

Текст взят с психологического сайта <http://psylib.myword.ru>

На данный момент в библиотеке MyWord.ru опубликовано более 2500 книг по психологии.

Библиотека постоянно пополняется. Учитесь учиться.

Удачи! Да и пребудет с Вами.... :)

Сайт psylib.MyWord.ru является помещением библиотеки и, на основании Федерального закона Российской Федерации "Об авторском и смежных правах" (в ред. Федеральных законов от 19.07.1995 N 110-ФЗ, от 20.07.2004 N 72-ФЗ), копирование, сохранение на жестком диске или иной способ сохранения произведений размещенных в данной библиотеке, в архивированном виде, категорически запрещен.

Данный файл взят из открытых источников. Вы обязаны были получить разрешение на скачивание данного файла у правообладателей данного файла или их представителей. И, если вы не сделали этого, Вы несете всю ответственность, согласно действующему законодательству РФ. Администрация сайта не несет никакой ответственности за Ваши действия.

Т. В. РУМЯНЦЕВА

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ:
ДИАГНОСТИКА ОТНОШЕНИЙ В ПАРЕ**

Учебное пособие

РЕЧЬ

Санкт-Петербург
2006

ББК 88.4
Р86

Рецензенты:

Н. В. Клюева — доктор психологических наук,
заведующая кафедрой консультативной психологии
ЯрГУ им. П. Г. Демидова;

Ю. Г. Манучарян — кандидат медицинских наук,
доцент кафедры психиатрии и психотерапии,
главный психотерапевт Ярославской области

Румянцева Т. В.

Психологическое консультирование: диагностика отношений в паре.
Учебное пособие. — СПб.: Речь, 2006. — 176 с.

ISBN 5-9268-0497-3

Учебное пособие посвящено проблемам диагностики партнерских взаимоотношений в психологическом консультировании. Рассмотрены особенности семейного и супружеского консультирования, условия эффективной психологической помощи семье и супругам. Представлены психодиагностические методики и конкретные примеры их использования в процессе психологического консультирования.

Книга предназначена для студентов, аспирантов, преподавателей психолого-педагогических вузов. Будет полезна практическим психологам-консультантам, а также сотрудникам социально-психологической помощи, работающим с семьей.

ББК 88.4

ISBN 5-9268-0497-3

© Т. В. Румянцева, 2006
© Издательство «Речь», 2006
© П. В. Борозенец, обложка, 2006

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	7
<i>ГЛАВА 1</i>	
ОСНОВЫ СЕМЕЙНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ.....	9
1.1. Семейное и супружеское консультирование—	9
Понятие, составляющие и специфика психологического консультирования.....	9
Особенности семейного и супружеского консультирования.....	14
Ключевые проблемы семейного и <i>супружеского</i> консультирования.....	15
1.2. Условия эффективной помощи семье и супругам.....	16
Цель, признаки и условия эффективной психологической помощи.....	16
Сущность и трактовка психологической проблемы . . .	20
Ключевые идеи, лежащие в основе анализа проблемы.....	22
Ответственность консультанта и клиента в процессе консультирования.....	26
Профессиональная позиция и роль консультанта . . .	28
Действия консультанта по удержанию своей профессиональной роли.....	34
Условия создания и поддержания атмосферы безопасности и доверия.....	39

1.3. Динамика и содержание психологического консультирования.....	41
Этапы построения часовой консультативной беседы . . .	41
Позиции клиента, снижающие результативность консультирования.....	49
Основные консультативные приемы.....	51
Консультативный цикл.....	53

ГЛАВА 2

ДИАГНОСТИКА В СЕМЕЙНОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ... 56

2.1. Общие рекомендации по применению методик диагностики в рамках супружеского консультирования.....	56
Условия применения психодиагностических методик....	56
Критерии подбора психодиагностических методик....	57
Основные факторы неудовлетворенности отношениями с партнером.....	58
Ключевые темы диагностики и информирования в супружеском консультировании.....	60
Направления диагностического исследования в супружеском консультировании.....	63
2.2. Исследование индивидуальных особенностей и уровня совместимости партнеров.....	64
Последовательность, инструкции и ход выполнения методик.....	65
Тема информирования: понятия психологического пола и половой идентичности.....	68
Проективный рисунок человека.....	70
Методика «Кто Я?».....	82
Методика «Полорольевые портреты».....	103

2.3. Исследование уровня удовлетворенности отношениями в паре и семейной модели партнеров	119
Последовательность, инструкции и ход выполнения методик.....	119
Тема информирования: понятие дифференциации «Я».....	121
Тема информирования: стадии развития взаимоотношений в паре.....	122
Тест «Круги взаимоотношений».....	127
Опросник «Правда или заблуждение».....	131
Тест «Семейная социограмма».....	134
Общие рекомендации по работе консультанта с результатами выполнения комплекса психодиагностических методик.....	137

ГЛАВА 3

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ДИАГНОСТИКИ В ПРОЦЕССЕ СУПРУЖЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ.....138

3.1. Прогнозирование развития отношений с партнером на основе диагностики.....	138
Информирование по результатам диагностики.....	139
Темы информирования при работе с молодой семьей.....	139
3.2. Иллюстрации применения комплекса методик в рамках добрачного консультирования.....	141
Особенности добрачного и предбрачного консультирования.....	141
Пример применения комплекса методик в рамках индивидуального консультирования.....	142
Пример применения комплекса методик в рамках добрачного консультирования пары.....	146

3.3. Иллюстрации применения комплекса методик в рамках консультирования молодой семьи.....	152
Особенности молодой семьи.....	152
Особенности консультирования молодой семьи.....	153
Пример применения комплекса методик в рамках индивидуального консультирования одного из супругов.....	153
Заключение.....	158
Рекомендуемая литература.....	159
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	162
Приложение 1.....	162
Приложение 2.....	163
Приложение 3.....	164
Приложение 4.....	167
Приложение 5.....	168
Приложение 6.....	169
Приложение 7.....	170

ВВЕДЕНИЕ

Данное учебное пособие предназначено, прежде всего, тем специалистам, которые по роду своей профессиональной деятельности призваны помогать молодым семьям или людям, собирающимся завести семью, тем, у кого возникают те или иные трудности в установлении и поддержании партнерских взаимоотношений, а также тем, кто хочет понять и улучшить свои взаимоотношения с партнером в браке.

Психологическая помощь молодой семье, супругам затрагивает очень многие аспекты и проблемы, относящиеся к различным отраслям психологического знания. Чтобы быть успешным консультантом, то есть тем консультантом, который оказывает помощь в решении клиентом своих реальных проблем, необходимо знать не только основы психологического консультирования, но и иметь знания в области семейной, возрастной, социальной и педагогической психологии, владеть навыками психодиагностики, уметь анализировать и сопоставлять многочисленные факты и истории из жизненного опыта людей. Данное пособие не призвано дать исчерпывающие ответы на все вопросы, которые возникают в процессе консультирования людей по проблемам семьи и брака. В рамках одной работы это невозможно сделать. Для нас было важно поделиться той информацией, теми материалами и методиками, которые показали свою практическую значимость и востребованность в процессе работы психолога с семьей. Мы ставили перед собой задачу помочь читателю сориентироваться в ключевых проблемах семейного консультирования.

В настоящее время на рынке печатной продукции представлено огромное количество психологических публикаций, изