. Але замість віддаватися безглуздому жалю до себе, замість дорікати дитині, яка, власне кажучи, не винна, що Ви її народили на світ, чи не простіше спробувати сьогодні відновити втрачені перспективи? І не мучити дитину постійними вимогами віддачі й вдячності, а знайти підтвердження своїй значущості в інших сферах самореалізації?

17. *Доведення необхідності постійного контролю.* Якщо виховання не дало позитивних результатів (дитина не стала тим ідеалом, про який мріяли батьки), то дитину оголошують від природи розбещеною. Тепер тиск батьків, обмеження дитини, диктаторство в ставленні до неї можна виправдати: адже ця дитина не здатна відповідати за свої вчинки. І вже не треба шукати підходи, розширювати арсенал засобів впливу, обирати тактику й стратегію виховання. Якщо Ви набрали високі бали (4–5), то це означає, що Ви повністю ігноруєте всі позитивні якості дитини, не визнаєте можливості її змін у майбутньому, підриваєте її віру в себе.

18. *Конфліктність у родині.* Один член сім'ї звинувачує іншого (інших) у неправильному, неефективному вихованні дитини. Це один із прийомів психологічного захи-

сту. Відбувається, як і в попередній ситуації, переадресування провини, відповідальності на інший об'єкт — уже не на саму дитину, а на чоловіка (жінку) чи на бабусю.

19–20. Соціальні стереотипи визначають ставлення до виховання та його організацію. Показник 19: жінка повністю заперечує роль чоловіка у вихованні. Показник 20: чоловік не визнає, що жінка може правильно виховувати. При аналізі даних показників слід враховувати стать анкетованого. Так, якщо жінка виділяє нездатність чоловіків до виховання, то це полегшує їй боротьбу за лідерство в сімейному вихованні, конкуренцію і віддалення батька від дитини. Якщо ж вона вважає жінок недостатньо впливовими у вихованні, то це може свідчити про небажання звалювати на себе додаткове навантаження й відповідальність за поточні та перспективні стосунки з дитиною. Аналогічно розцінюються і відповіді чоловіків. В обох випадках (і для жінок, і для чоловіків) високі значення (4–5 відповідей) свідчать про конфліктні стосунки в сім'ї. Наприклад, якщо чоловік вважає, що жінка не здатна виховувати дитину, а жінка так само думає про чоловіка, то це свідчить про посилення боротьби за вплив у сім'ї. Якщо ж і він, і вона знімають із себе відповідальність, то дитині приділяється мало уваги.

Нелегка робота, яку Ви виконали, відповідаючи на питання тестів, сподіваємося, допоможе Вам пізнати себе, зрозуміти особливості стосунків у родині й не завершується простою фіксацією позитивних чи негативних якостей. Самопізнання — це лише перший крок до самовдосконалення. Не засмучуйтеся, якщо тестування дало Вам неприємні для Вас оцінки, а подумайте про перспективи Вашого розвитку.

Завдання 16

Головним критерієм ефективності сімейних стосунків у питаннях виховання має стати відсутність емоційних проблем у Вашої дитини. З'ясувати, чи керуються члени сім'ї в стосунках між собою і з дитиною насамперед піклуванням про душевний комфорт, можна за допомогою методики, яка дає інтегральну оцінку сімейних стосунків у свідомості дитини.

Дитині пропонують намалювати свою сім'ю.

Бажано, щоб перед цим завданням дитина займалася саме малюванням (сюжетних картинок, наприклад) і в неї була відповідна ігрова настроєність; тоді нову пропозицію вона сприйме як продовження ігрової ситуації. При цьому інформаційна цінність малюнка багато в чому залежить від початкової невизначеності завдання (не можна уточнювати, що саме має намалювати дитина, не треба перелічувати членів сім'ї).

У виконаному дитиною малюнку слід проаналізувати:

1. Послідовність зображення членів сім'ї. Першими діти, як правило, малюють тих, хто є для них найбільш значущим, останніми — тих, кого оцінюють негативно (дитина ніби відсуває неприємні відчуття, пов'язані з образом даної людини).

2. Просторове розміщення членів сім'ї. Значущих для неї людей дитина малює в центрі аркуша; взаємне розміщення, дистанції на малюнку між зображуваними людьми означають ступінь симпатії чи антипатії в ставленні дитини до них: чим далі розміщені на дитячому малюнку один від одного члени сім'ї, тим сильніша між ними неприязнь (дитина розцінює зв'язок між ними як небажаний).

3. *Пропускання.* Якщо в сім'ї є прихований конфлікт, то дитина на малюнку пропускає, "забуває", не зображує того, хто викликає в неї неприємні емоції (наприклад, якщо дитина ревнує маму до новонародженого братика, то вона його не включає в малюнок).

4. *Відмінності в пропорціях.* Якщо дитина малює себе не в таких масштабах, як інших членів сім'ї, то це означає, що вона сприймає своє місце в сім'ї не таким, як решти (чим більше зображення, тим сильніше в дитини почуття власної значущості); якщо ж різні пропорції спостерігаються в зображенні інших членів сім'ї, то це відбиває сприйняття дитиною їхньої домінантності.

5. *Схематизація.* Якщо найбільшу на малюнку фігуру зображено схематично, недекоровано, то це означає, що дитина сприймає значущість цієї особи в родинних стосунках, її авторитет у сім'ї, але не має до неї позитивних почуттів (домінування на основі пригнічення). Якщо найбільшу фігуру старанно декоровано, то можна робити висновок, що дитина не лише поважає цю особу, а й любить і хоче бути схожою на неї.

6. *Виправлення ситуації.* Чим більше на малюнку дитини розбіжностей з реальною структурою сім'ї, тим вищою є її невдоволеність існуючими стосунками в родині. Про таку невдоволеність може також свідчити і відмова дитини малювати сім'ю або трансформація завдання (малює людей, які не є членами сім'ї).

7. *Відчуженість.* Якщо дитина розміщує фігури членів сім'ї по лінії основи аркуша або доповнює малюнок зображенням хмар, дощу чи сонця, то це свідчить про те, що вона як член сім'ї відчуває незадоволення, відстороненість.

8. *Згуртованість*. Якщо дитина малює членів сім'ї із з'єднаними руками або зайнятих спільною працею, то це свідчить про відсутність психологічних проблем у дитини, сприйняття родини як згуртованого цілого, про включення в сім'ю себе разом і поруч з іншими її членами, про спільність інтересів у родині.

9. *Характер дитини*. За малюнком можна виявити деякі особливості самого "художника": великі, через весь аркуш фігури малюють імпульсивні, впевнені в собі, схильні до лідерства діти; маленькі фігурки свідчать про наявність у дитини почуття тривожності, небезпеки.

10. *Душевний стан дитини*. Незавершеність малюнка; недомальовані фігури інформують про внутрішній неспокій дитини. Якщо дитина спочатку малює не людей, а сонце, меблі чи дерева, то причиною цього часто буває бажання відтягти, відсунути малювання членів сім'ї, що також свідчить про внутрішні негативні переживання.

Тести, подібні до наведеного, широко застосовуються в психології. Їхня цінність полягає в тому, що вони дають змогу дістати інформацію, яку неможливо одержати іншими способами, — про неусвідомлені чи малоусвідомлені переживання. Повне тлумачення подібних тестів вимагає значної методичної підготовки й доступне лише фахівцям. Проте, скориставшись поданими вище основними принципами аналізу, Ви зможете дізнатися про наявність чи відсутність емоційних проблем у дитини, про особливості сприйняття нею внутрісімейних стосунків. При цьому важливо пам'ятати, що одержані відомості, хоч би якими вони виявилися, не потрібно обговорювати з дитиною, тим більше пред'являти до неї якісь претензії. Наприклад, запитання: "Чому ти намалював мене такою потворною?" — може стати для дитини джерелом



психічної травми, оскільки примусить її усвідомити неусвідомлені спонуки, що посилюють конфлікт між нею і людиною, яку вона відштовхує. Тому підсумки цього завдання (як, до речі, і решти) потрібно використовувати тактовно, обережно й лише для коригування небажаних моментів, але аж ніяк не для з'ясування стосунків з дитиною.

1.3. Тести до модуля 6

Пропонуємо виявити в собі сформованість окремих якостей, які відповідають змістові ролей "Чоловік", "Дружина", "Батько".

"Сімейний" тест

Цей тест складається з двох частин: окремо для жінки і чоловіка. Спочатку партнери працюють кожен над своєю частиною.

Запитання до дружини. Цифри, що наводяться біля кожного варіанту відповіді, означають відповідну кількість балів. Тому, відбираючи той варіант, з яким ви згодні, записуйте поряд його кількісний показник.

1. Ви готуєте їжу:
 - а) враховуючи смак свого чоловіка (6);
 - б) на свій смак (2);
 - в) відповідно до визначеного Вами тижневого меню (4).
2. Чи трапляється Вам коли-небудь думати, що:
 - а) ось ще один день пройшов безглуздо, без приємних сюрпризів (2);
 - б) якби Ви не були заміжні, то ваше життя було б кращим (1);
 - в) Ваше життя не з легких, але все ж приємно бути разом з ним (5).
3. Ви збиралися ввечері кудись разом, але в останню хвилину чоловік повідомив, що втомився й нікуди не піде:
 - а) скажете, що також втомився, і залишитесь вдома (5);
 - б) приготуєте святкову вечерю у себе вдома (6);
 - в) розгніваєтеся та почнете обмірковувати, як йому помститися (2).

4. У Вас виникли сумніви, чи вірний Вам Ваш чоловік (або хтось Вам на це натякнув):
 - а) у першу чергу думаєте: "Чи не винувата в цьому і я сама?" (6);
 - б) готуетесь до пенсії (1);
 - в) вважаєте, що не треба звертати на це увагу (3).
5. Коли Ви були маленькою дівчинкою, які ігри Вам більше за все подобалися:
 - а) з ляльками (2);
 - б) з дітьми (5);
 - в) інколи з ляльками, інколи з дітьми (4).
6. Коли Ви були дитиною, то вдягалися в:
 - а) звичайні плаття для дівчаток (5);
 - б) віддавали перевагу спортивному типу одягу (4);
 - в) штани та шорти (1).
7. У дитинстві Ви віддавали перевагу:
 - а) іграм для дівчаток, наприклад, з ляльками або в "класики" (5);
 - б) ви гралися в дорослих: учительку, лікаря, манекенницю (4);
 - в) хлопчачим іграм, наприклад, футболу або "козакам-розбійникам" (1).
8. Як Ви поводити себе під час ігор:
 - а) завжди були лідером (2);
 - б) віддавали ініціативу іншим (6);
 - в) ставали лідером, але не відразу, а протягом гри (4).
9. Ви домовилися з друзями кудись разом піти, але у Вашого чоловіка немає настрою:
 - а) Ви йдете без нього (1);
 - б) відміняєте зустріч (6);
 - в) робите те, що Вам каже чоловік (3).
10. Якщо Ваш чоловік не може поїхати разом із сім'єю у відпустку або просто на вихідні, Ви:

- а) їдете самі або з дітьми (4);
 - б) залишаєтеся з ним удома (5);
 - в) залишаєтеся вдома, але постійно йому дорікаєте (2).
11. Чоловік повернувся з роботи не в гуморі:
- а) Ви намагаєтеся дізнатися про причину (6);
 - б) гніваєтеся, що він і вдома думає тільки про свою роботу (2);
 - в) спробуєте здогадатися, у чому справа, але не дошкудлятимете запитаннями (5).
12. Якщо Ваші погляди не співпадають:
- а) Ви не збираєтеся змінювати свою думку (5);
 - б) відстоюєте свою позицію, навіть якщо розмова загрожує перерости у сварку (1);
 - в) відступаєте, але потім звинувачуєте себе в м'якотілості (2).

Менше 25 балів. Не можна сказати, що Ви відчуваєте себе особливо щасливою у шлюбі. Ви непослідовні у своїх поглядах, прагнете робити те, що Вам заманеться, часто зневажаючи погляди чоловіка, занадто агресивні та безпеляційні. У Ваших стосунках з чоловіком навряд чи щось зміниться на краще, якщо тільки Ви не почнете послідовно змінювати стиль Вашого ставлення до шлюбу, навчитеся поступатися та поважати інших.

26–50 балів. Ви миролюбні, готові поступитися своїми поглядами, але не відмовляєтеся від них. Ви вмієте не тільки пристосовуватися, а й дипломатично "атакувати", коли відчуваєте, що Вашому шлюбу загрожує небезпека.

Більше 50 балів. Ви жіночна, тактовна, але Вам не бракує й рішучості. І навіть якщо інколи, можливо, Ви й буваєте незадоволені своїм шлюбом, то загалом робите все, щоб його зміцнити.



Запитання до чоловіка. За кожен варіант відповіді під індексом "а" зараховуйте собі по 4 бали, "б" — по 2 і "в" — 0 балів.

1. Як Ви розподіляєте Ваші домашні справи:
 - а) залежно від службових обов'язків та навантажень;
 - б) відповідно до схильностей кожного члена подружжя;
 - в) вони повністю лежать на Вашій дружині.
2. Чи ділитеся Ви з дружиною службовими та особистими проблемами:
 - а) так;
 - б) інколи;
 - в) ні.
3. Чи є щось у Вашій поведінці таке, що постійно гнітить вашу дружину: випивки, грубе ставлення, жінки й т. п.:
 - а) ні;
 - б) так, але не постійно;
 - в) так.
4. Чи допомагаєте Ви їй у вирішальні моменти:
 - а) діями та порадами;
 - б) тільки порадами;
 - в) не допомагаєте.
5. Чи цікавитеся Ви її здоров'ям, намірами, прагненнями, захопленнями:
 - а) аякже;
 - б) на це у Вас немає часу;
 - в) вважаєте за краще подивитися телевізор або пограти в улюблену гру.
6. Чи радієте Ви її успіхам, змінам в інтер'єрі квартири, кулінарним сюрпризам, її вишуканому вбранню, заняттям спортом тощо:
 - а) так, завжди її заохочую;
 - б) небагато;
 - в) ні.

7. Наскільки критично (звичайно, по-дружньому) Ви ставитеся до дружини:
 - а) дещо критично;
 - б) некритично;
 - в) можна сказати, що Ви до неї суворі.
8. Чи прислуховуєтеся Ви до її думки:
 - а) так;
 - б) інколи, коли дружина наполягає;
 - в) ні.
9. Чи вимогливі Ви до самого себе:
 - а) дуже;
 - б) частково;
 - в) ні.
10. Чи берете Ви активну участь у догляді за дітьми та їхньому вихованні:
 - а) звичайно;
 - б) коли є час;
 - в) ні.
11. Чи заохочуєте Ви дітей допомагати в господарчих справах:
 - а) так, Ви й самі допомагаєте дружині по господарству;
 - б) Ви розмовляєте з дітьми, переконуєте їх у важливості допомоги;
 - в) ні.
12. Чи привчаєте Ви дітей до того, щоб вони виявляли увагу до матері:
 - а) так, Ви й самі до неї уважні;
 - б) Ви говорите їм, що це важливо;
 - в) ні.
13. Чи підтримуєте Ви авторитет дружини в дітей:
 - а) звичайно;
 - б) не дуже;
 - в) ні.

14. Коли Ви сперечаєтеся, то:
 - а) слухаєте одне одного уважно;
 - б) намагаєтеся слухати одне одного, але це не завжди вдається;
 - в) у більшості випадків суперечка переходить у сварку.
15. Чи самокритичні Ви під час суперечки:
 - а) звичайно, так;
 - б) намагаюся;
 - в) ні.
16. Чи робите Ви щось, щоб виправити свої помилки:
 - а) так, одразу ж;
 - б) так, але через деякий час;
 - в) ні.
17. Чи доводиться дружині нагадувати Вам, що зарплату треба залишати вдома:
 - а) ні, не доводиться;
 - б) буває;
 - в) у нас немає спільних грошей, кожен сам витрачає свої.
18. Якщо виходити з того, що під поняттям "глава сім'ї" слід розуміти того, хто робить найбільший фінансовий внесок та розподіляє сімейний бюджет, то чи не виникає у Вас суперечок про те, хто повинен носити цей "титул":
 - а) ні, у Вашій родині є визнаний лідер;
 - б) кожен з Вас поважає погляди і внесок іншого у вирішення грошових питань;
 - в) буває, що Ви сперечаєтеся із цього приводу.
19. Чи бувають випадки, коли Ви вважаєте за необхідне порадитися з дружиною, навіть якщо Ви впевнені в правильності рішення, яке обираєте:
 - а) так, для її авторитету в очах дітей;
 - б) дуже рідко;
 - в) ні.

20. Чи вважаєте Ви, що задовольняєте жінку як сексуальний партнер:
- а) так;
 - б) не знаю;
 - в) у нас статева несумісність.
21. Чи є у Вас позашлюбні зв'язки (пробачте за нескромне запитання, але Ви ж розумієте, що воно важливе):
- а) ні;
 - б) зрідка;
 - в) часто або постійно.
22. Чи сприяєте Ви хобі вашої дружини або улюбленим заняттям:
- а) ні;
 - б) інколи;
 - в) так.
23. Чи не занадто Ви захоплюєтеся розвагами у своїх чоловічих компаніях (футбол, рибальство, туризм, карти):
- а) ні, не занадто;
 - б) дружина вважає, що так;
 - в) інколи.
24. Якби у Вас була спільна машина, дозволили б Ви Вашій дружині брати її, коли вона була потрібна Вам самому:
- а) так;
 - б) так, якби можна було без неї обійтися;
 - в) вважаєте, що дружина повинна сідати за кермо тільки з Вами.
25. Як би Ви поводити себе, коли за кермом була б жінка:
- а) спокійно;
 - б) давав би їй поради, але тільки в критичних випадках;
 - в) постійно їй допомагав би порадами.
26. Чи поспішаєте Ви якнайшвидше додому після тривалої відсутності:

- а) аякже;
б) не дуже;
в) ні.
27. Чи даруєте Ви дружині квіти та подарунки на свята:
а) так, і навіть без приводу;
б) інколи;
в) ні.
28. Як Ви проводите відпустку:
а) вважаю за краще відпочивати разом з родиною;
б) залежно від обставин;
в) наші смаки стосовно проведення відпустки не збігаються.
29. На яких якостях Вашої дружини Ви, як правило, наголошуєте:
а) позитивних;
б) негативних;
в) намагаюся не робити цього.
30. Чи із задоволенням Ви робите те, від чого вона зрадіє:
а) так;
б) не завжди;
в) ні.
31. Що, на Вашу думку, пов'язує Вас із дружиною:
а) кохання, дружба або спільні інтереси;
б) звичка, діти;
в) квартира, спільне майно.
32. Якби Ви знову обирали дружину:
а) вибрали б її ж;
б) навряд;
в) зробив би інший вибір.

86–120 балів. Ваш шлюб — рівноправний союз двох люблячих сердець. Вас пов'язують і дружба, і спільні інтереси. Ви багато даєте своїй супутниці та, безперечно, одержуєте від неї те, на що сподіваєтеся.

44–85 балів. Ваші родинні стосунки досить гармонійні. Ви робите свій внесок у домашнє господарство та догляд за дітьми. Але Ви недостатньо цікавитесь особистістю своєї дружини, припускаєтеся деяких помилок у спілкуванні з нею. Поміркуйте над цим.

0–43 бала. Уточніть, що суттєво пов'язує вашу сім'ю: звичка, діти чи спільне майно? Чи не час уже Вам стати вимогливішим до себе? Може, Вам слід більше цікавитися дружиною? І якщо до цього часу Ваше родинне життя було звичайним, повсякденним, докладіть зусиль, і тоді Ви, можливо, досягнете тієї щирості в сім'ї, якої вам напевно зараз бракує.

Тест "Батько родини"

Варіанти відповідей на запропоновані запитання: погоджуюся — 2, не зовсім — 1, не погоджуюся — 0.

Чи погоджуєтесь Ви із твердженнями, що:

- 1) чоловік краще справляється з дорослими дітьми, ніж з маленькими;
- 2) після розлучення діти повинні залишитися з матір'ю;
- 3) добрий чоловік, як правило, і добрий батько;
- 4) чоловіки не повинні відверто виявляти свої почуття;
- 5) при вихованні дітей думка батька є вирішальною;
- 6) після народження дитини жінка приділяє чоловікові менше уваги;
- 7) краще жити без батька, аніж терпіти поганого;
- 8) оскільки вважається, що жінка робить це краще за чоловіка, нехай вона і виховує дітей;
- 9) якщо ваша дитина не може з чимось упоратися, вона повинна завжди звертатися до матері;
- 10) чим сильніша любов до дитини, тим легше її виховання;
- 11) батько повинен втручатися у виховання дитини тільки тоді, коли його про це попросить дружина;

- 12) після розлучення батьків маленька дитина, яка залишилася з матір'ю, взагалі не помічає відсутності батька;
- 13) матері зазвичай занадто розпещують дітей;
- 14) чоловікам корисно проводити відпустку разом з родиною;
- 15) хлопчик з раннього віку повинен виховуватися інакше, ніж дівчинка;
- 16) деякі діти вважають за краще проводити свій час з батьком, ніж з матір'ю;
- 17) у Вас часто виникає відчуття, що для Вашої дружини дитина важливіша за Вас;
- 18) в усіх питаннях виховання Ви можете з успіхом заступити дружину;
- 19) дитина повинна більше поважати батька, ніж матір;
- 20) Ваша дружина завжди втручається, коли Ви починаєте спілкуватися з дітьми;
- 21) за бажання чоловік може впоратися з немовлям не гірше за жінку;
- 22) батько важливіший для сина, ніж для доньки;
- 23) Ваша дружина не сприймає Вас як поважного вихователя;
- 24) коли в родині є бабуся, виховувати дитину набагато легше.

Запитання розподіляються на три групи:

1-ша група: запитання 1, 4, 5, 12, 13, 15, 19, 22;

2-га група: запитання 2, 6, 8, 9, 11, 17, 20, 23;

3-тя група: запитання 3, 7, 10, 14, 16, 18, 21, 24.

Кожна група характеризує конкретний тип батьків. У якій групі Ви набрали найбільшу кількість балів, відповідно, до того типу батьків Ви й належите.

Тип 1 — "традиційний". Він — голова родини, цілковито представляє Ваші інтереси в спілкуванні із "зовнішнім світом". Він — "остання інстанція" щодо питань вихо-

вання дітей. Інколи він до певної міри суворий, дуже велике значення надає дисципліні, вимагає від дітей ретельного виконання своїх обов'язків. У багатодітних сім'ях він приділяє з кожним роком усе більше уваги вихованню дітей, особливо синів. Але, власне кажучи, поміж ним та дітьми немає щирих стосунків. Діти зазвичай ставляться до батька стримано, бо відчують, що він не досить добре знає їхні потреби та бажання.

Тип 2 — "батько, який головним чином піклується про родинний добробут". Чоловік такого типу надає дружині повну свободу у справі виховання дітей. Він вважає, що все одно не може замінити жінку в цій справі. Тим більше, що він увесь час завантажений (або вважає, що завантажений) роботою. Але навіть у вільну годину він не горить бажанням спілкуватися з дітьми. І не дивно, що через певний час і діти починають ставитися до нього відчужено. У цьому випадку жінка може вдаватися до невеличких хитрощів: час від часу від'їжджати на кілька днів до рідних і залишати дітей під наглядом чоловіка. Тоді він зрозуміє, що жінка йому довіряє також і як батькові.

Тип 3 — "сучасний батько". Для нього піклування про дітей — звичайна та природна справа. Хоч він і не має для цього стільки вільного часу, скільки б хотілося, вечори він зазвичай проводить з дітьми. Він любить дітей, не соромиться це показати, уміє не тільки гратися зі старшими дітьми, але й бавити і доглядати маленьких. Діти його обожають, діляться з ним своїми найпотаємнішими бажаннями.

Роботу над цим тестом можна запропонувати й дружині для того, щоб з'ясувати, який тип батька є для неї найбільш привабливим. Може виявитися, що їй більше подобається зовсім інший тип. Наприклад, суто теоретично можна стверджувати, що найкращим є тип "сучасного батька". Але для конкретної жінки відповідний стиль сто-



сунків її чоловіка з дітьми може бути небажаний, тому що надмірна прив'язаність дітей до нього викликає у неї почуття заздрощів, ревнощів, відчуття своєї незначущості в їхньому житті. Вона хотіла б сама керувати вихованням дітей, а тому її більше приваблює другий тип. Вона намагається перешкоджати чоловікові спілкуватися з дітьми, вигадуватиме нескінченні доручення, припинятиме спільні ігри в найцікавіший момент. І хоч би як ми критикували ці вчинки дружини, але варто звернути увагу і на її потреби та реальні страждання. А тому у відповідній ситуації чоловік повинен не забувати приділяти свою увагу і їй, не виключати її з переліку дійових осіб гри, підкреслювати її значущість для нього й дітей, вплив на їхнє виховання.

Тест "Бабусі й дідусі"

Цей тест допоможе правильно побудувати в сім'ї спілкування виконавців ролей "батьки" — "діти" — "онуки".

Ви добре знаєте характер і спосіб життя Ваших батьків? Якщо так, то спробуйте уявити, як би вони діяли в кожній конкретній ситуації, що пропонуються до Вашої уваги. Дайте оцінку їхнім діям. У якій мірі, на Ваш погляд, вони корисні або шкідливі для Ваших дітей ("а" — 10 балів, "б" — 5, "в" — 1).

1. Якби Ваші діти захотіли морозива або цукерок, то бабуся або дідусь задовольнили б бажання онуків:
 - а) якщо це перед вживанням їжі, то ні;
 - б) так, але зрідка;
 - в) майже завжди.
2. Діти розкидають речі, іграшки. Як діятимуть дорослі:
 - а) зроблять їм зауваження;
 - б) вимагатимуть негайно їх зібрати;
 - в) самі наведуть порядок.

3. Як діятимуть бабуся або дідусь, якщо онуки вжили в розмові якісь образливі, грубі слова:
 - а) заборонять надалі вживати такі слова;
 - б) якщо це трапиться ще раз, діти будуть покарані;
 - в) не звернуть увагу або перетворять усе це на жарт.
4. Як бабуся або дідусь виховують в онуків прагнення до праці:
 - а) власним прикладом;
 - б) вимогливістю;
 - в) прагнуть звільнити їх від праці.
5. Як вони діють, коли діти просять їх купити якусь іграшку:
 - а) обіцяють, але не поспішають з покупкою;
 - б) усе залежить від її вартості;
 - в) вони зразу ж задовольняють бажання онуків.
6. Чи вчать бабуся й дідусь своїх онучат відрізнити добре від поганого:
 - а) завжди намагаються пояснити, що добре, а що погано;
 - б) картають, сварять;
 - в) вважають, що коли онуки підростуть, то самі у всьому розберуться.
7. Онуки, витираючи пил, випадково розбили улюблену бабусину вазочку. Як вона реагуватиме:
 - а) допоможе зібрати черепки;
 - б) суворо їм дорікатиме;
 - в) заборонить надалі виконувати цю роботу.
8. Як ставляться дорослі до проявів самостійності онуків:
 - а) захочують її з раннього віку;
 - б) їм подобається ця якість в онуках;
 - в) вважають, що онуки ще занадто малі.
9. Онуки повинні допомогти прибрати шкільне подвір'я. Що в таких випадках говорять їм бабуся або дідусь:



- а) радять їм бути старанними;
- б) взагалі не обговорюють це питання;
- в) буркотять, що прибирання двору — це не дитяча справа.

10. Онуки зробили якусь шкоду. Як реагують на це дорослі:

- а) докоряють їм за це;
- б) за провину позбавляють якихось ласощів або забороняють робити те, що їм подобається;
- в) стають на бік дітей.

67–100 балів. Ваші бабуся й дідусь активно допомагають Вам виховувати чемних і добрих дітей. Вони вимогливі, не відступають від своїх принципів. Підтримують самостійність у Ваших дітях. Якщо Ваші діти почнуть виявляти певну відчуженість у стосунках з бабусяю чи дідусем, докладіть зусиль, щоб сприяти створенню атмосфери душевної близькості у Вашій родині. Наслідуйте Ваших батьків.

33–66 балів. Бабуся і дідусь часом потурають онукам. Звичайно, роблять це вони ненавмисне, а по доброті своїй. Але якщо ви помічаєте, що вони в цьому перебирають міру, то постарайтеся необразливо, делікатно виправити. Повага, любов і взаєморозуміння, що існують між бабусяю, дідусем та онуками, — все це, звичайно, прекрасно. Але погодьтеся, що ці почуття не повинні позначатися на якості виховання.

Менше 32 балів. Своєю надмірною любов'ю бабуся чи дідусь роблять погану послугу онукам. І якщо раптом трапиться так, що Ваші батьки вже не зможуть Вам допомагати, то Ви опинитеся наодинці з примхливими, розбещеними дітьми, а від цього і Ви самі відчуватимете себе нерідко слабкими й безпорадними.

Тест "Добра мати... добрий батько..."

Варіанти відповідей: "так", "ні", "не знаю".

1. На деякі вчинки дитини Ви часто реагуєте "вибухом", а потім шкодуєте про це.
2. Інколи Ви, коли не знаєте, як реагувати на поведінку вашої дитини, звертаєтеся за допомогою або порадами до інших осіб.
3. Ваша інтуїція і досвід — кращі порадики у вихованні дитини.
4. Інколи Вам доводиться довірити дитині таємницю, про яку нікому іншому не розказали б.
5. Вас ображає негативна думка інших людей про Вашу дитину?
6. Вам траплялося просити в дитини вибачення за свою поведінку?
7. Чи вважаєте Ви, що дитина не повинна мати секретів від своїх батьків?
8. Чи помічаєте Ви між своїм характером і характером дитини відмінності, які іноді приємно дивують Вас?
9. Ви надто сильно переживаєте неприємності або невдачі Вашої дитини.
10. Чи можете Ви утриматися від купівлі цікавої іграшки для дитини (навіть якщо у вас є гроші) тому, що знаєте: удома їх є багато?
11. Ви знаєте, що до певного віку кращий виховний аргумент для дитини — фізичне покарання (пасок).
12. Ваша дитина саме така, про яку Ви мріяли.
13. Ваша дитина завдає вам більше турбот, аніж радощів.
14. Чи не здається Вам, що Ваша дитина навчає Вас по-новому думати, поводитися?
15. Чи бувають у Вас прикросці, пов'язані з Вашою дитиною?



Оцінка: за кожну відповідь "так" на запитання 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14 і за кожну відповідь "ні" на запитання 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13 і 15 зарахуйте собі по 10 балів, за кожну відповідь "не знаю" на будь-яке запитання — по 5 балів. Підрахуйте загальну суму.

100–150 балів. У Вас великі здібності до правильного розуміння своєї дитини. Ваші судження й погляди — добрі союзники в розв'язанні різних виховних проблем. Якщо й на практиці Ваша поведінка відкрита, сповнена терплячості, Вас можна визнати за приклад для наслідування. До ідеалу Вам не вистачає одного невеличкого кроку. Ним може стати думка Вашої дитини. Ризикніть, спробуйте її з'ясувати.

50–99 балів. Ви на правильному шляху до кращого розуміння власної дитини. Свої тимчасові труднощі або проблеми з дитиною Ви маєте розв'язати, починаючи з себе. І не намагайтеся виправдовуватися браком часу або характером Вашої дитини. Є кілька проблем, на які ви маєте реальний вплив, а тому спробуйте це використати. І не забувайте, що розуміти — не завжди згоджуватися. Не лише дитину, а й власну особистість.

0–49 балів. Здається, можна більше поспівчувати Вашій дитині, аніж Вам, оскільки її батько не є добрим другом і провідником на важкому шляху здобуття життєвого досвіду. Але ще не все втрачено. Якщо Ви й справді хочете щось зробити для своєї дитини, спробуйте інакше. Можливо, Ви знайдете когось, хто Вам у цьому допоможе своєчасними порадами. Це буде нелегко, зате в майбутньому обернеться вдячністю і щасливим життям Вашої дитини.

Тест "Серед рідних"

На Новий рік за святковим столом найчастіше зустрічаються всі покоління. Створюється особлива атмосфера,

згадуються давні події. Загальна гармонія? Власне кажучи — так. Однак у багатьох сім'ях навіть під час таких святкових вечорів спалахують конфлікти. Пом'якшити їх, а то й зовсім уникнути — вельми складне мистецтво. Ми пропонуємо Вам типову історію сім'ї, яка зібралася разом зустрічати свято. Підбір ситуацій у тесті покаже нам, уже дорослим людям, якою мірою ми залежимо від своїх батьків, наскільки підпадаємо під тиск їхнього авторитету.

Запитання адресовано жінкам. Пропонується декілька сюжетів. Просимо ввійти в роль головної героїні і в кожному випадку знайти відповідь, найбільш близьку до Ваших відчуттів або дій.

Чоловік може виконувати цей тест, відповідаючи "за дружину", тобто прогнозувати, як би вона поведилася у відповідній ситуації.

Працюючи з тестом, зверніть увагу, що буквені індекси окремих варіантів відповідей даються не по порядку.

1. Святковий настрій виникає вже за кілька днів до самого свята. Дзвонить телефон. "Я хотіла б тільки дізнатися, — каже мама, — о котрій годині ви приїдете. Сподіваюся, ви не збираєтеся запізнюватися?" Як би Ви відповіли на це запитання, якщо на цей тиск у Вас виник внутрішній опір?
 - б) "Не хвилюйся, звичайно, ми приїдемо якомога раніше. Чи не потрібна тобі моя допомога?"
 - в) "По правді кажучи, ми ще не знаємо точно, як вийде. Почекай, ми повідомимо пізніше";
 - а) "Усе гаразд, ми будемо обов'язково, тільки припини, нарешті, тиснути на нас";
 - г) "Ми будемо на вечері, але потім зразу ж поїдемо додому; хочемо хоча б трохи побути вдвох".
2. Уже пізно, пора виїжджати до батьків. Ви кажете чоловікові: "Досить, нарешті, порпатися, ми вже запіз-

- нюємося". А він з викликом відповідає: "У чому справа? Встигнеш ще до своєї мамочки". Ваша реакція:
- г) "Знаю, що ти її недолюблюєш, але міг би хоч сьогодні цього не демонструвати";
 - б) "Перестань, нарешті, чіплятися до моєї мами, у твоєї також недоліків вистачає";
 - в) "Як дотепно!";
 - а) "Заспокойся, не нервуй мене дурницями".
3. По дорозі до батьків Вас затримує міліціонер і просить документи. Як ви, будучи за кермом, звернетесь до міліціонера?
- в) "Ось документи...";
 - б) "Хвилинку, зараз дам, куди вони поділися? Думаю, що знайду їх";
 - г) "Які у Вас до нас претензії?";
 - а) "Що, навіть у святковий вечір не можна дати людям спокій?".
4. Ви, нарешті, на місці. Мама каже: "Нарешті приїхали, я думала, що вас уже не буде!". Що ви відповісте на це?
- а) "Прошу тебе не починати! Завжди те саме!";
 - в) "Приїхали, а що у вас чути?";
 - б) "Вибачте за запізнення, але раніше в нас не вийшло";
 - г) "Ти справді турбувалася? Це даремно".
5. Настрій підвищується, на ялинці горять ліхтарики, з радіо лине музика, ви обмінюєтесь подарунками... Раптом батько встає з крісла і вмикає телевізор, кажучи: "А тепер тихіше, я хочу подивитися "Новини". Як ви прореагуєте?
- в) "Ну, якщо це вже тобі обов'язково потрібно...";
 - г) "Увесь час одне й те ж, нехай уже дивиться свої "Новини";
 - б) "Тихо, діти! Дідусь хоче дивитися телевізор";
 - а) "Але ж сьогодні можна було б обійтися без цього!".

6. Мама приготувала практичні подарунки. Розгортає папір і думає: "Знову кухонні рушники!". Як Ви дякуватимете за ці дарунки?
- б) "Чудово! І який гарний малюнок!";
 - а) "Дякуємо, саме це мені було дуже потрібно";
 - в) "Дуже вдячна. Правда, чоловік не терпить синтетики, але ж ти цього не могла знати. Спробуємо їх замінити";
 - г) "У мене вже майже три десятки рушників, ці продам подрузі й куплю собі що-небудь інше. Ти розчарована?"
7. Щедра вечір, ви вже наїлися, а мама все просить що-небудь ще з'їсти. Що Ви на це скажете?
- в) "Дякую, але я вже більше не можу";
 - б) "Якщо тобі так хочеться, дай ще маленький шматочок";
 - а) "Не муч мене, я сама не знаю, чи хочу я ще що-небудь";
 - г) "Від їжі я вже не одержую ніякого задоволення".
8. За кавою — спогади. Мама розчулилася: "Ти завжди була такою спокійною дитиною". Ви нічого не кажете, але думаєте:
- г) "Я вже давно не дитина";
 - б) "Охоче про це згадую";
 - в) "Напевне, це тобі тільки здавалося";
 - а) "От уже справді важко витерпіти, коли мама щось візьме собі в голову".
9. Як це завжди відбувається під час "родинного зібрання", доходить і до розмов на загальні теми. Батько каже: "Насильство й наркотики — це тому, що молодим занадто добре живеться. У наш час...". Як ви реагуєте?
- в) "Тату, а ти знаєш, що ми купили холодильник?";
 - г) "Ти ж знаєш, що ми думаємо інакше, так що заспокойся";
 - а) "Тут не можна проводити ніяких порівнянь";
 - б) "Ти справді думаєш, що це все так просто?"



10. У кульмінаційний момент святкової зустрічі назріває маленький конфлікт. Ви намагаєтеся владнати його. Яким чином?
- г) "Перестаньте і не плетіть нісенітниць! Усі ви однакові!";
 - а) "З вами просто неможливо розмовляти!";
 - в) "Ну ось вам, знову ми всі зайшли занадто далеко";
 - б) "Думаю, що ми не зрозуміли одне одного".
11. Після вечері ви хочете їхати додому. Мама просить: "Залишіться ще хоч ненадовго. У мене є чудова наливка". Як Ви будете себе поводити?
- в) "Ні, ні, ми повинні вже їхати";
 - г) "Адже ж ми домовлялися, не сумуй же...";
 - б) "Справді? Що ти про це думаєш, любий?";
 - а) "Не влаштовуй сцен, мамо, ми взагалі ризикуємо звідси не виїхати".
12. Перед від'їздом на короткий час ви залишилися з мамою на кухні. Вона каже: "Приїздіть швидше, ти ж знаєш, як я тебе люблю". Ви не відповідаєте, але думаєте:
- а) "Ти так кажеш тому, що я тобі потрібна";
 - г) "Це правда, але ти увесь час тероризуєш мене своєю любов'ю";
 - в) "Як завжди, знову буде потрібен носовичок для осушення сліз";
 - б) "Добра душа!".

Підрахуйте, скільки разів у відповідях зустрічалися окремі індекси.

Тип А. Не можна стверджувати, що Ви живете з батьками в ідеальній гармонії. Вони й досі прагнуть утримувати Вас у ролі "нерозумної дитини", контролювати Ваше життя. Ви відчуваєте постійну, обтяжливу відповідальність перед ними. Як тільки Ви переступаєте поріг їхньої

квартири, усередині Вас зростає напруга. Вас нервує будь-яке їхнє зауваження. Ви задоволені, коли візит нарешті закінчується, але Вам не вистачає сміливості на те, щоб просто не приходити. Ви посміхаєтесь, берете участь у сімейних святах, але в душі щось муляє. Така поведінка може складатися під впливом думок про те, що батьки ніколи не любили Вас по-справжньому. Вони тільки виконували свій батьківський обов'язок. І підсвідомо Ви весь час шукаєте це не додане вам почуття. А іноді це зумовлено своєю рідною "дитячою" залежністю, коли Ви любите, поважаєте своїх батьків, але, з іншого боку, не відчуваєте впевненості в собі, боїтесь своєї самостійності. Тому Вас дратує сам факт залежності, Ви бунтуєте проти деталей, але не знаходите достатньо сил для того, щоб вирішити проблему своєї особистої незалежності в цілому.

Тип Б. Ваші спогади про щасливе дитинство здаються надмірно ідеалізованими. Адже навіть при найкращих стосунках між батьками та дітьми спостерігаються конфлікти й розчарування. Своїх батьків Ви наділяєте якостями, які Ви б хотіли в них бачити. Ви не бажаєте помічати недоліки та помилки й ображаєтесь, коли це помічають інші люди (наприклад, Ваш чоловік). Тоді Вам здається, що критика звернута до Вас особисто, що це прояв неповаги до Вас. Перш ніж Ви на щось наважитесь у ваших стосунках з батьками — Вам потрібна їхня реакція. Ви не вмієте бути задоволеними собою, якщо вони (або ще хтось із оточуючих) не похвалить Вас.

Тип В. У Вашому випадку найбільш частою реакцією під час контакту з батьками є уявне "знизування плечима". Ви керуєтесь принципом: усунутися, якщо виникає делікатне, ніякове становище; мовчати, якщо Вам щось не подобається. Ця поведінка — ознака минулих психологічних криз, наявність у підсвідомості замаскованих

















страхів або нездійснених актуальних потреб, дитячих мрій. Багато з Ваших реакцій було б легше розшифрувати, якби були відомі джерела цих страхів і мрій, які найчастіше виникали під впливом батьків. Деякою мірою Вам вдалося позбавитися залежності від своїх батьків, однак Ви ще недостатньо самостійні, щоб будувати ці стосунки на основі партнерства.

Тип Г. Здається, Ви дійсно "обрізали пуповину" і живете так, як вважаєте за потрібне. Це вельми допомагає добрим стосункам з батьками. Коли ви згадуєте минуле, вони не здаються вам ані суворими суддями, що постійно виносять вирок, ані наївними добряками. Це справжні люди, з усіма своїми чеснотами та недоліками. Можливо, Ви іноді пригадуєте і ситуації, коли Вас несправедливо критикував батько або Ви відчували себе ображеним поведінкою матері. Але Ви не переживаєте занадто глибоко: батьківський дім дав Вам упевненість у собі.

Тест "Чи знаєте Ви себе?"

Який у Вас характер? Чи можете Ви стверджувати, що знаєте себе? Перевірте. Для цього пропонуємо Вам дуже просте й цікаве завдання.

Уважно придивіться до 16 символів, які зібрані в чотири групи:

"рух"		"спокій"		"упевненість"		"невпевненість"	
							
а	б	а	б	а	б	а	б
							
в	г	в	г	в	г	в	г
1)		2)		3)		4)	

Із кожної групи оберіть символ, який Вам найбільше подобається (або відповідає вашому сучасному станові).

Підрахуйте кількість набраних балів за схемою:

- 1) $a - 4, b - 8, c - 2, d - 10$;
- 2) $a - 10, b - 8, c - 2, d - 4$;
- 3) $a - 10, b - 8, c - 6, d - 2$;
- 4) $a - 10, b - 8, c - 2, d - 6$.

8–13 балів. Ваша поведінка залежить перш за все від оточення. Ви легко занепадаєте духом, легко запалюєтеся, без бажання виконуєте справу, яка Вам не подобається. На Вас сильно впливає оточення, тому не можна сказати, що Ви господар своїх рішень. Ви занадто емоційні, керуєтеся своїм настроєм.

14–20 балів. Хоч Ви і "пливете за течією", але намагаєтеся знайти свій стиль. Ви критично ставитеся до себе, так що оточення не може на Вас вплинути, якщо не має переконливих аргументів. Якщо здоровий глузд підказує Вам, що позиція, яку Ви перед цим захищали, шкодить Вам, то Ви завжди можете від неї своєчасно відмовитися.

21–27 балів. Ви вважаєте себе непогрішним, але все ж таки піддаєтеся зовнішньому впливу. Ви прагнете знайти "золоту середину" між своїми поглядами, переконаннями та тими ситуаціями, які ставить перед вами життя. Вам допомагає те, що інстинктивно Ви обираєте правильний шлях.

28–34 бали. Вам нелегко буває відмовитися від своїх поглядів, принципів. Чим більше хтось намагається вплинути на Вас, тим сильніший опір. Та фактично за Вашою впертістю ховається не стільки впевненість у самому собі, скільки острах, побоювання опинитися в якійсь неприємній ситуації.

35–40 балів. Якщо вам щось спаде на думку, ніхто Вас не переконає. Ви наполегливо йдете до мети, яку поставили. Але той, хто знає Вас добре, може передбачити Вашу



реакцію та вміло й непомітно скерувати Ваші дії. Так що Вам бажано було б проявити менше впертості й більше кмітливості.

Тест "Чи в порядку Ваші нерви?"

Стреси, постійні перевантаження часто називають "хворобою сторіччя". Багато з нас помічають, що стають усе більш дратівливими, запальними, нервовими. Страждаємо самі, страждають і ті, хто нас оточує. У свою чергу, їхнє роздратування, навіть цілком справедливе, боляче впливає на нас, іще більше ускладнюючи й конкретну ситуацію взаємодії, і тривалі стосунки. Тому незначний привід може стати причиною тривалих конфліктів.

Наскільки нам вдається оволодіти собою у важкий, критичний момент? Відповідаючи на запитання, користуйтеся такими варіантами відповідей: постійно й вельми — 3, часто й значно — 2, рідко й не дуже — 1, ніколи й у жодному разі — 0.

Чи дратує Вас:

- 1) зім'ята сторінка газети, яку Ви хочете прочитати;
- 2) жінка в похилому віці, яка вдягнута, як молода дівчина;
- 3) коли співрозмовник стоїть до вас упритул (наприклад, у трамваї в годину пік);
- 4) жінка, що курить на вулиці;
- 5) коли якась людина кашляє у Ваш бік;
- 6) коли хтось гризе нігті;
- 7) коли хтось сміється не до речі;
- 8) коли хтось намагається повчати Вас, що і як треба робити;
- 9) коли кохана (коханий) постійно запізнюється;

- 10) коли в кінотеатрі той, хто сидить попереду, постійно крутиться й коментує сюжет фільму;
- 11) коли Вам намагаються переповісти сюжет цікавого роману, який Ви тільки-но збиралися прочитати;
- 12) коли Вам дарують непотрібні речі;
- 13) голосна розмова в громадському транспорті;
- 14) занадто сильні пахощі парфумів;
- 15) людина, яка занадто сильно жестикулює під час розмови;
- 16) колега, який часто й недоречно використовує іноземні слова.

Підрахуйте кількість набраних балів.

50 балів і вище. Вас не можна віднести до терплячих та спокійних людей. Вас дратує все, навіть незначні речі. Ви запальні, легко "виходите із себе". А це ще більше розхитує вашу нервову систему. Від Вашої надмірної прискіпливості страждають ті, хто вас оточує, а найбільше — Ваші близькі. Адже саме вони мають терпіти всі Ваші образи на "недосконалість світу й людей", слугують своєрідним "громовідводом" для Вашого роздратування. Своєю надмірною вимогливістю Ви додаєте їм багато нових проблем до труднощів повсякденного життя.

12–49 балів. Ви належите до розповсюдженої групи людей. Вас дратують лише найнеприємніші речі, але з повсякденних дрібних прикрощів Ви не робите драми. До неприємностей Ви вмієте ставитися спокійно або не помічати їх ("повертаєтеся до них спиною"), досить легко забуваєте про них.

11 і нижче. Або Вам усе набридло і Ви байдуже ставитеся до інших людей і до того, як вони поводяться, або не зачіпали Вас, або ж Ви тверезо сприймаєте жит-

тя, не ставите нереальних, занадто великих вимог до оточення, можете спокійно споглядати на їхню недосконалість чи незначні вади. У цілому про Вас можна сказати, що Ви не та людина, яка легко виходить з рівноваги.

1.4. Завдання для самостійного опрацювання до модуля 8

(За книгою Семиченко В. П., Заслуженюк А. В. Психологія сімейного спілкування. — К., 2001).

Завдання 1

Ви відчуваєте, що Ваші стосунки з партнером постійно напружені. Хоч би як Ви прагнули поліпшити їх, між вами постійно виникають сутички, конфлікти.

Перше, з чого можна почати з'ясування причини цього напруження, — це виявити, чи немає у вас розбіжностей на рівні глобальних життєвих поглядів, настанов. Ваші сімейні стосунки суттєво залежать від них.

Молоді пари, що вступають у шлюб, і гадки не мають, що вони досить часто "запрограмовані" на непорозуміння. Справа в тому, що нині існують різні погляди на сімейне життя, на розподіл функцій та обов'язків. Поряд з нормами традиційної сім'ї все більше поширюються нові, принципово відмінні сучасні норми. У деяких людей переплетення цих норм утворює складні візерунки. Якщо в шлюб вступають чоловік та жінка, які мають принципово різні погляди на сімейне життя, можна безпомилково спрогнозувати, що на них чекають постійні сутички або ж тривалі конфлікти.

Якби майбутнє подружжя більш детально орієнтувалося в сімейних поглядах (своїх та партнера), це, напевно, значно поліпшило б ситуацію. Дехто, можливо, взагалі б відмовився від цього конкретного шлюбу, щоб уникнути в майбутньому взаємного розчарування. В усякому разі, це набагато краще, ніж усе життя провести в нескінченних сварках. Але більшість мала б змогу або переглянути свої



погляди, або виявити напрямки взаємних поступок, кроків один назустріч одному.

Таку "ревізію" сімейних орієнтацій корисно зробити і подружжю зі значним стажем спільного життя. Можливо, саме тут міститься джерело найбільшого напруження.

Анкету, яку ми наводимо, чоловік та жінка заповнюють окремо. Із двох альтернативних варіантів відповіді виберіть той, що відповідає вашій власній думці. Не замислюйтесь над тим, яка з відповідей "добра" або "погана". Головне, щоб вона дійсно відповідала вашим переконанням.

Анкета

1. а) Якщо є така можливість, заміжній жінці не слід працювати;
б) чоловік і жінка повинні завжди мати рівні права на працю, професійну кар'єру, суспільну діяльність.
2. а) сім'я повинна бути багатодітною. Чим більше дітей, тим краще;
б) кількість дітей повинна обмежуватися відповідно до бажання кожного з партнерів та реальних можливостей батьків забезпечити їм щасливе життя.
3. а) характер виховання визначає батько, а здійснює виховання мати;
б) бажано, щоб дитину виховували і батько, і мати.
4. а) дітей слід виховувати в суворій дисципліні;
б) виховання дітей здійснюється з урахуванням їхніх зацікавлень, думок.
5. а) щоб гарно виховати дитину, необхідно постійно їй розповідати, як себе поводити, керувати її поведінкою, вказувати на недоліки в поведінці й стосунках з іншими людьми;
б) виховання базується на особистому прикладі батьків, а не на суворій дисципліні.

6. а) ведення господарства — обов'язок жінки, чоловік повинен бути звільнений від господарських обов'язків, крім найважчої фізичної праці;
б) повинен існувати гнучкий розподіл обов'язків між чоловіком і дружиною з урахуванням їхніх умінь, ступеня зайнятості на роботі, особистих побажань.
7. а) чоловік повинен бути "годувальником", а дружина розпоряджається тими грошми, що він їй видає;
б) внесок у матеріальний добробут родини роблять як чоловік, так і жінка відповідно до професійного статусу й можливостей додаткового заробітку.
8. а) спілкування з гостями, розваги повинні відбуватися виключно в родинному колі;
б) частину дозвілля подружжя може проводити окремо, поза родинною, щоб не набридати одне одному.
9. а) чоловік може бути автономнішим, ніж жінка, бо вона повинна більше уваги приділяти родинним справам, тоді як він може дозволити собі розваги "на стороні";
б) чоловік і дружина мають однакові права на проведення вільного часу поза родинною окремо одне від одного.
10. а) спілкування між подружжям повинно стосуватися переважно сімейних проблем, господарства, сімейного дозвілля, спілкування з родичами; не слід привносити в дім професійні або загальнолюдські проблеми;
б) спілкування повинно мати товариський характер й охоплювати, крім сімейних проблем, усі сфери життя, професійні справи, аматорські захоплення ("хобі") чоловіка й дружини.
11. а) сім'я повинна обов'язково спілкуватися із широким колом родичів, мати приятельські стосунки із сусідами;

- б) для родини важливішою є орієнтація на дружні зв'язки й спілкування за інтересами, необов'язкове підтримання формальних родинних зв'язків, контактів і спілкування із сусідами.
12. а) чоловік може мати більше друзів, ніж дружина;
б) дружина і чоловік мають рівні права заводити собі друзів.
13. а) чоловік — голова в родині, саме він приймає одноосібні рішення з головних питань;
б) подружжя приймають головні рішення після спільного обговорення, або можливий розподіл лідерства в різних сферах залежно від рівня компетентності кожного.
14. а) сім'я повинна контролювати поведінку жінки й по-блажливіше ставитися до поведінки чоловіка;
б) сім'я однаковою мірою здійснює контроль за відхиленнями від норми (пияцтво, грубощі) в поведінці як жінки, так і чоловіка.
15. а) душевне тепло, ніжність, емоційна підтримка притаманні в більшій мірі жінці; чоловікові вибачається суворість, стриманість у прояві почуттів;
б) подружжя чекає емоційної підтримки одне від одного.
16. а) шлюби повинні братися тільки в межах однієї національності або окремої соціальної групи, бажано з підвищенням соціального статусу через шлюб;
б) значення мають тільки особистісні фактори (любов, взаємоповага); статутні, національні та інші питання не повинні впливати на прийняття рішення про вступ у шлюб.
17. а) сексуальні стосунки мають у сімейному житті другорядне значення — тільки як умова дітонародження;
б) сексуальні стосунки відокремлюються від репродуктивної функції, мають самостійне значення в житті родини.

18. а) мораль сімейного життя поблажливо ставиться до позашлюбних зв'язків чоловіка, але суворо забороняє їх для жінки;
б) мораль однаково засуджує позашлюбні зв'язки як чоловіка, так і жінки.
19. а) дівчина не може мати дошлюбних сексуальних зв'язків, тоді як у чоловіка вони не контролюються, соціально не засуджуються;
б) дошлюбні сексуальні зв'язки допускаються й не засуджуються, якщо в їх основі — кохання.

Якщо у Ваших відповідях переважають варіанти під індексом "а", то Ви поборник так званої традиційної сім'ї. Якщо ж домінують відповіді "б", то Ваші погляди більш сучасні. Проте для подружжя часто не має значення, "старі" чи "сучасні" в них погляди. Важливіше, щоб вони збігалися.

Якщо кожен з Вас виконував це завдання самостійно, підрахуйте, скільки разів збіглися ваші варіанти відповідей (ви незалежно одне від одного вибрали той самий варіант з окремих питань).

Можна вважати, що ваші сімейні орієнтації співпали, якщо кількість однакових відповідей дорівнює 12 і більше. В інтервалі 8–12 розбіжності є, але є й спільні погляди, які можуть стати фундаментом для порозуміння. Якщо ж кількість однакових орієнтацій менше 8, то з будь-якого питання між вами можуть виникати суперечки, непорозуміння.

Завдання 2

Глибина й тривалість конфліктів, що виникають, будуть залежати від того, наскільки важливе місце відводиться відповідній проблемі. Не пошкодуйте ще декілька хвилин для дослідження.



Для подальшої роботи наріжте 13 квадратиків паперу. На кожному напишіть визначення однієї сфери сімейного життя (не забудьте вказати відповідний номер):

- 1) професійна — питання роботи, професійної кар'єри, соціального престижу;
- 2) репродуктивна — народження дітей, їх кількість;
- 3) виховна — питання стратегії та розподілу відповідальності за виховання дітей;
- 4) господарсько-побутова — розв'язання побутових проблем;
- 5) економічна — заробіток та розподіл фінансів;
- 6) організації дозвілля — спільне проведення вільного часу, розваги;
- 7) духовне спілкування — спільне обговорення питань, що цікавлять подружжя;
- 8) стосунки з друзями й родичами — потреба в дружніх зв'язках з іншими людьми;
- 9) розподіл лідерства — кому належить "влада" в родині;
- 10) первинний соціальний контроль — нормативне регулювання поведінки членів сім'ї;
- 11) емоційні стосунки — ніжність між подружжям, емоційна підтримка;
- 12) можливість підвищення через шлюб свого матеріального стану або соціального статусу;
- 13) сексуальні стосунки, що упорядковуються завдяки шлюбу.

Покладіть перед собою ці квадратики. Виберіть той, що в системі ваших поглядів на сімейне життя здається вам найважливішим. Відкладіть його.

Перегляньте ті папірці, що залишилися. Відберіть той, що здається Вам найбільш вагомим серед інших. Покладіть його поверх попереднього.

Доведіть цю процедуру до останнього папірця. Ви отримали ряд, що відповідає ієрархії ваших поглядів на сімейне життя. Тобто кожна позиція посідає своє рангове місце. Якщо виписати послідовність цих позицій, використовуючи замість назв тільки їхні номери, то цей ряд може мати ось такий вигляд:

- рангове місце: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13;
- позиція: 13 8 6 1 4 3 11 9 2 10 12 5 7.

Цю проранговану послідовність можна розшифрувати таким чином: "цінності, які я поставив на 1–3 місця, є для мене найголовнішими в сімейному житті. Мої погляди стосовно цих цінностей не можуть змінюватися, а якщо моя потреба в них не буде задовольнятися, то я буду відчувати себе нещасним. Ті цінності, які я поставив на 4–6 місця, також є для мене важливими, однак я можу де в чому поступитися. Ті сфери сімейного життя, що стоять на 7–9 місцях, не залишають мене байдужим, але й не дуже хвилюють. Що ж стосується позицій, які посіли 10–13 місця, то тут я готовий іти на поступки партнерові, не наполягаючи на своєму".

Запропонуйте провести такий самий аналіз вашому партнерові. Тепер зіставте одержані результати з даними, отриманими раніше при роботі з альтернативними відповідями. Якщо розбіжності буде виявлено щодо позиції, що посідає одне з перших рангових місць, то ваше сімейне життя буде постійно наштовхуватися на цей "підводний камінь". Якщо ж розбіжності стосуються сфери, що є дуже важливою для вас, але не дуже значущою для партнера, то ви можете сподіватися на поступки з його боку (але тільки тоді, коли "наполягти на своєму" не є для нього "справою честі" або ж коли він не патологічно впертий). Якщо ж ваші погляди різняться в позиції, що важлива для нього, але не дуже хвилює вас, краще самому зробити крок на-

зустріч партнерові. Якщо ж цінності несуттєві для обох, то можна сподіватися, що сутички, які виникають із цього приводу, не дуже зашкодять вашому взаєморозумінню.

Можна підрахувати й кількісний показник ступеня розбіжності між партнерами. Для цього слід провести деякі додаткові розрахунки. Вони декому можуть здатися дуже складними, однак, якщо вас не злякають формули, ви швидко подолаєте труднощі додаткової обробки (можна скористатися кишеньковим калькулятором), потрібно тільки бути уважним.

Наприклад, ви з вашим партнером одержали такі рангові ряди:

- рангові місця: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13;
- ваш ряд: 13 8 6 1 4 3 11 9 2 10 12 5 7;
- ряд партнера: 4 11 7 2 6 3 9 12 1 13 5 8 10.

Тепер у кожній позиції виявимо інтервал між рангами — вашим і партнера. Наприклад, ви поставили позицію 13 на перше місце, а ваш партнер — на 10. Інтервал розбіжності в цьому випадку становить $(10-1) = 9$ рангів.

На друге місце ви поставили позицію 8, а у вашого партнера вона — на 12 місці. Інтервал дорівнює $(12-2) = 10$ рангів. Продовжимо розрахунок далі:

- 3 місце: $5-3=2$;
- 4 місце: $9-4=5$;
- 5 місце: $5-1=4$;
- 6 місце: $6-6=0$;
- 7 місце: $7-2=5$;
- 8 місце: $8-7=1$;
- 9 місце: $9-4=5$;
- 10 місце: $13-10=3$;
- 11 місце: $11-8=3$;
- 12 місце: $12-11=1$;
- 13 місце: $13-3=10$.

Ступінь збігу, що відбиває коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, розраховується за такою формулою:

$$r = 1 - \frac{6\sum d^2}{n^2(n-1)}, \quad (1)$$

де \sum — сума,

d — різниця рангів,

n — кількість рангових місць (у даному разі — 13).

Для наведеного прикладу послідовність підрахування має такий вигляд:

$$r = 1 - \frac{6(9^2 + 10^2 + 2^2 + 5^2 + 4^2 + 0^2 + 5^2 + 1^2 + 5^2 + 3^2 + 3^2 + 1^2 + 10^2)}{13^2(13-1)} = -0,16. \quad (2)$$

Якщо ви одержали r не вище від $-0,6$, то можна стверджувати що існує не тільки значна розбіжність поглядів, а вони повністю протилежні. Особи, що мають таке співвідношення, є несумісними.

Якщо значення r лежить в інтервалі $-0,6$ — $+0,6$, можна говорити про деяку схожість орієнтацій, наявність досить близьких поглядів; r , що перевищує $+0,6$, свідчить про високу сумісність, спільність ціннісних орієнтацій, єдність поглядів.

Завдання 3

Ви з'ясували, що Ваші погляди на сімейне життя з партнером досить близькі, але напруження все ж таки систематично виникає. Можливо, джерело розбіжностей — у неоднакових поглядах на життєві цінності? Давайте поміркуємо.

Уважно подивіться на два переліки. Перший — це термінальні цінності, тобто те, що потенційно може мати значення для особистості, коли вона визначається у світі та суспільстві. Другий перелік — це інструментальні цін-



ності, тобто засоби, які людина вважає найбільш дієвими в досягненні життєво важливої мети. Деякі складові першого й другого реєстрів близькі за змістом. Тому, виконуючи завдання, пам'ятайте: до першого переліку входить те, чого людина прагне досягти, а до другого — те, що допомагає здійснити ці прагнення.

Термінальні цінності:

- 1) активне, діяльне життя;
- 2) життєва мудрість (зрілість суджень, здоровий глузд, що досягаються завдяки життєвому досвіду);
- 3) здоров'я;
- 4) краса праці;
- 5) краса природи й мистецтва;
- 6) кохання (духовна й фізична близькість з коханою людиною);
- 7) матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів);
- 8) добрі, вірні друзі;
- 9) нормальна ситуація в країні, суспільстві, збереження миру між народами (як умова добробуту кожного);
- 10) громадське визнання (повага колег, оточення);
- 11) пізнання (можливість розширення освіти);
- 12) рівність (братерство, рівні можливості для кожного);
- 13) самостійність як незалежність у судженнях та оцінках;
- 14) свобода як незалежність у вчинках і діях;
- 15) щасливе сімейне життя;
- 16) творчість (можливість творчої діяльності);
- 17) упевненість у собі (свобода від внутрішніх суперечностей, сумнівів);
- 18) утіхи (розваги, дозвілля).

Інструментальні цінності:

- 1) акуратність (охайність, уміння утримувати в порядку свої речі, справи);

- 2) вихованість (добрі манери, ввічливість);
- 3) високі домагання (потреби);
- 4) життєрадісність (почуття гумору);
- 5) ретельність (дисциплінованість);
- 6) незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче);
- 7) нетерпимість до вад у собі та в інших;
- 8) освіченість (широта знань, висока загальна культура);
- 9) відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати слово);
- 10) раціоналізм (уміння логічно мислити, приймати рішення);
- 11) самоконтроль (стриманість, самодисципліна);
- 12) сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів;
- 13) сильна воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами);
- 14) терпимість до поглядів і думок інших (уміння вибачати іншим їхні помилки, помилкові думки);
- 15) нескутість думки (уміння зрозуміти чужі погляди, поважати інші смаки, звичаї, звички);
- 16) чесність (правдивість, щирість);
- 17) ефективність у справах (працелюбність, продуктивність у роботі);
- 18) співпереживання (турботливість).

Це завдання виконується так само, як і завдання 2.

До уваги: виводячи формулу, поставте в знаменнику 18.

Завдання 4

Розгляньте можливі ситуації в родині та реакцію батьків на них. Подумайте, якою була б Ваша реакція в аналогічній ситуації. Визначте, який стиль стосунків виявляє та чи інша реакція. Як, по-Вашому, розвиватиметься в цій родині дитина? Запишіть номер кожної ситуації і біля нього — літеру обраного вами варіанта відповіді.

1. Син на Ваше справедливе зауваження відповів грубо-щами. Ваша думка:
 - а) "Як він сміє так розмовляти з матір'ю?";
 - б) "Хто його навчив так розмовляти?";
 - в) "Що з ним відбувається?".
2. Син пішов зі школи після п'ятого уроку першої зміни, а додому повернувся о сьомій вечора. Як Ви його зустрічаєте?
 - а) "Де ти тинявся, що робив, що накоїв?";
 - б) "Бідний, голодний, змерз?";
 - в) "Тебе затримало щось важливе? Може, потрібна моя допомога?".
3. Класний керівник звернув увагу на те, що діти уникають розповідати про свої таємниці в присутності Вашої доньки, ніби боячись чогось.
 - а) "Ну то й що? Велике діло — дитячі секрети!";
 - б) "У цьому класі злі діти, якщо вони ігнорують іншу дитину";
 - в) "Що ж між ними трапилось?".
4. Вам сказали, що під час прибирання снігу на шкільному подвір'ї, коли всі діти працювали, Ваш син тільки робив вигляд, що працює.
 - а) "От ледащо, я з ним дома побалакаю";
 - б) "Я ніколи цьому не повірю, це вам хтось на нього наговорив";
 - в) "Я спробую з'ясувати причину".
5. На вечорі відпочинку Ваш син не брав участі ні в іграх, ні в танцях, ні в атракціонах.
 - а) "Подумаєш, трагедія, на цю дрібницю не варто звертати увагу";
 - б) "І правильно, нічого дурницями займатися, у нього є важливіші справи";
 - в) "Щось тут не так, потрібно звернути увагу, але зробити це делікатно".

6. Ваш син став менше читати, не відвідує бібліотеку, посилаючись на зайнятість важливими справами.
- а) "Ніяких справ у нього не може бути, вигадує, щоб приховати свої лінощі";
 - б) "Нехай голова трохи відпочине, усіх книжок все од-но не перечитаєш";
 - в) "Напевне, він уже переріс ті книжки, які я радила йому читати; потрібно знову його зацікавити книгами; запропоную ось цю — вона повинна йому сподобатись".
7. Ви звернули увагу на те, що Ваша донька все частіше користується косметикою.
- а) "Мала ще, а туди ж! Уроків не робиш! Викину косметику!";
 - б) "Ну то й що, усі дівчатка її віку підфарбовуються, а моя що — гірша від інших?";
 - в) "Дівчинці бракує почуття міри, треба їй допомогти зрозуміти, що не слід намагатися бути, як усі, а краще подумати, що пасує саме їй".
8. Син по секрету розповів Вам про те, що йому як таємницю довірив товариш.
- а) "Це ви з ним про такі речі говорите? Нічого вам більше робити!";
 - б) "А що в цьому такого? У нього немає від мене секретів, він мені цілком довіряє";
 - в) "А чи не занадто легко він розкрив таємницю свого товариша?".
9. Син поставив вам запитання, відповідь на яке, на вашу думку, йому ще рано знати.
- а) "Про що ти думаєш? Ти розумієш, про що запитуєш? Тобі не соромно?";
 - б) "Ти поки ще малий, підростеш, тоді дізнаєшся, а поки... візьми цукерку, почитай книжку, пограйся";
 - в) "Я спробую тобі відповісти, але, щоб усе зрозуміти, ти повинен ще багато про що дізнатися".

10. Вам не подобається хлопчик, з яким дружить ваша донька. У Вас є реальні факти, що свідчать проти нього.
- а) "Перестань негайно з ним зустрічатись, я тобі забороною!";
 - б) "Він тобі не пара, ти така красуня, а він... Покинь його, поки не пізно, бо зіпсуєш своє життя";
 - в) "Мені він зовсім не подобається. Я можу визнати, що ти його знаєш з іншого, привабливішого, боку. І все ж таки придивись — може, я, на жаль, маю рацію?"
11. Ви разом з дітьми стали свідком негарного вчинку знайомої дорослої людини.
- а) "Діти не повинні критикувати старших!";
 - б) "Намагатимусь відвернути увагу дітей";
 - в) "Відверто скажу дітям, що обурена цим вчинком. Але додаю, що ми не можемо засуджувати людину, бо, можливо, у неї були якісь невідомі нам причини діяти саме так".
12. Ви випадково почули, як товариш вашого сина в розмові з ним вживав образливі прізвиська, ущипливі зауваження, нецензурні вирази.
- а) "Не смій з ним знатися! І щоб я від тебе нічого подібного не чула!";
 - б) "Він поганий, а ти в мене чемний хлопчик, ти ж не будеш так робити?";
 - в) "Мабуть, він хоче таким чином бути схожим на дорослого. Але це швидше ознака нерозвиненості. Я хочу, щоб ти сам зрозумів, як це огидно, і допоміг зрозуміти йому".
13. Донька постійно скаржиться, що її у школі ображають однокласники.
- а) "Не смій скиглити, сама, мабуть, винна";
 - б) "Безсовісні, кривдять мою донечку";
 - в) "Давай подумаємо разом, чому ображають саме тебе, може, щось у твоїй поведінці, непомітне для тебе, провокує їх?"

14. Син скаржиться, що йому нудно, нічим зайнятися.
- а) "А хто тебе повинен розважати? Сам придумай. Такий великий, а тиняєшся без діла";
 - б) "Синку, подивись телевізор, почитай книжку, сходи в кіно...";
 - в) "Звідки в нього депресія, може, щось трапилось, про що я не знаю? Треба допомогти йому вийти із цього стану".
15. Син пояснює свої погані оцінки тим, що до нього прискіпуються вчителі.
- а) "Не вірю, сам не вчишся";
 - б) "І чого вони там до тебе чіпляються?";
 - в) "Давай-но подивимося разом, що в тебе виходить? Може, ти дійсно щось недоробляєш? Тоді ми разом з тобою виправимо".
16. Бабуся скаржиться, що просила внука сходити в магазин, а він був чимось зайнятий, тому довелося їй іти самій.
- а) "Безсовісний, безсердечний!";
 - б) "Мамо, чи так уже треба було посилати його саме тоді?";
 - в) "Я думаю, що він і справді не міг полишити важливу справу. Але все ж таки треба було не ходити самій, а нагадати пізніше, коли він звільнився".

А тепер підрахуйте кількість відповідей — окремо "а", "б", "в".

Переважання відповідей "а" означає, що Ви холодно й нібито неупереджено оцінюєте вчинки дитини. Важливим для Вас є лише факт їх здійснення. Причини ж, що спонукають дитину діяти саме так, Вас не цікавлять. Ваші методи впливу стереотипні й однозначні: заборонити, покарати, запобігти негарним вчинкам, ізолювати від поганого впливу. Ви прагнете реагувати негайно, не залишаючи часу на з'ясування суті вчинку.



Така виховна позиція — відсторонена мобілізація — вірний шлях до авторитаризму. Рано чи пізно Ви втратите довіру дитини. Вона дістає у Вас лише негативну оцінку незалежно від істинного стану справ. Намагаючись покласти на дитину відповідальність за всі її вчинки, Ви фактично відмовляєте їй у допомозі й співчутті.

Переважання відповідей "б" виявляє протилежну тенденцію — розслаблюючого співпереживання, або ліберальних поступок. Вам здається, що Ви оточуєте дитину ніжністю й співчуттям, тоді як насамперед ви заплющуєте очі на складність життя. Ви забуваєте, що і Ваша дитина, як усі діти, теж може помилятися, пустувати, поводитися нечемно. Бажання захистити її, допомогти, підстрахувати є, а ось у питаннях справжнього виховання Ви безпорадні. Тому Ви можете виростити егоїстичну, безвідповідальну людину, яка завжди перекладатиме провину за свої невдачі на інших, у тому числі й на Вас.

Переважання відповідей "в" виявляє тенденцію співчутливої взаємодії, або настанови на демократичний стиль виховання. Ви насамперед розмірковуєте про причини, які зумовили дитячу поведінку. Вас не влаштовує традиційне, стандартне пояснення, а Ваші прогнози психологічно обґрунтовані. Ви здатні виявити співчуття, але не знімаєте з дитини відповідальність за її дії. Ви готові допомогти дитині, розділити її турботи. Така позиція — гарантія ефективного виховання, Ви не втратите контакту з дитиною.

1.5. Тести до модуля 8

Тест на схильність до самотності

Наскільки Ви схильні до самотності? Це запитання не випадкове, адже існує особлива категорія людей — тих, які не нудьгують наодинці із собою. Вони здатні гуляти самі, до самозабуття захоплюватися яким-небудь заняттям. А ось іншій категорії людей необхідна компанія для того, щоб не відчувати себе нещасним, залишеним усіма.

1. Чи можете Ви після занять або роботи вирушити на прогулянку містом на самоті?
2. Чи вважаєте ви катастрофою те, що Вам немає з ким поїхати на відпочинок?
3. Через дві години у Вас цікава зустріч. Чи можете Ви знайти для себе заняття на цей час?
4. Чи любите Ви дивитися на вогонь?
5. Ви поглинуті важливою справою. Чи дратують Вас у такі хвилини телефонні дзвінки?
6. Чи любите Ви ходити пішки?
7. Чи можете Ви зустрічати Новий рік на самоті й залишатися при цьому в доброму гуморі?
8. Чи багато гостей Ви запрошуєте на свій День народження?
9. Чи відчуваєте Ви себе цілком невимушено, перебуваючи в компанії чотирьох незнайомих людей?
10. Ви опинилися в чужому місті і не можете відшукати потрібну Вам вулицю. Як Ви чинитимете?
 - а) спитаєте в перехожого;
 - б) звернетесь до "Міськдовідки";
 - в) спробуєте знайти самі.
11. Чи любите Ви подарунки?
12. Чи мріяли Ви бути артистом?

Оцінка: Нарахуйте собі по 1 балу за відповідь "так" на запитання 1, 3, 4, 5, 6, 7, 10 б, 12; за відповідь "ні" — на запитання 2, 8, 9, 11 і 2 бали — за відповідь "так" на запитання 10 в.

Більше 8 балів. Ви, безумовно, схильні до самотності. Ви любите подумати, проаналізувати різні ситуації, просто помріяти або споглядати. При такому способі життя можна стати відлюдником.

4–8 балів. Ви в міру комунікабельні, але час від часу Вам потрібно просто побути хоча б кілька годин на самоті, і Ви знову можете із задоволенням спілкуватися з людьми.

Менше 4 балів. Ви — людина дуже товариська. Вам не до душі самотність. Складається враження, що Ви не завжди любите обдумувати свої дії. Ви забуваєте про те, що одна-дві години, проведені наодинці із самим собою, нерідко зменшують вірогідність багатьох життєвих помилок.

Тест на потребу в спілкуванні

Якщо Ви згодні із твердженнями, наведеними нижче, поставте знак "+" навпроти відповідного номера. Якщо ж не згодні, поставте знак "-".

1. "Я залюбки беру участь у різних урочистостях".
2. "Я не можу перемогти свої бажання, навіть якщо вони суперечать бажанням моїх товаришів".
3. "Мені подобається висловлювати кому-небудь свою прихильність".
4. "Я більше зосереджений на завоюванні впливу, ніж дружби".
5. "Я відчуваю, що стосовно друзів маю більше прав, ніж обов'язків".
6. "Коли я дізнаюся про успіхи свого товариша, у мене чомусь погіршується настрій".

7. "Щоб бути задоволеним собою, я повинен кому-небудь у чомусь допомогти".
8. "Мої турботи зникають, коли я перебуваю серед товаришів".
9. "Мої друзі мені добряче-таки набридли".
10. "Коли я виконую важку роботу, присутність людей мене дратує".
11. "Загнаний у глухий кут, я кажу лише ту частку правди, яка, на мою думку, не зашкодить моїм друзям та знайомим".
12. "У важкій ситуації я думаю не стільки про себе, скільки про близьку людину".
13. "Неприємності у друзів викликають у мене таке співпереживання, що я можу захворіти".
14. "Мені приємно допомагати іншим, навіть коли я стикаюся при цьому із труднощами".
15. "З поваги до друга я можу погодитися з його думкою, навіть якщо він і не правий".
16. "Мені більше подобаються пригодницькі оповідання, аніж оповідання про кохання".
17. "Сцени насильства у фільмах викликають у мене відразу".
18. "На самоті я відчуваю більшу тривогу й напруженість, ніж коли перебуваю серед людей".
19. "Я вважаю, що головна радість у житті — спілкування".
20. "Мені шкода бездомних кішок і собак".
21. "Я вважаю, що краще мати менше друзів, але зате близьких".
22. "Я люблю бувати серед людей".
23. "Я довго хвилююся після суперечки з близькими".
24. "У мене, мабуть, більше близьких друзів, аніж у багатьох інших".

25. "Я більше прагну досягнень, аніж дружби".
26. "Я більше довіряю власній інтуїції й уяві, думаючи про людей, ніж судженням про них інших".
27. "Для мене важливіше матеріальне забезпечення й добробут, ніж радість спілкування з приємними мені людьми".
28. "Я співчуюю людям, у яких немає близьких друзів".
29. "Люди часто невдячні щодо мене".
30. "Я люблю оповідання про безкорисливу дружбу".
31. "Заради друга я можу пожертвувати своїми інтересами".
32. "У дитинстві я належав до компанії, яка завжди трималася вкупі".
33. "Якби я був журналістом, то із задоволенням писав би про силу дружби".

Оцінка: Підрахуйте кількість відповідей "–" на запитання 3, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 25, 27, 29 і відповідей "+" на всі інші запитання.

Якщо одержана сума *менше 23 балів* — потреба в спілкуванні дуже низька, *23–26* — низька, *27–28* — середня, *29–30* — висока, *31 і більше* — дуже висока.

Тест на виявлення комунікабельності

Цей тест запропонували В. Кан-Калік і М. Нікандров. Тестування виявляє, наскільки сформована потреба в спілкуванні.

Дайте відповідь "так", "ні" чи "інколи" на такі запитання:

1. У Вас заплановано звичайну або ділову зустріч. Чи вибиває очікування Вас із колії?
2. Чи не відкладаєте Ви візит до лікаря доти, поки терпіти далі стає неможливо?

3. Чи виникає у Вас збентеження або невдоволення, коли Вам доручають виступити з доповіддю, повідомленням, інформацією на якій-небудь нараді, зборах тощо?
4. Вам пропонують поїхати у відрядження до міста, де Ви ніколи не були. Чи докладете Ви максимум зусиль, щоб уникнути відрядження?
5. Чи любите Ви ділитися своїми турботами з ким-небудь?
6. Чи дратує Вас, якщо невідома людина на вулиці звернеться до Вас із проханням показати дорогу, назвати час, відповісти на ще яке-небудь запитання?
7. Чи вірите Ви в те, що існує проблема "батьків і дітей" і що людям різних поколінь важко порозумітися?
8. Чи посоромитеся Ви нагадати знайомому про те, що він забув повернути Вам гроші, які позичив кілька місяців тому?
9. У ресторані або в їдальні вам дали явно недоброякісну страву. Чи промовчите Ви?
10. Опинившись сам на сам із незнайомим, Ви не почнете розмову; для Вас буде обтяжливим, якщо це зробить він. Чи це справді так?
11. Чи побоїтеся Ви брати участь у роботі якоїсь комісії, що розглядає конфліктні ситуації?
12. У Вас є власні, суто індивідуальні критерії оцінки творів мистецтва, літератури, культури, і ніяких "чужих" думок щодо цього ви не визнаєте. Чи це так?
13. Почувши де-небудь "у кулуарах" явно помилкову думку з добре відомого Вам питання, Ви швидше промовчите й не розпочнете дискусію?
14. Чи викликає у Вас прикре відчуття прохання допомогти розібратися в тих чи інших службових чи побутових питаннях?
15. Ви охочіше висловлюєте свою точку зору (думку, оцінку) в письмовому вигляді, аніж в усній формі?

Оцінка: За кожне "так" зарахуйте собі 2 бали, "інколи" — 1 бал, "ні" — 0 балів. Підрахуйте загальну кількість набраних Вами балів.

28–30 балів. Ви явно некомунікабельні, і це — Ваша біда, бо страждаєте від цього найбільше Ви самі. Але й Вашим близьким нелегко. На Вас важко покластися в справі, яка вимагає від виконавців колективних зусиль.

24–28 балів. Ви замкнуті, мовчазні, віддаєте перевагу самотності, і тому у Вас, мабуть, мало друзів. Нова робота і необхідність нових контактів якщо і не викликає у вас паніки, то надовго виводить із рівноваги. Ви знаєте цю особливість свого характеру і буваєте незадоволені собою. Але не обмежуйтеся тільки таким невдоволенням. Вам під силу змінити ці особливості характеру. Хіба не буває так, що при якомусь сильному захопленні Ви раптом стаєте цілком комунікабельним?

19–23 бали. Ви певною мірою комунікабельні і в незнайомих умовах почуваетесь цілком впевнено. Нові проблеми Вас не лякають. І все ж із новими людьми Ви зближуєтесь не відразу, у суперечках та дискусіях берете участь неохоче. У Ваших висловлюваннях нерідко надто багато сарказму без жодних на те підстав.

14–16 балів. У Вас нормальна комунікабельність, Ви допитливі, охоче слухаєте цікавого співрозмовника, достатньо терплячі в спілкуванні з іншими. Відстоюєте свою точку зору без запальності. На зустріч із новими людьми йдете без неприємних переживань. У той же час Ви не любите галасливих компаній, екстравагантність і багатослів'я вас дратують.

9–13 балів. Ви дуже комунікабельні (інколи навіть понад міру). Допитливі, балакучі, любите висловлюватися з різних питань, що часом дратує тих, хто Вас оточує. Охоче знайомитесь з новими людьми, любите бути в центрі ува-

ги, нікому не відмовляєте, якщо Вас просять, хоч і не завжди можете виконати прохання. Часом спалахуєте, але швидко відходите. Чого Вам не вистачає — так це посидючості, терпіння й відваги при зіткненні із серйозними проблемами. При бажанні, однак, Ви можете себе змусити не відступати.

4–8 балів. Ваша товариськість переливається через край, ви завжди в курсі всіх справ. Любите брати участь у всіх дискусіях, хоча серйозні теми можуть викликати у Вас мігрень або навіть хандру. Охоче берете слово з будь-якого питання, навіть якщо маєте про це поверхневе уявлення. Усюди почуваете себе "у своїй тарілці". Беретеся за будь-яку справу, хоча далеко не завжди можете успішно довести її до кінця. Із цієї причини керівники й колеги ставляться до вас з певною недовірою.

Менше 3 балів. Ваша комунікабельність має хворобливий характер. Ви балакучі, багатослівні, втручаєтесь у справи, які Вас зовсім не стосуються. Висловлюєте судження про проблеми, у яких зовсім некомпетентні. Вільно чи невільно — Ви часто буваєте причиною різного роду конфліктів у Вашому оточенні. Запальні, нерідко буваєте необ'єктивними. Серйозна робота не для Вас. Людям — і на роботі, і дома, і взагалі всюди — важко з Вами. Вам потрібно попрацювати над собою і своїм характером. Перш за все виховуйте в собі терплячість і стриманість, з повагою ставтеся до людей, і, нарешті, подумайте про своє здоров'я — такий "активний" стиль життя не проходить безслідно.

Тест "Чи розумієте ви один одного?"

Цей тест краще виконувати разом з партнером. Кожен повинен обрати одну з трьох запропонованих відповідей.

Слід підкреслити, що кожен робить свій вибір самостійно, може відповідати саме так, як думає він. Не можна впливати на відповіді одне одного, підмінити роботу над тестом "з'ясуванням стосунків".

1. Чи не виникає у Вас почуття, що потрібно серйозно з'ясувати стосунки?
 - а) так;
 - б) ні, такої потреби немає;
 - в) таке порозуміння взагалі неможливе.
2. Коли Ви бажаєте поставити делікатне питання, то чи можете зробити це прямо?
 - а) так;
 - б) так, але для цього необхідні сприятливі обставини;
 - в) про це не може бути й мови.
3. Чи вважаєте Ви, що Ваш партнер, розмовляючи з Вами, багато чого замовчує?
 - а) так;
 - б) не маєте уявлення;
 - в) Ви в курсі всіх його проблем.
4. Чи можете Ви розмовляти зі своїм чоловіком (жінкою) про серйозні речі будь-коли?
 - а) так;
 - б) не завжди, треба дочекатися сприятливого моменту;
 - в) частіше ні, тому що він (вона) не має часу або не в настрої.
5. Коли Ви розмовляєте один з одним, чи слідкуєте Ви за тим, щоб Ваші висловлювання були точними?
 - а) так, обмірковуєте, зважуєте кожне слово;
 - б) ні, Ви говорите прямо те, про що думаєте;
 - в) висловлюєте свої погляди, але враховуєте й чужі.

6. Коли Ви ділитеся своїми проблемами, чи немає у Вас такого відчуття, що Ви обтяжуєте цим свого партнера?
 - а) так, відчуваєте таке часто;
 - б) ні, тому що він (вона) просто не заглиблюється у ваші проблеми;
 - в) ні, тому що він (вона) завжди цікавиться ними, виявляє співчуття.
7. Чи приймає хтось із Вас важливе рішення, яке стосується саме його, не порадившись з іншим?
 - а) буває й таке;
 - б) ви разом обмірковуєте це, але останнє слово кожен залишає за собою;
 - в) ви обговорюєте та вирішуєте все разом.
8. Чи замислюєтесь Ви над тим, що вважаєте за краще поділитися чимось із друзями, ніж зі своїм супутником?
 - а) інколи буває саме так;
 - б) ні, свої проблеми Ви обговорюєте зі своїм чоловіком (жінкою);
 - в) друзі зрозуміють Вас краще.
9. Чи буває таке, що коли партнер розмовляє з Вами, Ви думаєте про щось інше?
 - а) буває й таке;
 - б) ні, Ви завжди слухаєте уважно;
 - в) якщо Ви помічаєте, що неуважні, то намагаєтесь зосередити свою увагу на партнері.
10. У розмові Ви намагаєтесь перш за все висловитися самі:
 - а) неодмінно;
 - б) звичайно, даєте партнеру змогу висловити все, що його хвилює;
 - в) вважаєте, що Ви обидва повинні ділитися своїми проблемами.

Оцінка результатів:

1. $a - 1, b - 0, в - 2;$
2. $a - 0, b - 1, в - 2;$
3. $a - 1, b - 2, в - 0;$
4. $a - 0, b - 1, в - 2;$
5. $a - 1, b - 2, в - 0;$
6. $a - 2, b - 1, в - 0;$
7. $a - 2, b - 1, в - 0;$
8. $a - 1, b - 0, в - 2;$
9. $a - 2, b - 0, в - 1;$
10. $a - 2, b - 0, в - 1.$

А тепер обоє (і чоловік, і жінка) підрахуйте загальну кількість балів, тобто додайте результати, одержані кожним зокрема.

0–10 балів. У Ваших стосунках переважають взаємне тяжіння, довіра, шанобливе ставлення до проблем і почуттів одне одного. Ви звикли розповідати про свої проблеми, будучи впевненим, що Вас зрозуміють і підтримають. Тому кожен з вас без додаткових хвилювань ділиться тим, що його турбує. Тому і не виникає потреби ділитися з кимось іншим (друзями, родичами), бо вдома Вас розуміють краще.

11–29 балів. Не можна сказати, що у Вашій сім'ї зовсім не діляться одне з одним своїми проблемами. Так, є такі речі, про які вам потрібно й можна було б поговорити. Існують актуальні для вашої сім'ї проблеми, про які Ви не розмовляєте. Цю ситуацію можна було б виправити, але ви обоє не наважуєтеся її обговорювати. А це призводить до відчуження, тому що кожен відчуває необхідність мати поряд із собою людину, яка б його розуміла. І якщо не знаходить її у своєму чоловікові (жінці), то шукає деінде (серед батьків, родичів, друзів, знайомих).

Тест "Ваш стиль спілкування"

Людині рідко вдається побачити себе "збоку", хоча б це було для кожного з нас не тільки цікаво, але й вельми корисно. Адже далеко не всі усвідомлюють, що існує індивідуальна манера спілкування — те, що зветься стилем. Відповідаючи на запитання тесту, ви можете більше дізнатися про свій стиль спілкування.

Кожне із запропонованих 20 питань має три варіанти відповідей. Виберіть той, що Вас задовольняє. Якщо жоден варіант не підходить, переходьте до іншого запитання.

1. Чи схильні Ви до пошуку шляхів примирення після чергового конфлікту (службового або сімейного)?
 - а) завжди;
 - б) інколи;
 - в) ніколи.
2. Як Ви поводите себе в критичній ситуації?
 - а) внутрішньо збурені;
 - б) зберігаєте повний спокій;
 - в) втрачаєте самовладання.
3. Яким вважають Вас оточуючі (колеги, члени сім'ї)?
 - а) самовпевненим і заздрисним;
 - б) дружелюбним;
 - в) спокійним і незалежним.
4. Якою буде Ваша реакція, якщо Вам запропонують відповідальну посаду?
 - а) приймете її з певним побоюванням;
 - б) погодитися без вагання;
 - в) відмовитися від неї заради власного спокою.
5. Якою буде Ваша реакція, якщо хтось із колег без дозволу візьме з Вашого столу папери?
 - а) гнівно висварите його;
 - б) змусите повернути;

- в) запитаєте, чи не потрібно йому ще що-небудь, якась допомога.
6. Уявіть собі, що Ваш чоловік (дружина) повертається з роботи значно пізніше, ніж завжди. Якими словами Ви б його (її) швидше за все зустріли?
- а) "Що тебе так затримало?";
 - б) "Де ти пропадаєш до ночі?";
 - в) "Я уже почала (почав) хвилюватися".
7. Якби ви сиділи за кермом автомобіля, то як би ви поведилися:
- а) "намагався б перегнати машину, яка показала мені "хвіст";
 - б) "мені все одно, скільки автомобілей мене переженуть";
 - в) "поїду з такою швидкістю, щоб ніхто мене не наздогнав".
8. Якими Ви вважаєте свої погляди на життя?
- а) збалансованими;
 - б) легковажними;
 - в) вкрай суворими.
9. Як Ви себе поводите, якщо не все вдається?
- а) пробуєте перекласти провину на іншого;
 - б) змиряєтеся;
 - в) дієте надалі обережніше.
10. Як Ви реагуєте на інформацію про випадки розбещеності в середовищі сучасної молоді?
- а) "пора б заборонити такі розваги";
 - б) "треба створити їй можливість організовано й культурно відпочивати";
 - в) "і чого це ми з нею (молоддю) носимось?".
11. Що б Ви відчули, якби посада, яку Ви хотіли обійняти, дісталася іншому?
- а) "і навіщо я витрачав на це нерви?"
 - б) "очевидно, ця людина виявилася більш придатною";
 - в) "може, мені це вдасться іншим разом".

12. Які відчуття у Вас виникають, коли Ви дивитеся фільм жахів?
 - а) страх;
 - б) нудьгуєте;
 - в) одержуєте справжнє задоволення.
13. Що Ви робитимете, якщо сталася дорожня "пробка" і Ви спізналися на важливу нараду?
 - а) нервуватимете, гніватиметеся;
 - б) спробуєте викликати поблажливість партнерів;
 - в) засмутитися.
14. Якщо Ви берете участь в іграх (спортивних, азартних), то як Ви до них ставитеся?
 - а) обов'язково прагнете виграти;
 - б) цінуєте задоволення, одержане від гри (можливість відчувати себе молодим, одержати азартне збудження);
 - в) дуже гнівається, якщо програєте.
15. Що Ви зробите, якщо з Вами не досить коректно поведуться у сфері обслуговування?
 - а) стерпите, уникаючи скандалу;
 - б) викличете старшого й зробите йому зауваження;
 - в) підете зі скаргою до вищого керівництва.
16. Як Ви вчините, коли Вашу дитину скривдять у школі?
 - а) поспілкуєтеся з учителем;
 - б) влаштуєте скандал батькам кривдника;
 - в) порадите своїй дитині "дати здачу".
17. Яка Ви людина?
 - а) середня;
 - б) самовпевнена;
 - в) пробивна.
18. Що Ви скажете молодшому (за посадою або за віком), зіткнувшись із ним у дверях?
 - а) "пробачте, це моя провина";
 - б) "нічого, дрібниці";
 - в) "а чи не могли б Ви бути трохи уважнішими?".

19. Ваша реакція на статтю, телепередачу про хуліганство серед молоді:
- а) "коли ж нарешті буде здійснено конкретні заходи?";
 - б) "потрібно було б запровадити суворі покарання";
 - в) "не можна все звалювати на молодь, винні і вихователі, і суспільство в цілому".
20. Яку тварину Ви любите?
- а) тигра;
 - б) свійського kota;
 - в) ведмедя.

Оцінка результатів:

- 1. $a - 1, б - 2, в - 3;$
- 2. $a - 2, б - 1, в - 3;$
- 3. $a - 3, б - 2, в - 1;$
- 4. $a - 2, б - 3, в - 1;$
- 5. $a - 3, б - 2, в - 1;$
- 6. $a - 2, б - 3, в - 1;$
- 7. $a - 2, б - 1, в - 3;$
- 8. $a - 2, б - 1, в - 3;$
- 9. $a - 3, б - 2, в - 1;$
- 10. $a - 3, б - 1, в - 2;$
- 11. $a - 1, б - 2, в - 3;$
- 12. $a - 3, б - 2, в - 1;$
- 13. $a - 1, б - 3, в - 2;$
- 14. $a - 2, б - 3, в - 1;$
- 15. $a - 1, б - 3, в - 2;$
- 16. $a - 1, б - 2, в - 3;$
- 17. $a - 1, б - 3, в - 2;$
- 18. $a - 1, б - 3, в - 2;$
- 19. $a - 2, б - 1, в - 3;$
- 20. $a - 3, б - 2, в - 1.$

45 і більше балів. Ви надмірно агресивні й неврівноважені, нерідко буваєте жорстокими стосовно інших людей. Сподіваєтеся досягти багато чого, розраховуючи на свої сили. На шляху до успіху Ви можете пожертвувати інтересами тих, хто Вас оточує. Критику "зверху" сприймаєте, а на критику "знизу" болісно реагуєте, часом зневажливо відмахуєтеся або ж переслідуєте критиків "знизу".

35–44 балів. Ви помірно агресивні, маєте достатньо здорового самолюбства і тому нерідко досягаєте успіху. До критики ставитеся доброзичливо, якщо вона ділова й без претензій.

Менше 34 балів. Ви надмірно миролюбні, що зумовлено недостатньою впевненістю у власних силах і можливостях. Вам би не завадило більше рішучості. До критики "знизу" ставитеся доброзичливо, але побоюєтеся критики "зверху".

Якщо із 7 і більше запитань Ви набрали по 3 бали і менше ніж із 7 питань — по 1 балу, то Ваша агресивність є швидше руйнівного, ніж конструктивного характеру. Ви схильні до непродуманих вчинків і запеклих дискусій, ставитеся до людей зневажливо і своєю поведінкою провокуєте конфліктні ситуації, котрих цілком могли б уникнути.

Якщо ж із 7 і більше запитань Ви отримали по 1 балу і менше ніж із 7 питань — 3 бали, то Ви надмірно замкнуті. Це не означає, що Вам невластиві спалахи агресивності — просто Ви їх ретельно приховуєте або спрямовуєте на себе (аутоагресія).

Тест для жінок "Чи гарна Ви дружина?"

Цей тест стане в пригоді не тільки заміжнім жінкам. Заповнити його буде корисно і тим, хто лише збирається вступити до шлюбу. Чи можете Ви претендувати на роль справжньої подруги для чоловіка, тієї, що зберігає мир та злагоду в сім'ї?

Уважно прочитайте запитання та відберіть прийнятні для Вас варіанти відповідей.

1. Що Ви зробите, коли дізнаєтеся, що чоловік сказав Вам неправду:
 - а) "попрошу його вибачитися";
 - г) "зроблю вигляд, що не помітила";
 - ж) "скажу все, що думаю".
2. Уявіть, що він забув про річницю вашого весілля:
 - з) "я ображусь і довго не буду з ним розмовляти";
 - д) "напишу цю дату великими цифрами на столі навпроти того місця, де він завжди сидить вечорами";
 - б) "зроблю йому зауваження".
3. Ви тільки-но помили підлогу (або натерли паркет), а він з'явився з вулиці і ходить по квартирі в брудному взутті:
 - з) "я покажу місце, де він наслідив, і попрошу прибрати за собою";
 - і) "я посварюся з ним і скажу, що також не буду поважати його працю";
 - в) "зупиню його і скажу, щоб він зняв вуличне взуття".
4. Останнім часом Ваш чоловік дуже ніжний до Вас:
 - г) "я спробую з'ясувати, у чому його провина";
 - з) "вважаю, що це зручний час, аби заговорити з ним про те, що мені потрібна нова шубка";
 - б) "відповім йому ніжністю".
5. Коли вранці чоловік ішов на роботу, на його піджаку не було ґудзика; коли повернувся, ґудзик був на місці:
 - д) "я вимагатиму пояснення";
 - а) "мені буде ніяково, що то не я пришила";
 - ж) "не надам цьому значення".
6. У гостях у Вашій присутності чоловік упадає біля іншої жінки:
 - і) "я тут же дам йому нагінку";

- е) "зроблю вигляд, що мене це не зачіпає, але, повернувшись додому, спробую порозумітися";
- в) "докладу всіх зусиль, щоб перетворити це на жарт".
7. Ви помітили, що волосся в чоловіка порідшало. І вирішили сказати йому про це:
- а) "я скажу, що це ніскільки не відображається на його зовнішньому вигляді, але сама потайки проконсультуюсь у лікаря, що робити";
- г) "вимагатиму, щоб він звернувся за консультацією до лікаря";
- з) "у домашніх сварках завжди намагатимуся підколоти його цією обставиною".
8. Ви подарували чоловіку краватку, але йому Ваш подарунок не сподобався:
- і) "я відразу візьму ножиці й поріжу її на шматки";
- б) "спробую умовити чоловіка піти в магазин та обміняти її на іншу";
- д) "оскільки я вважаю, що в цих питаннях розбираюся краще, то буду стверджувати, що краватка йому дуже личить".
9. Останнім часом чоловік приходив додому пізно, він неуважний і роздратований:
- з) "я попереджу його, що якщо це повториться, то ми розлучимося";
- г) "спробую перевірити, чи не з'явилося в нього якесь захоплення";
- а) "спробую викликати його на відверту розмову й допомогти".
10. Чоловік здійснив вчинок, достойний справжнього чоловіка! Ваша оцінка:
- а) "це випадково";
- є) "віддам належне, але намагатимуся не перехвалити";
- в) "він гідний винагороди".



Оцінка: За відповіді груп а, б, в — по 10 балів; за відповіді груп г, д, е — по 5 балів; за відповіді групи ж, з, і за підрахунком суми за кожну відніміть по 5 балів.

90 і більше балів. Ви — ідеальна подруга — добра, ніжна, уважна, терпляча. Для Вас чоловік має велике значення в житті. Він — голова сім'ї в повному розумінні цього слова.

70–85 балів. Ви — тонкий знавець чоловічої психології, володієте почуттям такту й умієте зберігати в сім'ї мир і взаємну довіру.

45–65 балів. Чоловік Вам небайдужий, думки про майбутнє пов'язані з ним. Але час від часу Ви влаштовуєте йому "виховний момент", частіше без жодного приводу, за для "профілактики". Відмовтеся від цього!

5–40 балів. Видно, у Вас із чоловіком стосунки прохолодні. Відповіді свідчать, що в цьому є і Ваша провина. Напевно, Ви завжди і в усьому хочете наполягти на своєму.

Від 0 і нижче. Скоріше всього, Ви відповідали несерйозно. Або Ви ще незаміжні, і Ваші відповіді мають "теоретичний" характер. Якщо це так, раджу не виходити заміж, доки сума балів за даним тестом не перевищить 50.

Додаток 2

Вправи для самостійного виконання

Вправа 1

Виберіть педагогічну ситуацію (із задачників для батьків, з художньої літератури, власних спостережень або розповідей знайомих) і проаналізуйте її в послідовності, запропонованій у розділі 4. Спробуйте проаналізувати ситуацію на кількох можливих рівнях; визначте, які психологічні наслідки пов'язані з кожним із них.

Вправа 2

Дайте відповіді на запитання щодо сімейних стосунків:

1. Чи відбулися Ви як сім'янин? Яких найбільших помилок припустилися Ви у вашому сімейному житті? Чи було їх виправлено? Якщо так, то в який спосіб:
 - а) Вашими зусиллями;
 - б) випадковим збігом обставин;
 - в) втручанням інших осіб.
2. У чому Ви вбачаєте Ваші сімейні досягнення? Як Ви їх оцінюєте? Чи могли б вони бути більш суттєвими? За яких умов?
3. Чи потрібен сім'ї одноосібний лідер? Як Ви вирішили для себе цю проблему? Чи згодні із цим рішенням інші члени Вашої родини?
4. Як Ви розумієте свій обов'язок щодо сім'ї? Чи змінюєте Ви свої погляди на цей обов'язок залежно від ситуації. Чи Ви завжди вірні почуттю відповідальності, навіть у дрібницях?

5. Яким Ви уявляєте собі "ідеального мужчину" та "ідеального чоловіка", "ідеальну жінку" та "ідеальну дружину"? У чому ознаки кожної пари збігаються і які між ними відмінності?
6. Що найчастіше стає приводом для сварок у Вашій сім'ї: гроші, родичі, політика, виробничі питання, проблеми виховання дітей або суперечки про те, що кому робити вдома чи як провести вільний час? Хто частіше поступається і чому (підкоряється жорсткій позиції іншого члена сім'ї, не хоче ускладнювати стосунки, переконується у своїй неправоті, хоче допомогти іншому самоствердитися та ін.)?
7. Чи існує у Вашій сім'ї проблема батьків і дітей? Якщо існує, то як Ви її розв'язуєте: з гострими конфліктами чи спокійно? Які причини зумовлюють саме таке її розв'язання? Що саме Ви робите для розв'язання цієї проблеми?
8. Чого більше Ви одержуєте від родини — радощів чи прикрощів? А інші члени сім'ї?
9. Чи потрібна спеціальна підготовка до сімейного життя? Хто і як має це робити?

Відповівши на ці запитання, запропонуйте їх іншим членам Вашої сім'ї. Поки вони обдумують свої відповіді, спробуйте уявити, як вони можуть відповісти. Порівняйте їхні відповіді зі своїми уявленнями. З яких питань виявилось найбільше розбіжностей? Як це відбивається на Ваших сімейних стосунках? Як можна їх змінити, щоб вони більшою мірою відповідали сподіванням усіх?

Вправи на розвиток майстерності керування собою (основи техніки саморегуляції)

Вправа 3. Розслаблення й напруження м'язів руки

Оскільки емоційне напруження супроводжується напруженням м'язів, то регулювати самопочуття можна,

знімаючи м'язове напруження. Щоб відчутти стан розслаблення, потрібно спочатку потренуватися в напруженні окремих груп м'язів та в наступному розслабленні їх. Станьте прямо, простягніть руки вперед, пальці стисніть у кулак, одночасно напружуючи м'язи кисті, передпліччя, плеча (3–4 сек.). Не забудьте при цьому про розумові дії ("Я хочу бути сильним", "Мої м'язи дуже напружені"). Тепер розслабтесь: руки вільно падають донизу, здійснюючи маятникоподібні рухи.

Вправа 4. Використання слів для релаксації (розслаблення)

Концентруєте увагу й даєте собі накази: "Увага на руки! Мої пальці розслаблені... Мої пальці й кисті розслаблені... Мої передпліччя й плечі розслаблені... Моє обличчя спокійне й нерухоме...".

Потрібно знати, до напруження яких м'язів призводить та чи інша емоційна реакція. Так, при емоції страху найбільше напружуються артикулярні (які забезпечують мову) і потиличні м'язи, тому саме на їх розслаблення слід звернути увагу в цьому стані.

Вправи на контроль тонусу м'язів допомагає не лише надати обличчю спокійного виразу, а й досягти внутрішньої гармонії, заспокоїтися.

Текст:

"Мою увагу зосереджено на моєму обличчі. Моє обличчя спокійне. М'язи лоба розслаблені. М'язи повік розслаблені. Губи й зуби не стиснені. М'язи щік розслаблені. Рот розтулений у посмішці. Моє обличчя відбиває стан радості. Я відчуваю, як радість входить у моє тіло, наповнює моє серце приємним, спокійним почуттям. Відчуваю, як зникає напруження в обличчі і в усьому тілі".

Вправа 5. Поза релаксації

Сядьте на стілець, нахиліть тулуб трохи вперед, ледь зігніть спину, нахиліть голову, стегна розведіть під прямим кутом одне до одного ("поза кучера"). Передпліччя вільно лежать на стегнах, кисті рук вільно звисають. М'язи максимально розслаблені. Очі закриті. Уявним поглядом "пробіжіть" по всіх м'язах тіла, перевіряючи, чи достатньо вони розслаблені. Починати потрібно з обличчя, з освоєння "маски" релаксації. Подаються команди (самонакази): "М'язи лоба розслаблені, усі зморшки на лобі розгладжені (щоб відчувати розслаблення цієї групи м'язів, потрібно спочатку напружити групи м'язів: вдихаючи, підняти брови, як це буває при здивуванні, і, видихаючи, опустити), брови розслаблені (насупити брови й тут же розслабити); повіки розслаблені, м'язи щік розслаблені, щелепи не стиснені, нижня щелепа вільно опущена вниз, губи розслаблені, на обличчі — вираз глибокого солодкого сну".

Зовнішнє вираження розслабленості й спокою спричинює відповідні зміни емоційного стану. У момент розслаблення уявіть картину відпочинку. Ви відпочиваєте в садку, у лісі чи на пляжі: "Я відпочиваю, мені приємно відчувати повний фізичний спокій".

Відчувши загальне фізичне розслаблення, спробуйте навіяти собі стан повного психічного спокою: "Я відпочиваю, сумних думок немає, тільки спокій... Спокій, як м'яка ковдра, огортає мене. Я абсолютно спокійний. Повний психічний спокій".

Вихід зі стану релаксації: лічба до 10, через кожні два числа подаються команди (самонакази): "Раз, два — я добре відпочив; три, чотири — розслабленість проходить; п'ять, шість — бадьорість у всьому тілі; сім, вісім — настрій бадьорий; дев'ять, десять — розплющую очі й

посміхаюсь". Енергійна команда: "Потягнутися, сісти прямо! Сплести пальці рук перед собою. Вивернути кисти долонями назовні. Вдихаючи, підняти руки із сплетеними пальцями над головою. Видихаючи, опустити руки". Цю частину вправи повторити 2–3 рази.

Вправа 6. Контроль і регуляція дихання

Оскільки дихання та емоційний стан взаємопов'язані, то, довільно змінюючи ритм і глибину дихання, можна вплинути на емоції.

Згадайте, як змінюється дихання в різних емоційних станах, і зімітуйте: рівне, розмірене дихання сплячої людини; глибоке — замисленої; прискорене — тієї, що хвилюється; глибоке й часте ("аж ніздрі роздуваються") — дихання розгніваної людини.

Стабілізуйте емоційний стан: вдихніть через ніс, розслабившись і ледь опустивши плечі, наповнюйте повітрям нижні частини легень, живіт при цьому стає все більш опуклим. Потім, видихаючи, поступово підіймайте грудну клітку, плечі й ключиці. Повний вдих зробіть у такій самій послідовності: поступово втягується живіт, опадають грудна клітка, плечі, ключиці. Намагайтеся, щоб між вдихом, видихом і наступним вдихом не було пауз, щоб одна стадія дихання переходила в іншу.

Вправа 7. Контроль і регулювання темпу рухів і мови

Разом з м'язовою скрутністю емоційне збудження може виявитися і в зростанні темпу рухів і мови, у метушливості. Уникнути цього допоможуть такі тренувальні дії:

- 1) плавно й повільно стискати й розтискати пальці рук, плавно й повільно переводити погляд з одного предмета на інший, плавно й повільно писати, ходити, говорити;

2) чергувати швидкий і повільний, плавний і різкий ритм. Наприклад, 2–3 хвилини роботи все (збирати розкидані речі, писати, ходити по кімнаті) повільно й плавно, потім 1–2 хвилини — швидко й різко, імітуючи метушливість і нервозність. Так само читати вголос, розповідати напам'ять вірші. Можна запропонувати комусь із членів сім'ї провести таку розминку у формі діалогу: кожний по черзі задає різний ритм, а інший повинен його підхопити.

Ці вправи, побудовані на темповому контрасті, допомагають регулювати емоційний стан, оскільки він оптимізується під впливом розміреного ритму.

Вправи на контроль і корекцію правильної постави, пози, ходи

Зовнішній вигляд людини відбиває її внутрішню суть. Виправляючи зовнішні звички (неестетичність пози, сутулість, нерівність і вайлуватість ходи), можна істотно поліпшити сприйняття себе іншими.

Вправа 8. Контроль і корекція постави

Станьте біля стіни, щільно притуліться до неї. Ноги зімкніть, руки опустіть, головою торкніться стіни. Якщо Ваша долоня не проходить між попереком і стіною, постава у вас гарна. Якщо проміжок великий, це означає, що слабкий черевний прес і живіт відтягують хребет вперед. Щоб зміцнити м'язи спини й прес, потрібно 2–3 рази на день (перед тим, як їсти) ставати до стіни так, як описано вище. Щоб не було великого проміжку (понад 4 см) між стіною і попереком, втягніть живіт, а якщо є схильність сутулитися, то зігніть руки так, щоб пальці торкались плечей, а лікті — тулуба (при цьому зазор між стіною і попере-

ком не повинен збільшуватися). Вправа виконується 2–3 хвилини. Дихання вільне. Закінчивши вправу, пройдіться по кімнаті, струшуючи по черзі руками й ногами і підтримуючи гарну поставу.

Вправа 9. "На кілок"

Станьте, випроставшись, розслабте м'язи спини й плечей. Ніби піднявши своє тіло (плечі, груди) й відкинувши його назад і вниз, "одягніть" його на хребет, як пальто на вшалку. Спина стала міцною, прямою, а руки, шия, плечі вільні, легкі (повторити 2–3 рази). Таке положення повинно стати звичним, природним.

Вправа 10. Корекція пози

Перед дзеркалом станьте по черзі в пози, характерні для Вас; виконайте різні рухи (рук, ніг, голови, тіла), які властиві Вам під час спілкування. Проаналізуйте особливості своєї постави, жестів, положення корпусу (чи доречні вони при спілкуванні, чи виразні, естетичні). Відзначте для себе, над чим потрібно попрацювати, щоб досягти естетичності пози.

Згадайте рухи-"паразити", які супроводжують Вас у різних емоційних станах (погладжування лоба, стискання підборіддя, смикання за ніс чи волосся, знизування плечима та ін.). Проаналізуйте перед дзеркалом, який вигляд вони можуть мати в очах інших.

Пройдіться перед дзеркалом, намагаючись, щоб хода була легкою, з гнучкими, розміреними рухами. Потрібно уникати розхитаної, дріботливо-танцюючої ходи. Ширина кроку повинна відповідати зросту, статі, загальній гармонії рухів людини. Що вищий зріст людини, тим довший її крок. Рішучий, розгонистий крок, широкі рухи не пасують жінкам. Негарно йдучи розмахувати руками й розгой-

дувати плечима, втягувати голову в плечі, щулитися. Проаналізуйте темп своєї ходи, довжину кроку, положення тіла, рук, рухи стегон, поясні рухи. Відзначте, чого потрібно позбутися, щоб хода була кращою, легшою.

Вправи на формування мімічної і пантомімічної виразності

Міміка й пантоміміка, які супроводжують нашу мову, не тільки доповнюють її інформативність, вони ще й "сигналізують" співрозмовникові про наше ставлення до нього. Звичка не контролювати свою міміку й пантоміміку може призвести до закріплення стереотипних рухів ("масок"), які утруднюють контакт, неправильно інформують співрозмовника про Ваш стан, спричинюють взаємне незрозуміння. Працювати над формуванням мімічної і пантомімічної виразності потрібно одночасно в трьох напрямках.

1. Вправи на усвідомлення особливостей невербальної (немовної) поведінки

Деякі вправи потрібно виконувати вдвох. Можна виконувати їх у формі веселої гри разом з дитиною, розвиваючи при цьому не лише в себе, а й у дитини якості, важливі для спілкування. Далі такі вправи для двох або більше партнерів позначатимемо знаком (*).

Вправа 11*

Невербально (без слів) передайте партнеру уявний предмет і запропонуйте йому вгадати, що Ви передаєте. Потім партнер мовчки передає Вам неіснуючий предмет, а Ви вгадуєте, що це. Уявними предметами можуть бути м'яч, кошеня, гаряче вугілля, склянка з водою та ін. Важливо в процесі гри зобразити відповідні відчуття дотику.

Вправа 12*

Ваш партнер задумує слово (назву предмета чи абстрактне поняття) й невербально "представляє" його. Ви намагаєтеся вгадати це слово, називаєте варіанти. Ваш партнер без слів погоджується або заперечує. Потім поміняйтеся ролями. Після гри обговоріть, хто краще "зіграв" слово, виразніше передав його зміст, які ознаки такого повідомлення виявилися найбільш інформативними.

Вправа 13*

Виконується аналогічно попередній, тільки тепер Ви "представляєте" певні пози й дії (наприклад, ходіння глибоким снігом, проти сильного вітру, по слизькій кризі; насолоду під променями лагідного сонечка та ін.).

Вправа 14*

Станьте один навпроти одного. Уявіть, що Вас і Вашого партнера розділяє вікно з таким товстим склом, що крізь нього нічого не чути. А Вам потрібно повідомити йому важливу новину. Не домовляючись про зміст повідомлення, спробуйте передати йому "через скло" все, що ви хотіли, і зрозумійте відповідь.

2. Вправи на розуміння психічного стану іншої людини

Вправа 15

Візьміть книжку з фотографіями або сімейний альбом. Охарактеризуйте емоційний стан сфотографованих осіб. Для цього поставте себе в ситуацію, зображену на фотографії, спробуйте зрозуміти її зміст і почуття учасників си-

туації. Виділіть ознаки, на які Ви орієнтуєтесь, "впізнаючи" емоційний стан людини на фотографії (еталони поведінки в стані радості, страху та ін.).

Вправа 16*

Вправа розвиває вміння розуміти почуття іншої людини за допомогою перенесення на себе зовнішньої поведінки партнера.

Ведучий вибирає ситуацію і без слів зображує, програє її. Другий партнер — "відображення" першого, він повторює всі рухи ведучого, його почуття, найменші зміни настрою. Потім партнери міняються ролями: той, хто був "дзеркалом", стає ведучим, і навпаки.

3. Вправи на розвиток мімічної і пантомімічної виразності

Вправа 17

Спробуйте за допомогою мімічних і пантомімічних засобів виразити такі стани: вимогливості ("швидше збирайся!"), здивування ("не сподівався"), досади ("заважаєш"), цікавості ("що трапилося?"), радості ("чудово!").

Уявіть собі таку ситуацію: Ваш син, повернувшись зі школи, заявляє, що одержав двійку. "Програйте" Ваші можливі реакції: співчуття ("розумію, як тобі неприємно"), осуду ("це дуже погано"), чекання ("я чекаю, як ти мені це поясниш"), підтримки ("я знаю, ти не зміг вивчити, бо хворів"), надії ("я вірю, ти скоро виправиш її"), здивування ("не чекала від тебе такого"), обурення ("це вже вкотре!"), байдужості ("твоя справа, мене це не стосується"). Спробуйте спочатку передати це почуття мімікою, а потім знову повторіть за допомогою міміки й пантоміміки.

Проведіть перед дзеркалом репетицію певних виразів очей. Подивіться з докором, з категоричною заборонаю, з лукавим співчуттям, з надмірним здивуванням, із очікуванням подальших дій чи слів, з гнівом, із задоволенням, з рішучим осудом, з іронією, із сарказмом. Щоб реакція вийшла переконливою, сповненою почуттям, уявіть відповідну ситуацію, виголосіть внутрішній монолог відповідного змісту.

Можна запропонувати дитині таку гру: ви виразом очей передаєте певне почуття, а вона розповідає Вам, у яких ситуаціях Ви дивитеся на неї саме так.

Вправи на виразність мови

Монотонна, невиразна мова істотно збіднює можливості виховного впливу. Потрібно навчитися інтонувати мову, виражати свої почуття й стани словом.

Вправа 18

Проаналізуйте з погляду ритміко-інтонаційної й образної виразності мови виступи народних депутатів на сесіях, мову дикторів телебачення або спортивних коментарів.

Яке враження справила на Вас промова?

Яка головна думка промови?

Чи зумів промовець донести її до слухачів?

Які особливості мови допомогли Вам зрозуміти головну думку, які — заважали (образність, чіткість, емоційність чи, навпаки, одноманітність, сухість, непослідовність, зайве хвилювання)?

Завдяки яким інтонаційним засобам було досягнуто виразності мовлення?

Визначте джерела емоційного впливу промови (захопленість, афористичність, використання цитат, порівнянь та ін.).

Вправа 19*

Ви називаєте предмет або явище й звертаєтеся до партнера з проханням уявити його, пригадати власні враження, відчуття, пов'язані із цим предметом, асоціації, які він викликає. Змалюйте предмет так, щоб слухач дістав виразне уявлення про нього. Наприклад, спробуйте передати своє емоційне сприйняття снігу, сонячного дня, холодного дому, поля.

Вправа 20

Обравши невелике оповідання, проаналізуйте його ритміко-інтонаційну структуру, а саме:

- інтонування й емоційний зміст різних частин оповідання (задушевно, схвильовано, тепло, пристрасно, урочисто, неквапливо, замислено, таємничо, захоплено, піднесено, спокійно, стримано тощо);
- ритміку різних частин оповідання (повільно, бадьоро, уривчасто, жваво).

Вправа 21

Скажіть "добридень" так, щоб висловити своє ставлення до якоїсь людини (подруги, з якою давно не бачились; сусіда, якого недолюблюєте; учителя, якого поважаєте).

Вимовляйте фразу "йди сюди" залежно від таких уявних ситуацій: Ви звертаєтеся до дитини, яка щось накоїла; до незнайомої дитини, у якій хочете щось запитати; до дитини, якій хочете запропонувати захоплюючу гру; до підлітка, з яким хочете дружньо побалакати.

Виберіть якесь відоме висловлювання (наприклад: "Байдужість до людини нічим не можна виправдати") і уявіть, як би Ви цю фразу вимовляли в різних ситуаціях: як риторичне запитання; переконуючи дитину, підлітка в справедливості цих слів; заперечуючи опонентові; як аргумент тощо.

Вправи на розвиток уваги

Здатність до довільної регуляції уваги, уміння "схоплювати" найдрібніші зміни в настрої інших членів родини, утримання під контролем декількох подій відразу — важливі якості для сімейного життя. Адже саме неувага до так званих дрібниць, ігнорування їх часто є основною причиною емоційної глухоти, нездатності зрозуміти стан іншого.

Вправа 22. Тренування концентрації уваги

Візьміть якийсь текст й увімкніть радіо. Поставте перед собою завдання: так вчитатися в зміст тексту, щоб не сприймати радіопередачі. Спробуйте це на текстах різної складності (газетна стаття, детектив, науковий текст).

Вправа 23. Тренування розподілу уваги

Читаючи текст, одночасно намагайтесь утримувати в зоні активного сприйняття події, що відбуваються навколо (що роблять члени сім'ї, що передає радіо чи показує телебачення тощо).

Вправа 24. Тренування переключення уваги

Покладіть перед собою два тексти й читайте по черзі з кожного по реченню. Перевірте, чи вдається вам сприймати тексти без спотворення змісту.

Вправа 25. Тренування здатності до соціальної перцепції

Поставте перед собою завдання: у транспорті, на вулиці, на роботі проаналізувати стан 1–3 чоловік (настрій і причини саме такого настрою). Виділіть ознаки, на які Ви орієнтувалися, аналізуючи свої спостереження. Проведіть подібний аналіз на прикладі взаємодії в сім'ї: за якими критеріями Ви визначаєте настрій близьких; чи завжди Ви враховуєте їхній стан у момент контакту, чи орієнтуєтеся насамперед на себе; спробуйте утримати під контролем увесь розвиток ситуації, стан і зміни в настрої співрозмовника.

Вправа 26*. Тренування уваги

Полічіть до 30, але замість чисел, до яких входить цифра 3, і чисел, які діляться на 3, кажіть: "Не зіб'юсь". Намагайтеся щоразу полічити якомога далі. Вправу можна виконувати і в парі, і групою. Кожний учасник називає наступне число, а той, кому дісталось "заборонене", мусить підстрибнути або сплеснути в долоні.

Станьте навпроти партнера. Пропонуйте йому повторювати за Вами різні рухи, крім одного, забороненого (наприклад, "руки на пояс"). Потім поміняйтеся ролями (рухи показує партнер).

Покладіть на стіл десять різних предметів (ручку, гумку, книжку тощо). Запропонуйте партнерові, щоб він переклав якісь предмети, коли Ви відвернетесь на 30 секунд. Спробуйте визначити, які зміни відбулися.

Вправи на розвиток уваги

Для батьків дуже важливо знати, які відчуття, емоції, думки викликають у дитини їхні слова або вчинки. Для

цього потрібно мати розвинену уяву, яка необхідна також і тоді, коли збираються зробити щось нове, незвичайне, несподіване.

Вправа 27

Уявіть улюблену пору року. Виберіть найістотнішу її ознаку і передайте через словосполучення "іменник і дієслово", "прикметник та іменник". Виконайте дію, щоб відчувати цю пору року. Наприклад: "Весна. Земля відтанула" — уявіть собі, як Ви берете в руки вологу землю, розминаєте руками грудочку, відчуваєте холодний дотик. "Клейкі листочки" — мнете листочок руками, відчуваєте його клейкість, вдихаєте терпкий запах. "Осінь. Сухе листя" — загрибаєте ногою сухе листя, відчуваєте його приємний запах.

Вправа 28

Перечитайте дитячу книжку й спробуйте збудити в собі дитячі враження: що зацікавило, що сподобалося, що запам'яталося.

Згадайте якусь дитячу гру й налаштуйте себе на відповідний емоційний стан — радості, захоплення, азарту.

Обравши педагогічну ситуацію (конфлікт, непорозуміння в сімейному спілкуванні), запропонуйте декілька можливих варіантів її розгортання, залагодження наслідків.

Педагогічні завдання для батьків

Нижче ми наводимо низку завдань для батьків. Потреба в такій роботі з теоретичними моделями велика. У повсякденному житті люди настільки звикають до традиційного плину подій, що дуже багато важливих ситуацій розв'язують "з ходу", не дуже замислюючись над їхнім змістом і над своєю поведінкою. Поміркуйте, цього разу готових відповідей немає. Лише допитливий, вдумливий аналіз допоможе Вам, шановні читачі, знайти потрібний розв'язок.

Завдання 1

Семирічний Сашко з'являється на порозі як посланець іншого світу. Там шторми й солоні вітри, там розбиваються кораблі, а відважні капітани, ризикуючи життям, рятують екіпаж. Там люди долають будь-які труднощі та перешкоди й ніколи не здаються. А тут, у кімнаті, тихо...

Він стоїть на порозі в розірваних шортах, ноги брудні вище кісточок, руки подряпані, білявий чуб скуйовджений, навіть на щоці брудна смуга.

Мама, поглянувши на Сашка, охає і відправляє його до ванної, але очі її посміхаються. А батько питає про те, про що може запитати тільки чоловік:

— Ну що, корабель на плаву?

— Та ні, — крутить головою Сашко, — конструкція неправильна, затонув. Чоловічою короткою нарадою вирішено переглянути конструкцію в найближчий вихідний.

1. Чи можна на підставі короткої оповіді оцінити особливості стосунків у родині, взаємин між батьками й дитиною? Чи є типовим такий спосіб реагування батьків?
2. Чи припускаєте Ви можливість подібної ситуації у Вашій сім'ї? Яка найвірогідніша Ваша реакція на подібну появу сина, доньки?

Завдання 2

— Ну чого мене весь час виховують? — роздратовано запитує Вася. — Батько, мати, Таня (старша сестра) також пиляє, у школі з ранку до вечора мізки лікують, і все їм замало! А я, між іншим, на обліку в міліції не перебуваю, у підозрілій компанії мене ніколи ніхто не затримував, так чому ж всі по сто разів на день мені товчуть: "Цього не можна, того не треба, сюди не лізь, те не чіпай і взагалі — нічого не смій!". А мені через рік паспорт отримувати, розумієте?

— Скажи, Васю, ти себе вважаєш дорослим?

— Від чого тут подорослішаєш, коли нічого не можна?

1. Чи поділяєте Ви обурення підлітка?
2. Яке відчуття виникає у Вас, коли Ви слухаєте його висловлювання: "товчуть", "мізки лікують"? Чому підлітки використовують такі вислови?
3. Чи можна, на Вашу думку, змінити стосунки в цій сім'ї? Яким чином? Уявіть, що Ви розмовляєте з батьками хлопця. Що Ви їм порадите?

Завдання 3

Хлопчик десяти років вийняв гроші з кишені сусідського пальта, яке висіло в передпокої комунальної квартири, і купив собі іграшковий автомат.

— Ох, я ж його біла-біла, — розповідає мати. — Гроші всі до копійчки повернула сусідові. Мене вся квартира знає: я ганчірки чужої не візьму. І де він навчився такого?

— Пробачте, а автомат куди подівся?

— Недавно лише পেламав, а то не розлучався...

— Як же Ви могли залишити йому річ, яку він украв?

— Куди ж я її подіну?

— Ну, поламали б у гніві на його очах — краще, ніж лупцювати хлопчину. Спалили б...

— Що це Ви таке кажете? Він же грошей коштує! У мене зарплата маленька...

1. *З чією думкою Ви погоджуєтесь в цьому діалозі?*
2. *Яку виховну мету ставила перед собою мати? Чого вона фактично домоглася? Чи можна сказати, що обрано ефективний засіб виховання?*

Завдання 4

...Клас готувався до святкового вечора. До спектаклю залишалось три дні — для генеральної репетиції потрібна була й неділя. Діти були тільки "за". А потім... Борис не з'явився. Зателефонували. Хлопці були розгублені... Коротко пояснили:

— Не пускають його. Там мати розшумілася. І не надзвонюйте, каже, не турбуйте більше. Він повинен уроками займатися.

1. *Чим може бути вмотивована позиція мами Бориса? Чи згодні Ви з нею?*
2. *Які можливі ближчі й віддалені перспективи такого виховання?*

Завдання 5

Діти малюють на тему "Моя родина". Вітя спочатку намалював маму, потім тата, потім себе в парку на кару-

селі. Світить сонечко, плавають човни — гарний, веселий малюнок.

Алла свою сім'ю показала так: вона стоїть на стільці й кричить:

— Мамо!

А Мишко намалював телевізор, старанно домалював антену й провід, потім себе в кріслі.

— А де ж мама й тато? — запитує вчителька.

— Вони на кухні, — відповідає Мишко.

1. *Що Ви можете на основі цих малюнків сказати про мікроклімат кожної родини?*
2. *Спробуйте замислитися над тим, який малюнок намалює Ваша дитина на тему "Моя родина"? Запропонуйте їй намалювати картинку на цю тему. Потім порівняйте малюнок з Вашим прогнозом.*

Завдання 6

На сімейне свято батьки запросили кількох дітей, які навчаються в одному класі з їхньою донькою. Усього було приблизно 10 дівчаток і хлопчиків. Були цікаві ігри, вікторина, лотерея, грали в пошту, співали, декламували вірші, танцювали. Свято вийшло чудовим.

1. *Як Ви ставитеся до проведення подібних дитячих свят у сім'ї? Що б змогли запропонувати, якби таке завдання потрібно було вирішувати Вам?*
2. *Чи завжди потрібно втручатися батькам в організацію подібних свят? Коли таке втручання є небажаним?*
3. *Уявіть собі техніку взаємодії з гостями (тон, зміст Ваших висловлювань, міміка, поведінка в цілому), якщо їхній вік:*
 - а) 5–6 років;
 - б) 12–14 років;
 - в) 16–17 років.



Завдання 7

Інструктор-вихователь однієї турбази, де батьки відпочивають разом з дітьми, розповідає:

— Дивне явище я спостерігаю останнім часом: діти відмовляються від гри. Влаштували спортивне свято, ледве набралось 18 учасників зі 100 дітей. Одні взагалі не прийшли, інші сумирненько сиділи на траві, а ті, хто наважився, ані м'яча як слід кинути не вміють, ані стрибати зі скакалкою... І батьки у своїй більшості замість того, щоб грати в м'яча, бадмінтон, ходити в походи, лежать на траві, сидять на лавочках, мляво прогулюються, і діти з ними.

1. *Чи поділяєте Ви тривогу вихователя? Які психологічні наслідки може мати подібний спосіб життя для дітей, для стосунків дітей і батьків?*
2. *Хто винен у таких ситуаціях? Як можна було б виправити таке становище?*

Завдання 8

— Мамо, можна я піду в кіно? — Сергій стояв за спиною матері, і вона побачила в дзеркалі його очі. Вони блищали.

— У кіно? А який фільм іде?

— Ну яка різниця!..

— Тобто, як це "яка різниця"? Тобі що, треба просто згаяти час? І ти не знаєш, на що його перевести?

— Ну так уже й згаяти... — пробурмотів Сергій.

Не признаватися ж мамі про все, як є: йому дуже хочеться піти в кіно з Мариною із 7-го "Б" — усе одно на що, і вона згодна — ось що важливо! — піти з ним.

Матері здалося підозрілим усе — і його нерішучість, і голос, і особливо очі. Тут щось не те, а що саме — з'ясовувати зараз ніколи. Зітхнувши, мама сказала:

— Запитай у батька.

— ...У кіно? — перепитав батько. — І для чого це? А коли ж ти за уроки сядеш? І потім. Поглянь на себе — який у тебе вигляд? Гудзик ось-ось обірветься, сорочка зім'ята, черевики нечищені...

1. *Як Ви думаєте, якою була б реакція батьків, якби Сергій розповів про справжню причину свого бажання піти в кіно? Оцініть спільну позицію батьків. Чи можна її назвати не-правильною?*
2. *Оцініть поведінку підлітка. Спробуйте уявити його стан, ставлення до батьків, спрямованість дій зараз, через декілька днів, через пару років.*
3. *Чи можуть бути в дітей таємниці від батьків? За яких умов може бути досягнута повна відвертість? Чи потрібна вона в сім'ї?*

Завдання 9

Відбувається розмова в учительській з батьками "важкого" учня. Хлопчик часто приходиться до школи з невиконаними уроками, розмовляє грубо, ігнорує шкільну дисципліну. Під час уроків може, наприклад, встати й без дозволу вийти з класу.

Батько хлопця, керівник великого підприємства, відповідає на поради педагога:

— Зрозумійте, у мене відповідальна робота, вона має особливе значення для країни. У мене немає часу займатися сином. Я його відправляю в школу, виховуйте його Ви. Це ж ваш обов'язок.

Коли педагог сказав, що виховувати можна лише спільними зусиллями школи й сім'ї, у тому числі й самого батька, той знову заперечив:

— Я роблю все, що від мене залежить, матеріально забезпечую родину. У сина велика бібліотека, він має прекрасну колекцію платівок...

Батько довго перелічував елементи своєї участі у вихованні, а занепокоєння педагогів вважав перебільшеним.

1. *Кого підтримуєте Ви в цій ситуації? Чи можна назвати батьківські докази переконливими? Які ще аргументи Ви могли б навести:*

- а) з позиції педагога;*
- б) з позиції батьків хлопчика;*
- в) з позиції самого хлопчика?*

2. *Уявіть собі, як минають спільні вечори в цій родині чи їй подібній. Чи виникло у Вас бажання бути членом такої родини?*

3. *Як Ви розумієте співставлення батьківської любові й відповідальності, громадянського, професійного й сімейного обов'язку? Які аргументи на користь своєї точки зору могли б Ви навести?*

Завдання 10

Оцініть стиль стосунків, особливості виховання та їхні психологічні наслідки в таких сім'ях:

а) — Не прийняли? Так тобі і треба! Балериною закортіло бути — і це з такою фігурою! Шити краще навчися, — з неприхованою радістю й глуфом вичитує доньці мати.

б) Мати розповідає: "Викликає мене вчителька: — Коли Коля прийшов учора додому? — О сьомій. — От бачите, а зі школи пішов о другій. Де він був? — Звідки я знаю, де він був? Я ніколи не розпитую. Потрібно буде — сам розкаже. Чи питає він про мої справи, про моє життя?"

- в) — Іване Сергійовичу, чому Ви не прийшли на батьківські збори? — запитує класний керівник батька одного зі своїх учнів.
- А для чого ходити? Скажіть, що він там знову такого накоїв, я йому дома всиплю...
- Але ж навіщо? Ваш син останнім часом добре вчиться, і я хотіла подякувати Вам за сина.
1. Чи можна стверджувати, що в подібних сім'ях нормальний розвиток дитини відбувається всупереч зусиллям батьків?
 2. У Вашій сім'ї, у Вашому житті трапляються аналогічні ситуації?

Завдання 11

(Юзейович Г. Я., Соколова В. Г. Трудные дети. — Хабаровск, 1982. — С. 56).

Дитина залізла на клумбу й зриває квіти. І мама, і тато, і бабуся виявляють зворушливу однодушність: "Квіти зривати не можна!" Але послухайте, як вони мотивують свою заборону:

— Ах ти ж негіднику! — кричить мама. — Зараз же повернися! Навіщо ти забруднив свої нові штанці й черевички?

— Що ти робиш? — спалахує гнівом батько. — Ти що, хочеш, щоб мене через тебе оштрафували?

— Для чого ти зриваєш квіти? — з болем у голосі говорить бабуся. — Ти ж робиш їм боляче, псуєш красу, забираєш радість в інших людей. Подивися, яка чудова клумба. А зірвані квіти скоро зів'януть.

1. Що Ви особисто сказали б у подібній ситуації?
2. Чий докази, на Ваш погляд, найбільш психологічно вірні?

Завдання 12

(Зильберман Б. Г. Етюди о воспитании. — Казань, 1982. — С. 60).

Син повернувся додому засмучений. Футбольна команда, у якій він уже два роки захищає ворота, з великим рахунком програла суперникам. Мати звернула увагу на розгублений і засмучений вигляд сина:

— Що трапилось? Двійку одержав?

— Якби ж двійку! Програла ми, та й ще як! Соромно в очі хлопцям дивитися.

— Ось так дивина — прогнали! — глузливо сказала мама. — А я думала — двійка.

— Тобі тільки двійки і ввижаються!

— Що, знову грубіяниш?

1. Якою могла б бути реакція матері?

2. Чи можна сказати, що подібні ситуації мало вартують для виховання?

Завдання 13

(Зильберман Б. Г. Етюди о воспитании. — Казань, 1982. — С. 60).

Мати:

— Оленко! Застели ліжко! Ти чуєш? Чому ти не слухаєш? Оленко, ти чуєш, я з тобою розмовляю!

Яніс:

— Мамо! Я вже застелив. Гарно?

Мати:

— Дуже добре, синку! Ти бачиш, Оленко, який Яніс охайний? Сам знає, що слід робити. А тобі сто разів треба повторювати. Учися в братика...

Мати:

— Оленко, що ти робиш?! Навіщо смикаєш скатертину? Уся зігнулася! Оленко, як ти тримаєш чашку? Хочеш впустити? Подивись, як Яніс сидить: рівно, мов тростиночка. Руки на місці. Учися в нього!..

Мати:

— Синку, що ти робиш?

Яніс:

— Малюю!

Мати:

— Ой, як гарно!.. Оленко, іди подивися! Бачиш, як Яніс малює! Ти б також намалювала що-небудь, як братик... Оленко! Навіщо ти розірвала малюнок? Звідкіля в тебе стільки злості? Невже Яніс тебе скривдив?.. Відповідай! Чому Яніс може бути чемним, а ти ні?..

Оленка:

— Ні! Ні! Яніс поганий! Ні, ні! Він найгірший хлопчик на світі. Нехай його з'їсть вовк!

1. *Уявіть собі зміст діалогу "в деталях": інтонація матері, її поза, міміка, жести, коли вона звертається до сина і до доньки.*
2. *Якими можуть бути згодом стосунки в родині?*
3. *Які риси характеру переважно формуватимуться в брата? У сестри?*

Завдання 14

Син заявив Вам, що йде в бібліотеку писати твір з літератури. Випадково ви дізнаєтеся, що замість бібліотеки він пішов у кіно, а повернувшись додому, нічого Вам не сказав.

1. *Уявіть собі як мінімум 5 причин, які б могли виправдати його похід у кіно.*
2. *Подумайте, що перешкодило синові розповісти Вам про свій вчинок, якщо причина була досить поважна?*

Завдання 15

(Зильберман Б. Г. Етюды о воспитании. — Казань, 1982. — С. 60).

Павлик дуже поспішав, щоб встигнути до дня народження матері змайструвати транзистор. Завдяки допомозі керівника гуртка він встиг його зробити вчасно. Мати гаряче дякувала синові, з гордістю показувала подарунок сусідам. Батько ж покрутив-повертів його в руках і сказав: "Що ж тут особливого? Дурничка!".

1. Уявіть собі почуття хлопця в цей момент. Як можуть розвиватися його стосунки з батьком далі?
2. Чи можете Ви навести ще приклади, коли батьківська критика ставала для дитини важкою травмою?

Завдання 16

(Никитина Л. А. Отчий дом. — М., 1982. — С. 59).

...Був у нас у сім'ї час, коли всі чомусь "заходилися" через дрібниці, дратувалися, легко ображались один на одного. А чому, я ніяк не могла зрозуміти, і це було дуже дивно й пригнічувало. Допоміг усе з'ясувати син — йому тоді було всього років 10–11: "Знаєш, мамо, ти б казала наперед, що мені треба вдома зробити, я все зроблю, але потім ти вже мене не чіпай, бо так завжди не хочеться переривати що-небудь на найцікавішому місці". Мене це прохання насторожило й змусило простежити за собою, за батьком, за всіма. І знаєте, що я виявила? Ми справді не давали одне одному спокою тим, що могли звернутися з проханнями, запитаннями, розмовами до будь-кого, незважаючи на заняття й справи кожного. Ми ж думали, що це добре, така свобода й невимушеність, а виходила звичайна безцеремонність, нетактовність, "смикання" одне одного. Це й

дратувало нас усе більше й більше. Завдячуємо синові — він допоміг зрозуміти, у чому річ.

1. *На якій психологічній дистанції взаємодіють у Вашій родині?*
2. *Виявіть випадки, коли задана одним з членів сім'ї психологічна дистанція була недоречною в конкретній ситуації, неприємною для інших.*

Завдання 17

(Зильберман Б. Г. Этюды о воспитании. — Казань, 1982. — С. 60).

Маленький хлопчик їде з батьком у метро. Поїзд відійшов від станції і невдовзі в'їхав у тунель. Хлопчик захвилювався, почав розпитувати батька:

— Тату! Чому стало темно за вікнами? Там що, ніч? А чому вогники?

— Сиди спокійно!

— Тату! А вогники — це зірки? А там ліс і будинки?

— Сиди, тобі кажу!

Зав'язує синові шапку. Той крутиться.

— Сиди на місці!

— А мені лоскітно. Ти мені сильно затягнув!

— Стій, тобі сказано!

Шльопанець. Гіркий плач.

1. *Які принципи спілкування порушує батько в цьому епізоді?*
2. *Як би Ви поводитися з дитиною в подібних ситуаціях?*

Завдання 18

(Реброва Л. Как настоящий мужчина // Семья и школа. — 1985. — № 1. — С. 11).

У тролейбусі поруч зі мною сидів хлопчик. На вигляд йому було не більше п'яти років. На зупинці до салону зай-



шли нові пасажери. Для жінки похилого віку не вистачило вільного місця. Вона поставила свою важку сумку біля сидіння й почала витирати спітніле чоло кінчиком білої хустинки. Помітивши, що поряд стоїть жінка, хлопчик зліз із сидіння і, потягнувши її за руку, сказав:

— Сідайте.

На обличчі жінки з'явилася здивована добра посмішка. Дещо зніяковівши, вона сказала:

— Ні, ти вже сиди сам. Ти ще маленький.

Але хлопчик продовжував стояти. Жінка також не сідала. Втрутився батько хлопчика, що стояв поруч:

— Вам краще сісти. По-іншому мій син поводитися не може, — сказав він твердо. І, звернувшись до сина, додав схвально: — Тримайся міцніше!

1. *Чи часто можна спостерігати подібні ситуації? Траплялися такі ситуації у Вашій сім'ї?*
2. *Чи дотримуються батьки особливих принципів при вихованні хлопчиків і дівчаток? Як, на Вашу думку, — чи так уже й потрібні в наш час ці відмінності у вихованні?*

Тести для самоконтролю

Підібрані тести, складені вітчизняними та зарубіжними авторами. Вони дають можливість виявити значну кількість рис Вашого характеру, темпераменту, допоможуть Вам систематизувати власні уявлення про свій психічний світ, якості, що сприяють ефективному спілкуванню.

Якщо Ви одержите результати, яких Ви не чекали, то не сприймайте це близько до серця, Ви на правильному шляху, у Вас з'явилася конкретна програма дій. Ступінь задоволення самим собою, чи самооцінки, має велике значення для поведінки і внутрішньої динаміки людини.

Ви можете застосувати два способи, відповідаючи на один і той самий перелік запитань. У першому випадку Ви можете визначити, яким Ви бачите себе (Ваш суб'єктивний образ), у другому — вкажіть якості, якими Ви хотіли б володіти (Ви таким чином відтворюєте ідеальний образ себе).

Будьте уважними, бо кожен з нас, навіть не бажаючи зізнаватися самому собі, схильний оцінити себе більш по-блажливо. Ступінь різниці між двома оцінками Ви можете розглядати як міру задоволення собою чи ступінь прийняття самого себе.

Неприпустимо за будь-яким тестом робити остаточні висновки про людей, а тим більш давати їм загальну оцінку. Ви можете, звичайно, вивчати співбесідника, колегу, проте не обмежуйтеся лише тестами, знаходьте і застосовуйте й інші методи дослідження.

У подані тести внесені деякі корективи з метою їх кращої адаптації до сучасних умов ділового життя та діяльності.

Тест "Який Ваш характер?"

Дайте відповідь "так" чи "ні" на такі запитання:

1. Чи поважаєте Ви дружбу?
2. Чи притягає Вас щось нове?
3. Чи надаєте Ви перевагу старому одягу перед новим?
4. Чи прикидаєтесь Ви задоволеним без усякої на те причини?
5. Чи змінювали Ви в дитинстві понад три рази професію, яку збиралися вибрати?
6. Втрачаєте Ви впевненість у собі, коли Вам треба вирішити важке завдання?
7. Чи колекціонуєте Ви що-небудь?
8. Часто Ви змінюєте свої плани в останню мить?

Оцінка: Запишіть собі по 1 балу, якщо Ви відповіли "так" на запитання 1, 3, 7 і стільки ж за відповіді "ні" на запитання 2, 4, 5, 6 і 8. Потім підрахуйте набрані бали.

Вище 6 балів. Ви врівноважена людина; батькам, учителям, друзям гріх скаржитися на Вас, у Вас легкий, гарний характер.

3–6 балів. Ваш характер не назвеш легким, Ваш гарний настрій дуже легко може перетворитися на поганий. А це не може не відбитися на роботі, сімейному житті, дружніх стосунках. Не забувайте, що лише проявляючи наполегливість, Ви будете процвітати у житті.

Менше 3 балів. Чому Ви не вірите у свої сили? Треба більше довіряти людям і шукати собі друзів серед тих, хто Вас оточує.

Тест "Чи сильний Ваш характер?"

Візьміть аркуш паперу, та, відповідаючи на запитання тесту, запишіть кількість балів, звіряючись за шкалою

оцінки відповідей. Після підрахунків, за шкалою набраних балів Ви дізнаєтесь, до якої із чотирьох груп, перелічених наприкінці тесту, Ви можете себе віднести.

1. Ви часто замислюєтеся над тим, який вплив мають Ваші вчинки на оточуючих:
 - а) дуже рідко;
 - б) рідко;
 - в) достатньо часто;
 - г) дуже часто.
2. Вам доводиться говорити що-небудь таке, у що Ви особисто не вірите: із-за впертості, наперекір іншим чи з "престижних" міркувань? (Так, ні)
3. Які з перелічених якостей Ви більше всього цінуєте в людях:
 - а) наполегливість;
 - б) широке мислення;
 - в) ефектність, уміння "показати себе"?
4. Чи схильні Ви до педантизму? (Так, ні)
5. Чи швидко забуваєте неприємності, що відбуваються з Вами? (Так, ні)
6. Чи любите аналізувати свої вчинки? (Так, ні)
7. Знаходячись у колі осіб, добре Вам знайомих:
 - а) намагаєтесь зберегти тон, прийнятий у цьому колі;
 - б) залишаєтесь самим собою?
8. Розпочинаючи важке завдання, чи намагаєтесь не думати про труднощі, що Вас очікують? (Так, ні)
9. Які з перелічених визначень більше всього підходять Вам:
 - а) мрійливий;
 - б) "рубаха-парубок";
 - в) старанний у праці;



- г) пунктуальний, акуратний;
 - д) "філософ" у широкому розумінні цього слова;
 - е) метушлива людина?
10. Обговорюючи те чи інше питання:
- а) висловлюєте власну точку зору, хоча вона відрізняється від думки більшості;
 - б) вважаєте, що в даній ситуації краще промовчати, хоча і маєте іншу точку зору;
 - в) підтримуєте більшість, залишаючись при своїй думці;
 - г) не утруднюєте себе роздумами і приймаєте точку зору, яка переважає?
11. Яке почуття виникає у Вас при несподіваному виклику до керівника:
- а) роздратування;
 - б) хвилювання;
 - в) турботливість;
 - г) байдужість?
12. Якщо в розпалі полеміки Ваш опонент "зірветься" і допустить особистий випад проти Вас, як Ви поведетеся:
- а) відповісте йому в такому ж самому тоні;
 - б) проігноруєте цей факт;
 - в) демонстративно образитесь;
 - г) запропонуєте зробити перерву?
13. Якщо Ваша робота зазнала "фіаско", це викличе у Вас:
- а) досаду;
 - б) сором;
 - в) гнів?
14. Якщо Ви "скочите на слизьке", кого звинувачуєте передусім:
- а) себе;
 - б) "фатальну невдачу";
 - в) інші "об'єктивні обставини"?

15. Чи не здається Вам, що оточуючі люди — керівники, колеги або підлеглі — недооцінюють Ваші здібності та знання? (Так, ні)
16. Якщо Ваші товариші чи колеги починають над Вами жартувати, то Ви:
- а) сердитесь на них;
 - б) намагаєтесь ретируватися;
 - в) не роздратовуючись, починаєте підігравати їм;
 - г) відповідаєте сміхом, чи скажімо, не звертаєте уваги;
 - д) робите байдужий вигляд і навіть посміхаєтесь, однак у душі не обурюєтесь?
17. Якщо Ви поспішаєте і раптово на звичайному місці не знаходите свій портфель (парасоль, рукавиці тощо), то Ви:
- а) будете продовжувати пошук мовчки;
 - б) будете шукати, звинувачуючи своїх домашніх у безладді;
 - в) підете без потрібної Вам речі?
18. Що скоріше всього виведе Вас із рівноваги:
- а) довга черга у приймальній;
 - б) натовп у громадському транспорті;
 - в) необхідність приходити у відповідне місце декілька разів з одним тим самим питанням?
19. Закінчивши суперечку, чи продовжуєте вести її уявно, наводячи нові й нові аргументи на захист своєї точки зору? (Так, ні)
20. Якщо для виконання термінової роботи Вам трапляється можливість вибрати собі помічника, кого із можливих кандидатів Ви виберете:
- а) людину виконавчу, проте безініціативну;
 - б) людину знаючу, але вперту і суперечливу;
 - в) людину обдаровану, однак ледачу?

Шкала оцінки відповідей:

1. а — 0, б — 1, в — 2, г — 3;
2. Так — 0, ні — 1;
3. а — 1, б — 1, в — 0;
4. Так — 2, ні — 0;
5. Так — 0, ні — 2;
6. Так — 2, ні — 0;
7. а — 2, б — 0;
8. Так — 0, ні — 2;
9. а — 0, б — 1, в — 3, г — 2, д — 2, е — 0;
10. а — 2, б — 0, в — 0, г — 0;
11. а — 0, б — 1, в — 2, г — 0;
12. а — 0, б — 2, в — 1, г — 3;
13. а — 2, б — 1, в — 0;
14. а — 2, б — 0, в — 0;
15. Так — 0, ні — 2;
16. а — 0, б — 1, в — 2, г — 0, д — 0;
17. а — 2, б — 0, в — 1;
18. а — 1, б — 0, в — 2;
19. Так — 0, ні — 2;
20. а — 0, б — 1, в — 2.

Якщо Ви набрали:

Нижче 15 балів. На жаль, людина Ви слабохарактерна, нерівноважена і, можливо, безтурботна. У неприємностях, які відбуваються з Вами, готові звинувачувати будького, крім себе. І в дружбі, і в роботі на Вас важко поклас-тися (задумайтесь над цим!).

15–25 балів. У Вас достатньо міцний характер. Ви володієте реалістичними поглядами на життя, однак не всі Ваші вчинки рівноцінні. Бувають у Вас і зриви, і помилки. Ви сумлінні та цілком терплячі в колективі. Проте Вам є над чим подумати, щоб позбутися деяких недоліків (можна не вагатися, що Вам це під силу!).

26–38 балів. Ви належите до людей наполегливих і володіючих достатнім почуттям відповідальності. Цінуєте свої судження, але зважаєте на думку інших. Вірно орієнтуєтесь у ситуаціях, що виникають, і в більшості випадків умієте вибрати правильне рішення. Це говорить про наявність у Вас рис сильного характеру. Уникайте лише самолюбства і завжди пам'ятайте: сильний — це не означає жорстокий.

Вище 38 балів. Вибачайте, але ми нічого Вам не можемо сказати. Чому? Тому що просто не віриться, що є люди з таким ідеальним характером. А можливо, така сума балів — це результат не зовсім об'єктивної оцінки своїх вчинків і поведінки?

Тест "Капітан? Рульовий? Пасажир?"

Відомо, що характер людини виявляється у вчинках, стосунках з людьми, у виборі, який будь-хто з нас робить у тій чи іншій ситуації. Якщо Ви хочете краще пізнати себе, дайте відповідь на кожне з 15 поданих запитань: так, ні, не знаю. Це, звичайно, не екзамен, однак важливо, щоб Ви, відповідаючи, не лукавили перед собою.

1. Я завжди відчуваю відповідальність за все, що відбувається у моєму житті.
2. У моєму житті не було б стільки проблем, коли б дехто з людей змінив своє ставлення щодо мене.
3. Я віддаю перевагу дії перед роздумами над причинами моїх невдач.
4. Іноді мені здається, що я народилася (народився) під "нещасливою зіркою".
5. Я вважаю, що алкоголіки самі винні у своїй хворобі.
6. Іноді я вважаю, що багато за що у моєму житті відповідальні люди, під впливом яких я стала (став) такою (таким), якою (яким) я є.



7. Якщо я хворію, я лікуюся переважно самостійно, не звертаючись за допомогою до лікаря.
8. Я вважаю, що у сварливій вдачі та агресивності, які так дратують в жінках, найчастіше винні інші люди.
9. Вважаю, що будь-яку проблему можна вирішити, і не дуже розумію тих, у кого постійно виникають якісь життєві труднощі.
10. Я люблю допомагати людям, оскільки відчуваю вдячність за те, що інші зробили для мене.
11. Якщо відбувається конфлікт, то, роздумуючи, хто у ньому винний, я, в основному, починаю з самої (самого) себе.
12. Якщо чорна кішка перебіжить мені дорогу, я перейду на другий бік вулиці.
13. Я вважаю, що кожна людина незалежно від обставин має бути сильною та самостійною.
14. Я знаю свої недоліки, але хочу, щоб усі ставилися до них поблажливо.
15. Звичайно я мирюся із ситуацією, вплинути на яку не в змозі.

Оцінка: За кожну відповідь «так» на запитання 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13 і відповідь «ні» на запитання 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 15 поставте собі по 10 балів. За відповіді «не знаю» — по 5 балів. Підрахуйте загальну кількість балів.

100–150 балів. Ви капітан власного життя, відчуваєте відповідальність за все, що з Вами відбувається, багато берете на себе, долаєте труднощі, не перебільшуючи їх, не підносячи до рангу життєвих проблем. Ви ставите перед собою завдання і думаєте над ним, як його можна вирішити. Що при цьому Ви відчуваєте, що відбувається у Вашій душі — для оточуючих є таємницею.

50–99 балів. Ви залюбки буваєте рульовим, однак можете, якщо це необхідно, передати штурвал у вірні руки.

Оцінюючи причини власних труднощів, Ви в цілому реалістична людина. Гнучкість, розважливість і чуйність завжди бувають Вашими супутниками. Можливі ситуації, які зовсім Вас не стосуються, Ви не несете за них ніякої відповідальності, проте, якщо це потрібно, берете відповідальність на себе. Ви, як правило, знаєте, коли це треба зробити. Ви вмієте жити у злагоді з іншими людьми, не порушуючи своєї внутрішньої гармонії.

До 49 балів. Ви часто буваєте пасажиром у своєму житті, легко підкоряєтеся зовнішнім силам, говорячи: так склалися обставини, доля тощо. В своїх труднощах Ви звинувачуєте будь-кого, лише не себе. Справжня незалежність здається Вам недосяжною і неможливою. Проте Ви вмієте мирно співіснувати з іншими, незважаючи на те, які це люди і як вони ставляться до Вас.

Тест "Чи організована Ви людина?"

Усі організовані люди завжди дуже надійні, результативні, точні та уважні. Організована людина робить втричі більше, ніж неорганізована, і проживає нібито три життя.

Неорганізована людина залежить від часу і справ, організована, навпаки, вміє ними управляти, про що свідчать її стиль роботи, результати праці. Організована людина — це величезна сила.

Наведений тест є не лише перевіркою особистої організованості, а й засобом, який зможе спонукати до розуміння секретів самоорганізації, набуття організаційних навичок і звичок.

Як користуватися тестом? Після кожного запитання виберіть лише один варіант відповіді. Відповідно до шкали, яка розміщена наприкінці тесту, знайдіть вибрані варіанти відповідей. Складіть усі оцінки та одержаний добуток порівняйте з оцінками результатів, які Ви знайдете після шкали до тесту.



7. Якщо я хворію, я лікуюся переважно самостійно, не звертаючись за допомогою до лікаря.
8. Я вважаю, що у сварливій вдачі та агресивності, які так дратують в жінках, найчастіше винні інші люди.
9. Вважаю, що будь-яку проблему можна вирішити, і не дуже розумію тих, у кого постійно виникають якісь життєві труднощі.
10. Я люблю допомагати людям, оскільки відчуваю вдячність за те, що інші зробили для мене.
11. Якщо відбувається конфлікт, то, роздумуючи, хто у ньому винний, я, в основному, починаю з самої (самого) себе.
12. Якщо чорна кішка перебіжить мені дорогу, я перейду на другий бік вулиці.
13. Я вважаю, що кожна людина незалежно від обставин має бути сильною та самостійною.
14. Я знаю свої недоліки, але хочу, щоб усі ставилися до них поблажливо.
15. Звичайно я мирюся із ситуацією, вплинути на яку не в змозі.

Оцінка: За кожну відповідь «так» на запитання 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13 і відповідь «ні» на запитання 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 15 поставте собі по 10 балів. За відповіді «не знаю» — по 5 балів. Підрахуйте загальну кількість балів.

100–150 балів. Ви капітан власного життя, відчуваєте відповідальність за все, що з Вами відбувається, багато берете на себе, долаєте труднощі, не перебільшуючи їх, не підносячи до рангу життєвих проблем. Ви ставите перед собою завдання і думаєте над ним, як його можна вирішити. Що при цьому Ви відчуваєте, що відбувається у Вашій душі — для оточуючих є таємницею.

50–99 балів. Ви залюбки буваєте рульовим, однак можете, якщо це необхідно, передати штурвал у вірні руки.

Оцінюючи причини власних труднощів, Ви в цілому реалістична людина. Гнучкість, розважливість і чуйність завжди бувають Вашими супутниками. Можливі ситуації, які зовсім Вас не стосуються, Ви не несете за них ніякої відповідальності, проте, якщо це потрібно, берете відповідальність на себе. Ви, як правило, знаєте, коли це треба зробити. Ви вмієте жити у злагоді з іншими людьми, не порушуючи своєї внутрішньої гармонії.

До 49 балів. Ви часто буваєте пасажиром у своєму житті, легко підкоряєтеся зовнішнім силам, говорячи: так склалися обставини, доля тощо. В своїх труднощах Ви звинувачуєте будь-кого, лише не себе. Справжня незалежність здається Вам недосяжною і неможливою. Проте Ви вмієте мирно співіснувати з іншими, незважаючи на те, які це люди і як вони ставляться до Вас.

Тест "Чи організована Ви людина?"

Усі організовані люди завжди дуже надійні, результативні, точні та уважні. Організована людина робить втричі більше, ніж неорганізована, і проживає нібито три життя.

Неорганізована людина залежить від часу і справ, організована, навпаки, вміє ними управляти, про що свідчать її стиль роботи, результати праці. Організована людина — це величезна сила.

Наведений тест є не лише перевіркою особистої організованості, а й засобом, який зможе спонукати до розуміння секретів самоорганізації, набуття організаційних навичок і звичок.

Як користуватися тестом? Після кожного запитання виберіть лише один варіант відповіді. Відповідно до шкали, яка розміщена наприкінці тесту, знайдіть вибрані варіанти відповідей. Складіть усі оцінки та одержаний добуток порівняйте з оцінками результатів, які Ви знайдете після шкали до тесту.

1. Чи маєте Ви найголовніші цілі у житті, яких Ви прагнете досягти?
 - а) У мене є такі цілі;
 - б) Хіба можна мати якісь цілі, адже життя таке мінливе;
 - в) У мене є головні цілі, і я підпорядковую своє життя досягненню їх;
 - г) Цілі у мене є, проте моя діяльність мало сприяє їх досягненню.
2. Чи складаєте Ви план роботи, справ на тиждень, використовуючи для цього тижневик, спецблокнот тощо?
 - а) Так;
 - б) Ні;
 - в) Не можу сказати "так" чи "ні", оскільки "тримаю" важливі справи у голові, а плани поточні — у голові чи на аркуші паперу;
 - г) Намагався складати план, використовуючи для цього тижневик, але потім зрозумів, що це нічого не дасть;
 - д) Складати плани — це гра в організованість.
3. Чи "вичитуєте" Ви себе за невиконання запланованого на тиждень, на день?
 - а) "Вичитую" у тому разі, коли бачу свою провину, лінь і незграбність;
 - б) "Вичитую", незважаючи на жодні суб'єктивні чи об'єктивні причини;
 - в) Нині й так усі сварять один одного, навіщо ще "вичитувати" самого себе?
 - г) Дотримуюся такого принципу: що вдалося зробити сьогодні — добре, а що не вдалося — виконаю, можливо, наступного разу.
4. Як Ви ведете свою записну книжку, де Ви занотуєте номери телефонів ділових людей, знайомих, родичів, приятелів тощо?

- а) Я — хазяйка (хазяїн) своєї записної книжки, як хочу, так і веду записи телефонів, прізвищ, імен. Потрібний номер телефону я обов'язково знайду;
- б) Часто міняю записні книжки з номерами телефонів, оскільки нещадно їх "експлуатую". Переписуючи телефони, намагаюся усе зробити "згідно з наукою", однак при подальшому користуванні знову збиваюся на вільний запис;
- в) Записи телефонів, прізвищ, імен веду "рукою настрою". Вважаю, були б записані номер телефону, прізвище, ім'я, по-батькові, а на якій сторінці записано, прямо чи криво, це не має особливого значення;
- г) Використовуючи узвичаєну систему, відповідно до алфавіту, записую прізвище, ім'я, по-батькові, номер телефону, а якщо потрібно, і додаткові відомості (адресу, місце роботи, посаду).
5. Вас оточують речі, якими Ви часто користуєтесь. Якими є Ваші принципи розміщення речей?
- а) Кожна річ лежить будь-де;
- б) Дотримуюсь принципу: кожній речі — своє місце;
- в) Періодично впорядковую свої речі, предмети. Потім кладу їх де завгодно. Через деякий час знову роблю лад і т. д.;
- г) Вважаю, що це запитання не має ніякого відношення до самоорганізації.
6. Чи можете Ви наприкінці дня сказати: де, скільки та з яких причин Вам довелося марно витратити час?
- а) Можу сказати про загублений час;
- б) Можу сказати лише про місце, де був марно витрачений час;
- в) Якщо б загублений час перетворився на гроші, тоді я рахував би його;

- г) Не лише добре уявляю: де, скільки і чому було марно витрачено час, а й відшукую способи скорочення втрат у тих самих ситуаціях.
7. Які Ваші дії, коли на нараді, на зборах починають переливати з пустого у порожнє?
- а) Пропоную звернути увагу на сутність питання;
 - б) На будь-якій нараді чи зборах буває і щось потрібне, і щось пусте. Змінюючи одне на інше, проходить нарада чи збори, і нічого тут не вдієш — доводиться слухати;
 - в) Занурююсь у "небуття";
 - г) Починаю займатися тими справами, які взяв (взяла) із собою, розраховуючи на переливання з пустого у порожнє.
8. Скажімо, Ви маєте виступити з доповіддю. Чи надаєте Ви значення не лише змісту доповіді, а й її тривалості?
- а) Надаю найсерйознішої уваги змісту доповіді. Думаю, що тривалість треба визначати приблизно. Якщо доповідь цікава, необхідно давати час, щоб її закінчити;
 - б) Надаю однакову увагу змісту і тривалості доповіді, так само його варіантам, залежно від часу.
9. Чи намагаєтесь Ви використати майже кожен хвилину для виконання задуманого?
- а) Намагаюсь, однак у мене не завжди виходить через особисті причини (знесилення, поганий настрій тощо);
 - б) Не прагну до цього, оскільки вважаю, що не треба бути дріб'язковим по відношенню до часу;
 - в) Навіщо прагнути, якщо час все одно не випередиш?
 - г) Намагаюся, незважаючи ні на що.
10. Яку систему занотовування доручень, завдань і прохань Ви використовуєте?
- а) Записую у своєму тижневику, що треба виконати і в який строк;

- б) Занотовую найважливіші доручення, прохання, завдання у своєму тижневику. "Дріб'язок" намагаюся запам'ятати. Якщо забуваю про "дріб'язок", не вважаю це за недолік;
- в) Намагаюся запам'ятати доручення, завдання і прохання, оскільки це тренує пам'ять. Однак маю зізнатися, що пам'ять часто підводить мене;
- г) Дотримуюся принципу "зворотної пам'яті": нехай пам'ятає про доручення і завдання той, хто їх дає. Якщо доручення важливе, про нього не забудуть і викличуть мене для термінового виконання.
11. Чи точно Ви приходите на ділові зустрічі, збори, наради, засідання?
- а) Приходжу раніше на 5–7 хв;
- б) Приходжу своєчасно, до початку зборів, засідань, нарад;
- в) Як правило, запізнююся;
- г) Завжди запізнююся, хоча намагаюся прийти раніше або своєчасно;
- д) Якщо було б видано науково-популярний посібник "Як не запізнюватись", я, мабуть, навчився не запізнюватися.
12. Якого значення Ви надаєте своєчасності виконання завдань, доручень, прохань?
- а) Вважаю, що своєчасне виконання — це один з важливих показників мого вміння працювати, тріумф організованості. Однак мені не вдається виконати щось своєчасно;
- б) Своєчасне виконання — це "звір", який може "вкусити" саме в ту хвилину, коли завдання виконано. Краще трохи затягти виконання завдань;
- в) Я вважаю за краще поменше міркувати про своєчасність, а виконати завдання і доручення в строк;

г) Своєчасно виконати завдання чи доручення — це прямий шанс одержати нове. Ретельність завжди своєрідно карається.

13. Скажімо, Ви пообіцяли щось зробити або у чомусь допомогти іншій людині. Проте обставини змінилися так, що виконати обіцяне досить важко. Як Ви будете поводитися?

а) Повідомлю людину про зміну обставин і про неможливість виконати обіцяне;

б) Подбаю сказати людині, що обставини змінилися і виконати обіцяне важко. Водночас повідомлю, що не треба втрачати надію на обіцяне;

в) Буду намагатися виконати обіцяне. Якщо виконаю — добре, не виконаю — теж не біда, оскільки я досить рідко не дотримувався своїх обіцянок;

г) Нічого не буду обіцяти людині;

д) Виконаю обіцяне, не дивлячись ні на що.

Шкала оцінки відповідей:

1. $a - 4, b - 0, в - 6, г - 2;$

2. $a - 6, b - 0, в - 3, г - 0, д - 0;$

3. $a - 4, b - 6, в - 0, г - 0;$

4. $a - 0, b - 0, в - 0, г - 6;$

5. $a - 0, b - 6, в - 0, г - 0;$

6. $a - 2, b - 1, в - 0, г - 4, д - 6;$

7. $a - 3, b - 0, в - 0, г - 6;$

8. $a - 2, b - 6;$

9. $a - 3, b - 0, в - 0, г - 6;$

10. $a - 6, b - 1, в - 1, г - 0;$

11. $a - 6, b - 6, в - 0, г - 0, д - 0;$

12. $a - 3, b - 0, в - 6, г - 0;$

13. $a - 2, b - 0, в - 0, г - 6.$

72–78 балів. Ви організована людина. Єдине, що можна порадити: не зупиняйтеся на досягнутому рівні, розвивайте і надалі самоорганізацію. Не вважайте, що Ви досягли межі. Організація на відміну від природи дає найбільший ефект тому, хто вважає її ресурси невичерпними.

63–71 бал. Ви вважаєте організацію невід'ємною частиною роботи. Це дає Вам незаперечну перевагу перед тими, хто закликає організацію "під зброю", на випадок крайньої необхідності. Проте Вам слід уважніше придивитися до самоорганізації, покращити її.

Менше 63 балів. Ваш спосіб життя, Ваше оточення навчили Вас бути більш-менш організованим. Організованість то виявляється у Ваших діях, то зникає. Це ознака відсутності чіткої системи самоорганізації. Існують об'єктивні організаційні закони та принципи. Спробуйте проаналізувати свої дії, витрати часу, техніку роботи. Ви побажите те, що і не підозрювали. Щоб стати організованою людиною, треба подолати себе, мати волю та завзятість.

Тест "Чи приємно з Вами спілкуватися?"

Якщо людина товариська, то це не означає, що з нею приємно розмовляти. Є люди, які своєю товариськістю набридають майже з першої хвилини бесіди. Подивіться уважно навколо себе, хіба мало таких людей? А Ви приємний співрозмовник?

1. Чи Ви любите більше слухати, ніж говорити?
2. Чи завжди Ви можете знайти тему для розмови навіть з незнайомою людиною?
3. Чи завжди Ви уважно слухаєте співрозмовника?
4. Чи любите Ви давати поради?
5. Якщо тема розмови Вам не цікава, чи будете Ви про це натякати співрозмовнику?



6. Чи Ви роздратовуєтеся, коли Вас не слухають?
7. Чи є у Вас особиста думка з кожного питання?
8. Якщо тема розмови Вам не знайома, чи станете її розвивати?
9. Чи любите Ви бути в центрі уваги?
10. Чи є хоча б три предмета, з яких Ви володієте досить вагомими знаннями?
11. Ви хороший оратор?

Оцінка: Якщо Ви позитивно відповіли на запитання 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 можете зарахувати собі по одному балу за кожну відповідь, яка сходиться. А тепер підрахуйте суму балів.

1–3 бали. Важко сказати, чи Ви мовчун, з якого не витягнеш ні слова, чи Ви настільки товариська людина, що Вас намагаються уникати, але факт залишається фактом: спілкуватися з Вами далеко не завжди приємно, навпаки здебільшого дуже важко. Вам потрібно серйозно над цим задуматися.

4–8 балів. Ви, можливо, і не надто товариська людина, проте майже завжди уважний та приємний співрозмовник, хоча можете бути і не уважним, коли не в настрої, але Ви не вимагаєте у такі хвилини особливої уваги до своєї персоні від оточуючих.

9–11 балів. Ви мабуть, один із самих приємних в спілкуванні людей. Навряд чи друзі можуть без Вас обійтися. Це прекрасно. Виникає лише одне запитання: Вам дійсно приємно бути весь час у цій ролі, чи інколи доводиться грати, як на сцені?

Тест "Впевненість у собі"

1. Часто Ви відчуваєте раптову втомленість, хоча по суті Ви не перевтомлений (-а)?

2. Чи буває з Вами, що раптом зазнаєте невпевненості — чи зачинили Ви за собою двері?
3. Чи часто Ви засмуχετεся без певної причини?
4. Вам байдуже, коли у театрі Ви сидите в середині ряду, і Вам доводиться пробиратись на місце крізь усіх?
5. Чи важко Вам настроїтися на чийсь несподіваний візит?
6. Чи лякаєтесь Ви іноді, коли дзвонить телефон?
7. Часто Ви бачите сни?
8. Чи швидко Ви приймаєте рішення?
9. Чи буде Вам неприємно, якщо Ви виявите на своєму одязі пляму і треба у такому вигляді кудись йти?
10. Чи любите Ви нові знайомства?
11. Чи буває з Вами, що перед поїздкою у відпустку Ви раптом хочете відмовитися від неї?
12. Чи прокидаєтесь Ви вночі з відчуттям сильного голоду?
13. Чи хочеться Вам часом залишитися на самоті?
14. Якщо Ви прийшли до ресторану одна (один), чи сідаєте Ви до столу, за яким сидять відвідувачі, хоча є вільний стіл?
15. Чи керуєтесь Ви у своїх вчинках переважно тим, чого чекають від Вас інші?

Оцінка: На запитання треба відповідати лише «так» чи «ні». Ви одержите по одному балу за позитивні відповіді на запитання 1, 2, 3, 4, 5, 6, 11, 12, 15 та за негативні відповіді на запитання 7, 8, 9, 10, 13, 14. Отже, Ви можете одержати максимально 15 балів.

0 балів. Ви такою мірою самовпевнений (-а), що можна припустити, що Ви не досить відвертий (-а) у своїх відповідях.

1–4 бали. Ви вільний (-а) від необачних вчинків, властивих неврастенікам. Певна частка невпевненості не є не-доліком, а лише доводить гнучкість Вашої психіки.

5–8 балів. У Вас яскраво виражена потреба відчувати себе впевнено. На Вас завжди можна покластися. Щоправ-

да, через цю рису іноді страждає безпосередність вираження почуттів.

9–12 балів. Ваша потреба бути впевненим у собі настільки сильна, що Вам загрожує небезпека нерідко бачити речі не такими, які вони є насправді, а лише такими, що відповідають Вашим уявленням. Якщо Ви не готовий (-а) хоча б іноді відважитися на "стрибок у невідоме", то у Вашому житті буде надто мало щасливих миттєвостей.

13–15 балів. Ваш страх перед непередбаченими ситуаціями настільки великий, що навіть виграючи у лото, Ви знаєте певних сумнівів, остороги. Потреба стійкості, стабільності цілком зрозуміла, проте коли вона (ця потреба) виростає до таких "розмірів", найменша зміна обставин вже руйнує Ваше почуття впевненості у собі. Якщо логічно простежити цю думку, то йдеться про відмову від розвитку власної особистості. Коли ви хочете це подолати, Вам доведеться примусити себе примиритися з деякою своєю непевністю.

Тест "Який Ваш темперамент?"

Перед Вами 12 тверджень. Уважно прочитайте кожне з них і зважте, чи належить воно Вам особисто. Якщо належить — ставте "так", якщо не належить — "ні". Довго не роздумуйте. Найкращою відповіддю буде та, яка прийде в голову відразу (працюйте на окремому аркуші).

1. Найчастіше здійснюєте діяльність без попереднього планування.
2. Буває, що відчуваєте себе то щасливим, то нещасливим без наявних причин.
3. Відчуваєте себе щасливим, коли займаєтеся справою, що потребує негайних дій.
4. Залежні від вагань настрою, від поганого до доброго без наявних причин.

5. При зав'язуванні нових знайомств першим проявляєте ініціативу.
6. Часто буваєте в поганому настрої.
7. Схильні діяти швидко та рішуче.
8. Буває, що намагаєтесь на чомусь зосередитися, однак не можете.
9. Ви є палкою людиною.
10. Нерідко буває так, що в розмові з іншими присутні лише фізично, а уявно відсутні.
11. Відчуваєте себе незатишно, коли не маєте можливості спілкуватися.
12. Часом повні енергії, а інколи дуже пасивні.

Опрацювання даних: Розмістіть кількість відповідей "так" на всі твердження з непарними номерами по горизонталі вправо, відповіді "ні" — вліво. Для тверджень з парними номерами: кількість відповідей "так" — вгору, "ні" — вниз. Проведіть через одержані координати лінії, паралельні осям. Площа одержаного прямокутника відображає Ваш темперамент. Розподілення площі по секторах показує пріоритетність темпераментів у Вашому характері:

сектор I — холерик,

сектор II — сангвінік,

сектор III — флегматик,

сектор IV — меланхолік.

Пам'ятайте, що яскраво виражені темпераменти зустрічаються не так часто!

Тест "Самооцінка"

Поміркуйте над запропонованими твердженнями, вказавши по чотирибальній системі своє відношення до них. При цьому бали повинні означати:



Я думаю про це:
дуже часто — 4 бали;
часто — 3 бали;
інколи — 2 бали;
рідко — 1 бал;
ніколи — 0.

1. Мені хочеться, щоб мої товариші підбадьорювали мене.
2. Постійно почуваю свою відповідальність за роботу.
3. Я піклуюся про своє майбутнє.
4. Більшість людей мене ненавидить.
5. Я володію меншою ініціативою, ніж інші.
6. Я піклуюся про свій психічний стан.
7. Я боюсь здаватися дурнем.
8. Зовнішній вигляд інших кращий, ніж мій.
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми.
10. Я часто допускаюся помилок.
11. Шкода, що мені не дістає впевненості в собі.
12. Мені б хотілося, щоб мої дії частіше погоджувалися з іншими.
13. Шкода, що я не вмю як слід говорити з людьми.
14. Я занадто скромний (-а).
15. Мое життя безкорисне.
16. Більшість людей невірної думки про мене.
17. Мені ні з ким поділитися своїми думками.
18. Люди багато чекають від мене.
19. Люди не особливо цікавляться моїми досягненнями.
20. Я трохи хвилююсь.
21. Я відчуваю, що більшість людей не розуміє мене.
22. Я не почуваю себе у безпеці.
23. Я нерідко хвилююсь даремно.
24. Я почуваю себе незручно, коли заходжу до кімнати, де вже сидять люди.

25. Я почуваю себе скуто.
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за мою спиною.
27. Я впевнений (-а), що люди майже все сприймають легше, ніж я.
28. Мені здається, що зі мною повинна відбутися якась неприємність.
29. Мене хвилює, як люди ставляться до мене.
30. Шкода, що я не такий (-а) товариський (-а).
31. У суперечностях я висловлююся лише тоді, коли впевнений (-а) у своїй правоті.
32. Я думаю про те, чого від мене чекає громадськість.
Якщо Ви набрали:
від 0 до 25 балів — Ви в основному впевнений (-а) у своїх діях;
від 26 до 45 балів — середній рівень самооцінки;
від 46 балів і вище — низький рівень самооцінки (переживання з приводу критичних зауважень на свою адресу, сумнів у правильності своїх дій).

Наступні два тести дають змогу визначити, якою мірою Ви готовий (-а) психологічно до ефективного спілкування.

Тест "Чи підлягаєте Ви навіюванню?"

Чи легко Вас переконати, чи легко Ви підлягаєте навіюванню, чи достатньо Ви оптимістичний (-а) — дізнається про все це, думаємо, Вам допоможе цей тест.

1. Після кожного нового повідомлення про будь-яку нову дієту або найраціональніший спосіб життя Ви:
 - а) відразу переглядаєте або навіть змінюєте свій спосіб життя, режим харчування;
 - б) задумуєтеся, що з цього може знадобитися і Вам;
 - в) ніколи не звертаєте на це уваги (на Вашу думку, людство і збереглося тому, що ніколи про це не задумувалося).

2. Якщо на Вашому обличчі висип чи Ви поранили обличчя під час гоління, Ви:
 - а) не виходите з дому, поки обличчя не заживе, бо Вам здається, що якщо Ви вийдете в такому вигляді, всі будуть звертати на Вас увагу;
 - б) Ви намагаєтесь будь-яким чином приховати це, а як зустрічаєте кого-небудь із знайомих, відразу ж пояснюєте, що з Вами сталося;
 - в) Ви не будете звертати на це увагу, цікавість сторонніх Вас не турбує.
3. Якщо Ви відчули, що хтось іде за Вами і ледь не наступає Вам на п'яти, Ви:
 - а) прискорюєте крок;
 - б) Вам все одно, але з цікавості Ви оглядаєтесь і дивитесь, хто це.
4. Вам потрібно прийняти рішення, і Ви:
 - а) не говорите з іншими тому, що боїтеся одержати суперечні поради, які зіб'ють Вас;
 - б) шукаєте поради, але врешті-решт робите по-своєму;
 - в) слухаєте лише самого себе.
5. Ви трохи захворіли, проте не звертаєтесь до лікаря:
 - а) там багато хворих, які стануть розповідати про власні нездужання, а це Вас роздратовує;
 - б) у Вас просто немає для цього часу, Ви впевнені, що пройде само собою;
 - в) лікар може сказати Вам щось неприємне.
6. Якщо на новому місці роботи (навчання) всі раптово починають стверджувати, що Ви дуже симпатична людина, а на попередньому місці у Вас були проблеми в спілкуванні з людьми, то Ви думаєте, що:
 - а) нові колеги (студенти) праві, на старому місці Вас просто не розуміли;
 - б) вони менш вимогливі;

- в) вони більш спокійні, філософськи до всього ставляться.
7. До театру, кіно Ви йдете відразу, як тільки зрозумієте, що герой, про якого йдеться:
- а) схожий на Вас, у нього такі самі проблеми, і Вам цікаво, як він їх вирішить,
 - б) герой та обставини зовсім не схожі на Ваші і тому все це Вам цікаво, щоб порівняти з собою;
 - в) Ви дивитесь з однаковим задоволенням фільми, спектаклі, не порівнюючи героїв з собою.
8. Якщо стверджують, що останнім часом Ваша робота не поліпшується, то:
- а) це сильно травмує Вас, Ви починаєте працювати ще гірше;
 - б) Ви не помічаєте такого спаду в роботі, тому вважаєте, що Вас хочуть збити з толку;
 - в) Ви намагаєтесь скласти рівень своєї роботи і зробити висновок, що хоча вона і небездоганна, але Ви працюєте з інтересом і не гірше за інших.
9. Якщо водій таксі подивиться на Вас з погано прихованою досадою, Ви:
- а) вирішите, що він, можливо, людина завжди всім незадоволена;
 - б) можливо, він дуже втомився;
 - в) вирішите, що Ви йому просто не сподобались.
10. Як тільки Ви згадуєте про Ваших бабусю і дідуся, з якими Ви не живете разом, або про своїх батьків:
- а) Ви бачите розташування кімнат, предметів у їхньому домі;
 - б) Вам навіть інколи вчуваються їхні голоси;
 - в) Вам насамперед пригадується запах у їхньому домі, Ви його майже "відчуваєте".

Якщо Ваші відповіді склали передусім групу "а" і "б", то можна зазначити, що Ви достатньо спокійна, оптимістична людина, яка не позбавлена відповідного рівня самокритики. Ви можете реагувати на зміни, проте спочатку старанно їх обдумуєте, обговорюєте. Ви піддаєтеся навіюванню насамперед відносно тих речей, які найбільше Вас цікавлять.

Якщо у Ваших відповідях понад усе (або навіть усе) "в", то, думаємо, Ви надто самонадіяна людина і часто буваєте впертим (-ою). Ви надто легковажно ставитеся до багатьох важливих речей. Інколи Ви готовий (-а) прийняти важливе рішення мало не киданням "орла" чи "рішки" або якимсь іншим випадковим шляхом.

Тест "Як Ви контролюєте себе в спілкуванні?"

Уважно прочитайте 10 пропозицій, що описують реакції на деякі ситуації. Кожну з них Ви повинні оцінити як правильну чи неправильну щодо себе.

Якщо пропозиція здається Вам правильною чи переважно правильною, поставте поряд з порядковим номером букву В, якщо невірною або переважно невірною — букву Н.

1. Мені здається важким мистецтво наслідувати звичкам інших людей.
2. Я, можливо, міг зваляти дурня, щоб привернути увагу або потішити оточуючих.
3. З мене міг би вийти непоганий актор.
4. Іншим людям інколи здається, ніби я переживаю щось глибше, ніж це є насправді.
5. У компанії я рідко буваю в центрі уваги.
6. У різних ситуаціях і в спілкуванні з різними людьми я часто поведжу себе по-різному.
7. Я завжди відстоюю тільки те, в чому я щиро переконаний.

8. Щоб мати успіх у справах і у відносинах з людьми, я намагаюся бути таким, яким мене сподіваються бачити.
9. Я можу бути дружелюбним з людьми, яких я терпіти не можу.
10. Я не завжди такий, яким здаюся.

Цей тест дає змогу оцінити, якою мірою людина контролює себе в спілкуванні з іншими. Люди з високим комунікативним контролем постійно стежать за собою, добре знають, де і як потрібно поводити себе, керують вираженням своїх емоцій. Водночас у них утруднена спонтанність самовираження, вони не люблять непрогнозуємих ситуацій, їхня позиція: "Я такий, який я є в цей момент". Люди з низьким комунікативним контролем безпосередніші та відкриті, у них більш стійке "Я", мало підлегле змінам у різних ситуаціях.

Оцінка: По одному балу нараховується за відповідь Н на запитання 1, 5, 7 та за відповідь В на всі інші.

1–3 бали. У Вас низький комунікативний контроль, Ваша поведінка стійка і Ви не вважаєте за потрібне її змінити залежно від ситуації. Ви здатні до щирого саморозкриття у спілкуванні. Деякі вважають Вас "незручним" у спілкуванні через Вашу прямолінійність.

4–6 балів. У Вас середній комунікативний рівень. Ви щирі, але стримані у своїх емоційних проявах, не зважаєте у своїй поведінці на людей, які Вас оточують.

7–10 балів. У Вас високий комунікативний рівень. Ви легко входите в будь-яку роль, гнучко реагуєте на зміни ситуації, добре відчуваєте і навіть у змозі передбачити враження, яке Ви справляєте на оточуючих.

Тест "Наскільки Ви терплячий?"

Щоб дізнатися, в якій мірі Ви прислуховуєтесь до чужої думки, відноситесь терпляче до думки іншої людини, пропонується тест "Наскільки Ви терплячий?".

Тест складається з 9 питань, на які необхідно відповісти, вибираючи одну з альтернативних відповідей.

1. Ви вважаєте, що у Вас виникла цікава ідея, але її не підтримали. Вас це засмутило?
 - а) так;
 - б) ні.
2. Ви зустрічаєтесь з товаришами, і хтось пропонує почати гру. Що Ви виберете?
 - а) щоб брали участь тільки ті, хто добре грає;
 - б) щоб грали й ті, хто ще не знає правил.
3. Спокійно сприймете неприємну для Вас новину?
 - а) так;
 - б) ні.
4. Чи роздратовують Вас люди, які в громадських місцях з'являються у нетверезому стані?
 - а) якщо вони не виходять за межі розумного, мене це взагалі не цікавить;
 - б) мені завжди були неприємні люди, які не вміють себе контролювати.
5. Чи можете Ви знайти контакт з людьми з іншою, ніж у Вас, професією, соціальним станом, традиціями?
 - а) мені важко було б це зробити;
 - б) я не звертаю уваги на такі речі.
6. Як Ви реагуєте на жарт, об'єктом якого стаєте?
 - а) мені не подобаються ні сам жарт, ні жартівник;
 - б) якщо навіть жарт і буде мені неприємний, то я постараюсь відповісти в такій самій манері.
7. Чи згодні Ви з думкою, що більшість людей "сидить не на своєму місці", "робить не свою справу"?
 - а) так;
 - б) ні.
8. Ви приводите в компанію товариша (подругу), який (яка) стає об'єктом загальної уваги. Як Ви на це реагуєте?

- а) мені, чесно кажучи, неприємно, що таким чином увагу відвернено від мене;
б) я лише радію за нього (неї).
9. У гостях Ви зустрічаєте людину похилого віку, яка критикує сучасне молоде покоління, підносить минулі часи. Як Ви реагуєте?
а) підете раніше під пристойним приводом;
б) будете сперечатися.

Оцінка: А тепер підрахуйте очки. Запишіть по два очки за відповіді: 1б, 2б, 3б, 4а, 5б, 6б, 7б, 8б, 9а.

0–4 бала. Ви несхильний і, вибачте, впертий. Де б не перебували, може виникнути таке враження, що Ви намагаєтесь нав'язати свою думку іншим, нерідко не вагаючись, щоб досягти своєї мети, часто підвищуєте голос. З Вашим характером важко підтримувати нормальні стосунки з людьми, які думають інакше, ніж Ви, не погоджуються з тим, що Ви говорите і робите.

5–12 балів. Ви здатний твердо відстояти свої переконання. Але, безумовно, можете і вести діалог, змінювати свою думку, якщо це необхідно. Здатний інколи і на зайву різкість, неповагу до співбесідника. І в такий момент Ви дійсно можете виграти суперечку з людиною, у якої слабкіший характер. Але чи варто "брати горлом" тоді, коли можна перемогти більш достойно?

14–18 балів. Твердість Ваших переконань відмінно стикається з великою витонченістю, гнучкістю Вашого розуму. Ви можете прийняти будь-яку ідею, з розумінням поставитесь до парадоксального, на перший погляд, вчинку, навіть якщо Ви її не поділяєте. Ви досить критично ставитесь до своєї думки і здатні з повагою і тактом по відношенню до співбесідника відмовитися від поглядів, які, як з'ясувалося, були хибні.

Тест "Чи вмієте Ви слухати?"

Вміння слухати є критерієм комунікабельності. Дослідження свідчать, що не більше 10 відсотків людей вміють вислухати співбесідника. Вважається, що при встановленні контакту провідна роль належить тому, хто розмовляє. Проте аналіз спілкування свідчить, що слухач — далеко не остання ланка в цьому ланцюгу. Щоб перевірити, вмієте Ви слухати, чи ні, пропонуємо скористатися тестом.

Зазначте ситуації, що викликають у Вас незадоволення чи прикрість, роздратування під час розмови з будь-якою людиною: чи це Ваш товариш, співробітник, безпосередній керівник, чи лише випадковий співбесідник.

Відповівши на запитання, підбийте підсумок: підрахуйте відсоток ситуацій, які викликають прикрість і роздратування.

1. Співбесідник не дає мені висловитися, в мене є, що сказати, але немає можливості висловитися.
2. Співбесідник постійно перебиває мене під час розмови.
3. Співбесідник інколи дивиться на мене під час розмови, і я не впевнений, чи слухає він мене.
4. Розмова з таким партнером нерідко викликає почуття марно витраченого часу.
5. Співбесідник постійно метушиться: олівець і папір займають його більше, ніж мої слова.
6. Співбесідник ніколи не посміхається. У мене виникає почуття тривоги.
7. Співбесідник завжди відволікає мене запитаннями і коментарями.
8. Що б я не висловив, співбесідник завжди охолоджує мій запал.
9. Співбесідник постійно намагається спростувати мене.
10. Співбесідник вкладає у мої слова інший зміст.

11. На мої запитання співбесідник виставляє контрзапитання.
12. Інколи співбесідник перепитує мене, роблячи вигляд, що не розчув.
13. Співбесідник, не дослухавши до кінця, перебиває мене лише для того, щоб погодитися.
14. Співбесідник зосереджено займається стороннім: грає цигаркою, протирає скельця окулярів тощо, і я твердо впевнений, що він при цьому неуважний.
15. Співбесідник сам доходить висновку замість мене.
16. Співбесідник завжди намагається вставити слово в мою розповідь.
17. Співбесідник дивиться на мене уважно, не моргаючи.
18. Співбесідник дивиться на мене, ніби оцінюючи. Це турбує мене.
19. Коли я пропоную що-небудь нове, співбесідник говорить, що він думає так само.
20. Співбесідник переграє, показуючи, що цікавиться розмовою, занадто часто киває головою, охає і піддакує.
21. Коли я говорю про серйозне, співбесідник вставляє смішні історії, жарти, анекдоти.
22. Співбесідник часто дивиться на годинник під час розмови.
23. Коли я вхожу до кабінету, він кидає усі справи і всю увагу звертає на мене.
24. Співбесідник веде себе так, ніби я заважаю йому робити що-небудь важливе.
25. Співбесідник вимагає, щоб усі погоджувалися з ним.
26. Будь-яке його висловлювання завершується запитанням: "Ви так само думаете?" чи "Ви не згодні?".

Оцінка результатів.

Отже, відсоток ситуацій, які викликають у Вас прикрість і роздратування, складають:

70–100 % — Ви поганий співбесідник. Вам необхідно працювати над собою і вчитися слухати.

40–70 % — Вам притаманні деякі недоліки. Ви критично ставитесь до висловлювань, Вам ще бракує деяких позитивних якостей співбесідника: уникайте поспішних висновків, не загострюйте увагу на манері говорити, шукайте прихований зміст сказаного, не монополізуйте розмову.

10–40 % — Ви хороший співбесідник, проте інколи відмовляєте партнеру в повній увазі. Повторюйте ввічливо його висловлювання, дайте час розкрити свою думку повністю, пристосовуйте свій темп мислення до його мови і можете бути впевнений, що спілкуватися з Вами буде ще приємніше.

0–10 % — Ви чудовий співбесідник. Ви вмієте слухати, Ваша манера спілкування може стати прикладом для людей, які Вас оточують.

Тест "Чи живете Ви у злагоді з собою?"

На запитання тесту треба відповідати "так", "ні", "не знаю".

1. Я у цілому задоволений (-на) собою.
2. Іноді мене турбують чи нервують суперечливі думки і почуття, що стосуються людей чи подій.
3. Я можу точно визначити у своєму житті період, коли я став (-ла) людиною самостійною і незалежною.
4. Я люблю уявляти різні ситуації, коли я поведжу себе зовсім інакше, ніж у житті.
5. Крім дрібних недоліків, я ні в чому не можу звинуватити себе.
6. У мене часто виникає таке почуття, що я сам (-а) не знаю, чого хочу.

7. Я настільки добре знаю свій організм, що розумію, коли дрібні нездужання викликані моїми внутрішніми конфліктами чи душевним розладом.
8. Мене дуже засмучує те, що я ніколи не досягну ідеального стану власної особистості.
9. Замість того, щоб вибухати і сердитися, я вмію вести подумки (внутрішній) діалог і розмовляти з собою навіть тоді, коли проблема викликає суперечливі думки або почуття.
10. Іноді я реагую на певні (деякі) ситуації інакше, ніж хотів би.
11. Існують речі, у які я глибоко вірю, і такі цінності, в ім'я яких я зробив (ла) би більше, ніж можу зараз визначити.
12. Я завжди поспішаю, мені не вистачає часу, чи я берусь за виконання завдань, які перебільшують можливості однієї людини.
13. Я вмію сам (-а) підтримувати себе у складних ситуаціях, а коли у мене є можливість (час, місце тощо), то я дозволяю собі "перехворіти".
14. Я вважаю, що сьогодні світ так сильно змінився, що добро і зло стали чимось відносним.
15. Часто, коли я чую критичні оцінки інших людей відносно себе, вголос я погоджуюсь з ними, хоча насправді я так не думаю.

Оцінка: За кожну відповідь "так" на запитання 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, а також за відповідь "ні" на запитання 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 15 — одержуєте по 10 балів. За кожне "не знаю" одержуєте по 5 балів. Підрахуйте всі бали.

100–150 балів. Ваші відповіді показують не лише, що Ви живете у згоді з собою, а й те, що Ви знаєте себе і можете собі довіряти. Здається, Ви маєте цінне уміння знаходити вихід із складних ситуацій як особистого характеру, так

і тих, що стосуються взаємовідносин один з одним. Ви вмієте бути для себе джерелом сили і підтримкою навіть тоді, коли інші Вашу силу називають слабкістю.

50–99 балів. Мабуть, Ви не живете у повній злагоді з собою. У Вас існує багато сумнівів і невдоволення собою. Ваші відповіді вказують на існування якихось перешкод для повного прийняття власної особистості. Якщо б Ви спробували точніше оцінити свої можливості і водночас виявити більше терпіння щодо себе (Ви — людина думаюча, але й та, що помиляється), тоді, можливо, життя приносило б Вам більше задоволення.

0–49 балів. Чи знаєте Ви причину того, чому так сильно себе не любите? Ваші відповіді говорять про майже повну відсутність себе і злагоди з собою. Проте, незважаючи ні на що, будьте другом самого себе, для цього вивчіть, як багато стереотипів і забобонів Ви вже маєте, думаючи про себе. І, крім того, не мучте себе вправами уявлення. Починайте робити те, що бажаєте більш за все, навіть якщо це супроводжується ризиком.

Тест "Чи добрий Ви?"

Щоб дізнатися, чи добрий Ви і уважний до оточуючих людей, можна скористатися тестом "Чи добрий Ви?".

Тест складається з 12 запитань, на які необхідно відповісти "так" чи "ні".

1. У Вас з'явилися гроші. Змогли б Ви витратити всі, які у Вас є, на подарунки друзям?
2. Товариш розповідає Вам про свої неприємності. Чи дасте Ви йому зрозуміти, що це Вас мало хвилює, навіть якщо це так?
3. Якщо Ваш партнер погано грає в шахмати чи у другу гру, чи будете Ви йому піддаватися, щоб зробити приємне?

4. Чи часто Ви говорите приемне людям, просто, щоб підняти їм настрій?
5. Чи любите Ви злі жарти?
6. Ви злопам'ятний?
7. Чи зможете Ви терпляче вислухати навіть те, що Вас зовсім не цікавить?
8. Чи умієте Ви на практиці застосовувати свої здібності?
9. Чи припиняєте Ви гру, коли бачите, що починаєте програвати?
10. Якщо Ви впевнений в своїй правоті, чи відмовляєтесь Ви слухати доведення свого опонента?
11. Чи з задоволенням Ви виконуєте прохання?
12. Чи станете Ви кепкувати над кимось, щоб розвеселити оточуючих?

Оцінка: А зараз Ви можете зарахувати собі 1 бал за відповідь "так" на питання: 1, 3, 4, 7, 11 і за відповідь "ні" на питання: 2, 5, 6, 8, 9, 10, 12.

Ви нарахували більше 8 балів. Ви люб'язний, подобаєтесь оточуючим, вмiєте спілкуватися з людьми. У Вас, напевно, багато друзів. Одне застереження: ніколи не намагайтесь мати добрі стосунки з усіма — всім не догодиш, та й на користь воно Вам не піде.

4–8 балів. Ваша щирість — питання випадку. Добрий Ви далеко не з усіма. Для одних Ви можете піти на все, але для тих, хто Вам не подобається, спілкування стане неприємним. Це і не дуже погано. Але, напевно, потрібно намагатись бути рівним з усіма, щоб люди не ображались.

Ви набрали менше 4 балів. Спілкування з Вами, потрібно визнати, інколи буває просто тяжким, навіть для близьких Вам людей. Будьте доброзичливим, і у Вас буде більше друзів. Бо дружба вимагає доброго ставлення.

Тест "Чи рішучий Ви?"

Інструкція: із запропонованих варіантів відповідей *а, б, в, г, д, е* вам потрібно вибрати один.

1. Що, по-вашому, керує людиною в житті перш за все?
 - а) цікавість;
 - б) бажання;
 - в) необхідність.
2. Чому, по-вашому, люди головним чином переходять з однієї роботи на іншу?
 - г) їх звільняють;
 - д) вони звільняються через зарплатню;
 - е) інша робота їм більше до душі.
3. Коли у Вас виникають проблеми:
 - а) Ви відкладаєте їх рішення до останньої хвилини;
 - б) у Вас є потреба проаналізувати, наскільки винні Ви самі;
 - в) Ви не хочете і думати про те, що сталося.
4. Ви не встигли своєчасно зробити якусь роботу:
 - е) заявляєте про свою невдачу ще до того, як це стане відомо;
 - г) боязко чекаєте, коли Вас запитають про результати;
 - д) Ви серйозно готуетесь до пояснень.
5. Коли Ви досягаєте певної мети, то зустрічаєте звістку про це:
 - в) з полегшенням;
 - б) з сильними емоціями;
 - а) по-різному в залежності від мети, але не дуже емоційно.
6. Що б Ви порекомендували дуже сором'язливій людині:
 - г) уникати ситуацій, які потребують ризику;
 - е) звільнитися від цього, звернутися за порадою до психолога;

- д) познайомитись з людьми іншого складу, які не страждають сором'язливістю.
7. Як Ви будете діяти в кронфліктній ситуації:
- б) порозмовляю з тим, з ким вступив у конфлікт;
 - а) напишу листа;
 - в) спробую вирішити конфлікт через посередника.
8. Якого роду страх виникає у Вас, якщо Ви помилилися:
- д) страх того, що помилка може змінити той порядок до якого Ви звикли;
 - г) страх очікування наміченого;
 - е) боязнь втратити престиж.
9. Коли Ви з кимось розмовляєте, то:
- а) час від часу відводите погляд;
 - в) відводите погляд навіть тоді, коли з вами розмовляють.
10. Коли Ви ведете важливу розмову, то:
- е) тон розмови залишається спокійним;
 - д) Ви весь час говорите непотрібні слова;
 - г) Ви повторюєтесь, хвилюєтесь, голос починає Вас підводити.

А зараз звернемося до результатів.

Якщо майже всі ваші відповіді складаються з варіантів "а" і "д", то Ви не надто рішуча людина. При цьому Ви дієте не завжди рішуче і швидко тільки тому, що вважаєте — справа того не варта. Вам подобаються рішучі люди. Ви часто виправдовуєте нерішучих, вважаючи, що їх дія не результат страху, а оберненості і обачливості. Коли Ви читаете книги, дивитесь кінофільми про рішучих людей, то часто хочете бути на їх місці. Якщо поряд із вами рішучі люди, то Ви починаєте наслідувати їх приклад.

Якщо Ви набрали переважно варіанти "б" і "е", то Ви, безумовно, рішуча людина. Але Ви занадто нехтуєте речами, які вважаєте мізерними та незначними. У Вас є важ-

ліві мрії, наміри, котрі Ви прагнете здійснити. Ваші зусилля не завжди призводять до успіху. Але, не зважаючи на це, Вас цінять як самостійну й цікаву людину. Якщо у Вас є ще почуття відповідальності, то Вам часто доручають важкі завдання, але в цьому випадку у Вашій групі повинні бути люди іншого типу, котрі б врівноважували Вашу надмірно велику активність.

Якщо Ваші відповіді в більшості відносяться до "в" і "г", то Ви боїтеся не тільки приймати рішення, але й навіть обдумувати їх, остерігаючись подій, що наближаються. Ваш психологічний стан не можна назвати стабільним. Частіше Ви очікуєте критики Ваших дій, ніж заохочення. Якщо у Вас немає інших варіантів відповідей, крім "в" і "г", то це означає, що у Вас проблеми не тільки із самим собою, а й з оточуючими людьми.

Наступна група тестів призначена для тестування сімейних пар.

"Сімейний тест"

Варіанти відповідей: "так", "ні", "іноді".

Запитання для чоловіка

Чи помічаєте Ви, що Ваша дружина:

1. Ходить по будинку одягнена занадто по-домашньому у старому халаті, не зачісана?
2. Пізно подає сніданок, так що Ви запізнюєтесь на роботу?
3. Має звичку сміятись без наявної причини?
4. Забагато палить?
5. Довго розмовляє по телефону?
6. Не слідкує за їжею, так що вона підгоряє?

7. Проводить увесь вільний час у перукарні?
8. Любить солодке і повнішає від цього з роками?
9. Думає виключно про одяг, косметику, зачіски?
10. Коли по телевізору йде футбольний матч, відволікає Вас безкінченними запитаннями?

Запитання для дружини

Чи не здається Вам, що Ваш чоловік:

1. Часто прагне відпочити лежачи на кушетці?
2. Ненавмисно може пропалити цигаркою скатертину?
3. Багато їсть?
4. Постійно забуває вішати одяг на вішак?
5. Приходячи додому, іноді обмежується коротким: "Привіт".
6. Ніколи не виносить сміття?
7. Коли Ви вдома, тільки і робить, що дивиться телевізор?
8. Цінує своїх друзів більше ніж Вас?
9. Може забруднити дзеркало у ванні зубною пастою?
10. Часто не чистить взуття?

Оцінка: А тепер підрахуйте. За "так" Ви отримуєте 3 бали, за "іноді" 2, за "ні" — 1.

Від 0 до 14 балів. Ваш чоловік (дружина) має миролюбний і великодушний характер.

Від 15 до 19 балів. Ваша половина іноді впадає в депресію. Подумайте, у чомусь винний (-а) і Ви самий (-а).

Від 20 до 24 балів. Причиною сімейних сварок є Ваш чоловік (дружина). Тут важко дати Вам якусь пораду.

Від 25 до 30 балів. Скажимо правдиво: Ваша половина — надойдлива зануда та сварлива людина.

Усе це, насправді, жарт. Та хіба у будь-якому жарті немає відомої долі істини?

Тест "Чи вдалий у вас шлюб?"

Прочитайте запитання, дайте на них відповіді, а потім підрахуйте отримані бали.

Запитання до чоловіка

1. Чи є у Вас бажання змінити стиль життя і почати все спочатку?
2. Чи вважаєте Ви, що Ваша дружина не одягається з достатнім смаком?
3. Чи погано Ви спите?
4. Чи любите Ви проводити вільний час не вдома?
5. Чи знаєте Ви, які квіти любить Ваша дружина, які книги їй подобаються?
6. Чи часто Ви згадуєте про своє холостяцьке життя?
7. Чи вважаєте Ви, що кожен із подружжя повинен сам вирішувати, як йому проводити вільний час?
8. Чи порівнюєте Ви свою дружину з іншими жінками?
9. Чи часто зустрічаєтесь із своїми приятелями не вдома?
10. Чи часто Ви "приносите" додому з роботи поганий настрій?

Оцінка:

1. Так — 10, іноді — 5, ні — 2.
2. Так — 8, іноді — 4, ні — 2.
3. Так — 6, іноді — 3, ні — 2.
4. Так — 2, іноді — 5, ні — 10.
5. Так — 4, іноді — 9, ні — 10.
6. Так — 12, іноді — 6, ні — 5.
7. Так — 7, іноді — 5, ні — 4.
8. Так — 9, іноді — 2, ні — 1.
9. Так — 8, іноді — 3, ні — 2.
10. Так — 7, іноді — 5, ні — 3.

Підрахуємо результати:

75 і більше балів. Ви не особливо щасливий в сімейному житті, хоча трішки винний в цьому самий. Спробуйте проявляти більше цікавості до своєї дружини, якщо, звичайно, це вже не пізно. Хоча, можливо, це відповідна реакція. В будь-якому випадку вам обом потрібно подумати, як зробити подружнє життя більш стабільним та щасливим.

40–74 бали. Ви задоволений своїм шлюбом. Віддаєте перевагу спокійному, приємному домашньому інтер'єру. Іноді зустрічаєтесь зі своїми приятелями, згадуєте минуле, але це лише приємний спогад, який ні в жодному випадку не викликаний Вашим незадоволенням подружнього життя.

39 та менше балів. Іноді у Вас з дружиною виникають маленькі непорозуміння, але в цілому Ваш шлюб вдалий. Ви задоволений і щасливий чоловік.

Запитання до дружини

1. Чи вважаєте Ви, що Ваш чоловік привітний і уважний до Вас?
2. Чи хотіли б Ви, щоб Ваш чоловік ділився з Вами своїми проблемами?
3. Чи трапляється так, що Ви псуєте настрої усій родині?
4. Якщо у Вас поганий настрій, його може виправити якась приємна страва?
5. Чи вважаєте Ви, що серед Ваших знайомих є чоловіки кращі, ніж Ваш?
6. Чи буває так, що на вихідні Ви цілий день ходите по будинку одягнена занадто по-домашньому, неохайна?
7. Чи дратує Вас хоббі Вашого чоловіка?
8. Чи радієте ви успіхам Вашого чоловіка?
9. Чи вважаєте Ви, що робота Вашого чоловіка більш важлива, ніж Ваша?
10. Чи виявляєте Ви більшу любов до дітей, ніж Ваш чоловік?

Оцінка:

1. Так — 10, іноді — 5, ні — 2.
2. Так — 2, іноді — 4, ні — 8.
3. Так — 7, іноді — 2, ні — 1.
4. Так — 3, іноді — 4, ні — 10.
5. Так — 6, іноді — 1, ні — 0.
6. Так — 9, іноді — 7, ні — 2.
7. Так — 8, іноді — 5, ні — 2.
8. Так — 2, іноді — 3, ні — 10.
9. Так — 10, іноді — 1, ні — 0.
10. Так — 8, іноді — 3, ні — 2.

Підрахуємо результати:

75 і більше балів. Ви впевнені, що Ваш шлюб невдалий. Звинувачуєте в цьому перш за все чоловіка, та Вам непогано було б подумати, чи не ховається причина у Вас. Сподіваємось, що у Вас ще є час змінити хід подій на краще.

40–74 бали. Ви знаєте, що ідеального шлюбу не існує. Ви чудово розумієте і те, що хороші відносини в сім'ї залежать від обох. Чим менше балів Ви отримали, тим простіше Ви вирішуєте сімейні проблеми. Якщо ж їх кількість наближається до 74, то сімейні проблеми здаються Вам серйознішими, Вами нерідко оволодівають сумніви чи зможе Ваша родина пережити кризу?

39 та менше балів. Іноді у Вас з чоловіком виникають маленькі непорозуміння, але в цілому Ваш шлюб вдалий. Ви задоволена і щаслива дружина.

Тест "Подружжя сумісність"

Щоб дізнатись, чи підходить подружжя один одному, можна застосувати тест "Подружжя сумісність".

Тест складається із 16 висловлень і 3 варіантів відповідей на них: "вірно" — 2 бали, "по-різному" — 1 бал, "невірно" — 0 балів. Кожен варіант відповідей має свою вагу.

1. Для мене краще спитати дорогу в перехожого, ніж шукати її на карті.
2. Люблю вибирати і купувати квіти.
3. Я намагаюсь заводити знайомства, які можуть принести практичну користь.
4. По-моєму, краще діяти, ніж розмірковувати.
5. Мене дратує нерозбірливий почерк або неохайно виконана праця.
6. На мою думку, краще горе і радість, ніж одноманітне життя.
7. Думаю, немає такого, про що не можна було б розповісти близькій людині.
8. Вважаю, що якщо в людини є доброта і такт — це основне.
9. Мені подобається насміхатися з того, хто здається не дуже розумним.
10. Люблю лижні прогулянки на довгі дистанції.
11. На мою думку, людина яка не вміє гідно поводитись, навряд чи наділена великим розумом.
12. На мою думку, спокійне сумління важливіше за матеріальну користь.
13. Думаю, що, якщо з людьми поводитися м'яко, вони втрачають почуття відповідальності.
14. У пташці мені подобається витонченість і різноманітність.
15. Мені важливо, що про мене думають близькі люди, а думка інших мене зовсім не хвилює.
16. Мені подобається обговорювати прочитану книгу, проглянуту стрічку.

Інструкція:

Що робити окремо:

- a) На окремому листку випишіть в стовпчик номери висловлень від 1 до 16. Поставте навпроти кожного номеру бал, який ви набрали;

- б) підкресліть парні номери та окремо підрахуйте свою суму балів по парних висловленнях;
- в) окремо підрахуйте свою суму балів по непарних висловленнях.

Що робити разом:

- а) співставте свою парну суму з аналогічною сумою нареченої або жінки (жениха чи чоловіка). Запишіть, яка різниця між цими цифрами у вигляді значення М;
- б) так само підставте непарні суми двох. Запишіть різницю між цими цифрами у вигляді значення К;
- в) оцініть відповіді і обговоріть результати.

Оцінка:

Значення М: від 0 до 5:

Значення К:

- а) *від 0 до 5.* Ви — гармонійна пара і схожі характерами.
- б) *від 6 до 10.* Ви — гармонійна пара і непогано доповнюєте один одного по характеру.
- в) *11 і більше.* Ви — гармонійна пара, але між вами неминучі вияснення стосунків через різницю у характерах.

Значення М: від 6 до 10:

Значення К:

- а) *від 0 до 5.* У Вас можливі певні труднощі у взаємовідносинах, але вони легко виясняться.
- б) *від 6 до 10.* Труднощі можна подолати, але з часом.
- в) *11 і більше.* Труднощі можуть мати затяжний характер.

Значення М: 11 і більше:

Значення К:

- а) *від 0 до 5.* Ви — різні люди, але вмієте швидко приходити до згоди.
- б) *від 6 до 10.* Ви — "тяжка" пара, але є надія на вашу взаємодоповнюваність у поглядах і інтересах.
- в) *11 і більше.* Ви — "тяжка" пара.

Тест «Яка ти?»

Тест складається з 10 запитань, на кожне з яких є 4 альтернативних відповіді. Уважно ознайомившись з питаннями і запропонованими на них відповідями, необхідно вибрати до кожного запитання ту відповідь, яка найбільше відповідає твоєму характеру.

1. По причинах, які відомі тільки тобі, і, по суті, безґрунтовним, ти не дуже цінуєш колег і друзів твого чоловіка або близької тобі людини. Яку позицію приймаєш?
 - а) думаю, як би до них пристосуватися;
 - б) відверто кажу йому, що про них думаю;
 - в) стараюсь так організувати його час, щоб він з ними не зустрічався.
 - г) я з ним ввічлива, але холодна.
2. Цілком несуттєва сутичка із-за дрібниці, але й конфлікт приводить до того, що твій партнер стверджує, ніби ти це почала. Як ти себе поводиш у цій ситуації?
 - а) я думаю інакше, але в ім'я спокою погоджусь з ним;
 - б) я сердита і не можу цього приховати;
 - в) сміюся з нього;
 - г) намагаюсь йому пояснити, що він з "мухи робить слона".
3. Ти дізнаєшся, що твій чоловік або партнер відмінив, не погодившись з тобою, зустріч з друзями, до яких ви були запрошені. Як ти будеш діяти?
 - а) шукаю, як би йому відплатити найближчим часом;
 - б) спробую примусити його пояснити, чому він так зробив;
 - в) дію, як типова жінка — плачу, не розмовляю.
 - г) влаштовую "тихі дні" принаймні на тиждень.
4. Виходячи з роботи по службових справах, на хвилинку зайшла у кафе, і що ж бачиш? Твій чоловік п'є каву з дівчиною (на побаченні), без кінця сміючись. Які твої дії?

- а) підсідаю до них, на дівчину не звертаю уваги;
 - б) роблю вигляд, що їх не бачу, і сідаю за сусідній столик;
 - в) просто тікаю, щоб він мене не побачив, і рішуче думаю купити собі щось для втіхи;
 - г) роблю знак рукою, що їх бачу, підхожу, підсідаю і веду з ними розмову.
5. Як ти себе поведеш, якщо він обіцяв подзвонити і дати знати, які плани на вечір, але не зтримав свого слова?
- а) телефоную сама;
 - б) вся "на нервах" чекаю до кінця дня;
 - в) перевіряю його, чи не обманює мене;
 - г) якщо ж в кінці кінців він зателефонує, попрошу когось із домашніх сказати, що я вийшла.
6. Що ти будеш робити, якщо твій чоловік, в твоїй присутності залицятиметься до іншої жінки?
- а) відразу скажу йому, що я про це думаю;
 - б) спробую відповісти тим же;
 - в) не відходжу від них ні на крок;
 - г) намагаюсь не приймати серйозно його поведінку — це ж просто жарт.
7. Домовилась з партнером іти увечері в кіно, проте виявилось, що у нього немає настрою і він не хоче дивитись кіно. Як ти реагуєш?
- а) намагаюсь зрозуміти, що є причиною поганого самопочуття і настрою;
 - б) іду у кіно сама — похід разом відкладаємо на другий вечір;
 - в) запитую, чи не хоче він піти на прогулянку або у кафе, і йдемо туди, куди він хоче;
 - г) я ображена і не приховую, що хотіла б, щоб він рахувався з моїми бажаннями.
8. На вечірці він приділяє тобі мало уваги, навіть залишає тебе іноді на самоті. Ображає це тебе, чи ні, чи тобі всерівно і як ти себе поводиш?

- а) коли чоловік з'являється біля мене — я холодна як лід;
б) через 5 хвилин іду йому нагадати, що я існую;
в) починаю фліртувати з тим, хто до мене ближче стоїть;
г) намагаюся спостерігати за ним, але роблю це дуже обережно.
9. Ви домовились, зустрітись на вулиці о п'ятій годині, а він прийшов майже о шостій. Яка буде твоя реакція?
а) спочатку даю йому зрозуміти, що я незадоволена, але потім веду себе, як нічого не було;
б) коли він нарешті з'являється із натовпу — роблю вигляд, що його не бачу;
в) не приховую радості, що він нарешті прийшов;
г) "киплю від злості" і все обурення направляю на нього.
10. Ти відчуваєш, що чоловік чи партнер відмовляється від зустрічі з тобою з несуттєвих причин. Яка твоя реакція?
а) влаштую йому сцену;
б) хочу, щоб він зрозумів, що я почуваю себе ображеною;
в) не показую, що це мене образило;
г) користуючись першою нагодою домовляюсь з колегою, який вже одного разу пропонував піти у кафе.

Оцінка:

1. а — 0, б — 3, в — 2, г — 1;
2. а — 0, б — 1, в — 2, г — 3;
3. а — 0, б — 1, в — 2, г — 3;
4. а — 3, б — 1, в — 2, г — 6;
5. а — 2, б — 0, в — 3, г — 1;
6. а — 1, б — 0, в — 3, г — 2;
7. а — 0, б — 1, в — 2, г — 3;
8. а — 3, б — 2, в — 1, г — 0;
9. а — 0, б — 1, в — 2, г — 3;
10. а — 3, б — 2, в — 1, г — 0.

0–6 балів. Ти жінка, яка знає, чого хоче. У тебе є шанс бути доброю партнеркою, оскільки ти добре знаєш вади, схильності й навіть бажання чоловіків. Це правда, що тобі можна повністю довіряти, що, проте, не означає повної відсутності розрахунку, і це полегшує тобі розмову з партнером. Твоїми великими достоїнствами є терплячість і великодушність.

7–14 балів. Ти гадаєш, що вмієш ладнати з чоловіками, але це тільки половина правди. Адже ти не зможеш завжди використовувати ситуацію так, щоб одержувати від цього максимальну вигоду для себе. З тобою важко жити — ти вередлива, у тебе часто змінюється настрій, частіше ти до кінця не знаєш, чого хочеш насправді. Проте, це не тільки недоліки. Завдяки цьому ти здаєшся своєму партнеру жінкою-загадкою, з якою не нудьгуватимеш.

15–22 балів. Ти не любиш конфліктних ситуацій, найімовірніше, ти добросерда, надійна, часто — занадто легковірна. Ти повинна бути обережна, тому що тебе легко використати й обдурити. Вибираючи партнера, намагайся використовувати більш жорсткі, ніж завжди, критерії. Усе залежить від чоловіка, з яким зведе тебе життя.

23–30 балів. Ти не довіряєш людям, у своїх діях частіше вдаєшся до хитрощів, любиш керувати, хотіла б мати велику владу. З тобою нелегко жити, тим більше, що твій настрій дуже мінливий — від ейфоричної радості до глибокого смутку. Твій партнер у ставленні до тебе повинен бути дуже терплячим, а ти повинна виявляти більшу терпимість до нього, довіряти йому, бути більш спокійною, менш агресивною. Якщо ти не змінишся, твій шлюб з ним може стати проблематич-



ним. Кожен чоловік хоче мати шанс проявити себе. Він також швидше віддасть перевагу спокійній і врівноваженій супутниці, ніж істеричному тирану.



ЗАПРОШУЄМО:

авторів та книготоргівельні організації до співпраці

ЗДІЙСНЮЄМО:

інформаційну підтримку бібліотек вузів

ПРОПОНУЄМО:

*широкий вибір навчальної та довідкової літератури
з економіки та природничих наук*

*Ми маємо гнучку систему знижок, а також здійснюємо
безкоштовну доставку книг замовникові.*

*Якщо вас зацікавило співробітництво з нами,
звертайтеся за телефонами:*

(38 044) 451 78 42, 528 24 69, 528 93 95,

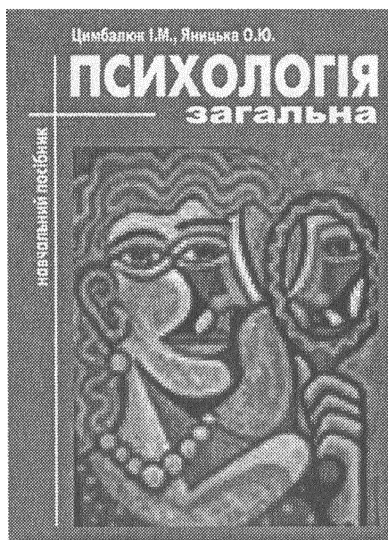
факс (38 044) 269 63 30,

або відправляйте листа електронною поштою:

vdbook@ua.fm

**Видавничий дім “Професіонал”
пропонує:**

**Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
для студентів вищих навчальних закладів**



**І. М. Цимбалюк
О. Ю. Яницька**

**ЗАГАЛЬНА
ПСИХОЛОГІЯ**

Навчальний посібник

**“ВД “Професіонал”,
2004. – 304 с.**

У навчальному посібнику викладено матеріали курсу "Загальна психологія" за модульно-рейтинговою системою його вивчення у вищій школі. Наведено зміст оглядових лекцій і тьюторських занять.

**Видавничий дім “Професіонал”
пропонує:**

**Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
для студентів вищих закладів освіти**



І. М. Цимбалюк

ПСИХОЛОГІЯ

Навчальний посібник

**“ВД “Професіонал”,
2004. – 216 с.**

У навчальному посібнику, розробленому відповідно до програм підготовки фахівців з вищою гуманітарною університетською освітою, викладено стислий зміст курсів з психології, висвітлено основні поняття психологічної науки, подану її коротку історію, наведено засади загальної, вікової, педагогічної, соціальної психології та патопсихології.

**Видавничий дім “Професіонал”
пропонує:**

**Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
для студентів вищих закладів освіти**



**І. М. Цимбалюк
Ю. В. Пелех**

**ПІДВИЩЕННЯ
КВАЛІФІКАЦІЇ
ВЧИТЕЛЯ: РОЗВИТОК
ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ
МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

**Навчально-методичний
посібник**

**“ВД “Професіонал”,
2004. – 222 с.**

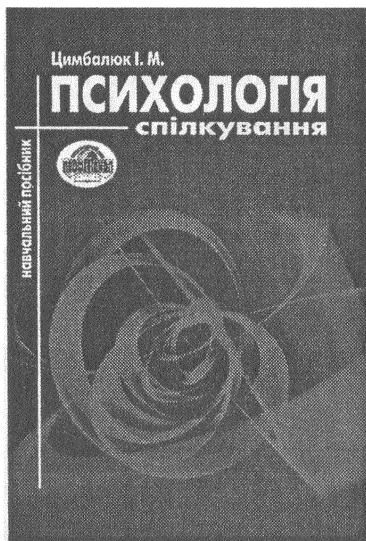
У навчально-методичному оібіку висвітлено спектр проблем теорії, методики і практики розвитку творчих здібностей дітей молодшого шкільного віку.

Охарактеризовані сучасні наукові підходи до креативного розвитку дітей, наведені методики його діагностики й корекції, запропоновані розробки уроків.

Посібник розрахований на широке коло читачів: вчителів, психологів, батьків.

**Видавничий дім “Професіонал”
пропонує:**

**Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
для студентів вищих закладів освіти**



І. М. Цимбалюк

**ПСИХОЛОГІЯ
СПІЛКУВАННЯ**

**Навчально-методичний
посібник**

**“ВД “Професіонал”,
2004. – 304 с.**

Змістом науково-методичного посібника охоплено широке коло психологічних проблем спілкування. Висвітлюються теоретичні і методичні аспекти оптимізації процесу спілкування, наводяться практичні рекомендації й тести. Навчальний посібник, призначений для тих, хто вивчає психологію та цікавиться сучасними проблемами психологічної науки, має потребу практичного використання її здобутків.

**Видавничий дім “Професіонал”
пропонує:**

**Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
для студентів вищих закладів освіти**



**І. М. Цимбалюк
ПІДВИЩЕННЯ
ПРОФЕСІЙНОЇ
КВАЛІФІКАЦІЇ:
ПСИХОЛОГІЯ
ПЕДАГОГІЧНОЇ
ПРАЦІ
Навчально-методичний
посібник
“ВД “Професіонал”,
2004. - 150с.**

Висвітлено досвід системного аналізу психологічних аспектів педагогічної праці. Розглядаються структура професійної діяльності педагога, психологія стосунків у навчально виховному процесі, роль особистості вчителя у розумінні учнів, основи педагогічного спілкування, педагогічні конфлікти і шляхи їх подолання, педагогічна техніка, як елемент майстерності вихователя. Посібник призначений для підготовки і підвищення професійної кваліфікації педагогічних кадрів вищих, середньо-спеціальних навчальних закладів, вчителів, вихователів, наукових працівників, аспірантів, студентів університетів і педагогічних інститутів.

Навчальне видання

Цимбалюк Іван Миколайович

**ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ
ТА КОРЕКЦІЯ**

Керівник видавничих проєктів О. С. Прокопчук

Відповідальний редактор Г. Д. Наваліхін

Редактор Т. А. Кузьменко

Коректор О. С. Крутенко

Технічні редактори С. М. Прокопчук, Ю. В. Романенко

Дизайн обкладинки та верстка К. Р. Іщенко

Формат 60x84/16. Підписано до друку 04.02.2005.

Друк офсетний. Папір офсетний. Гарнітура Таймс.

Наклад 1000 прим.

ТОВ «Видавничий дім «Професіонал»

Тел. (8-044) 451 78 42, 528 93 95, 528 24 69

Тел/факс (8-044) 269 63 30

e-mail: vdbook@ua.fm

rus_pro@ua.fm

*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників і
розповсюджувачів видавничої продукції
серія ДК № 1533*

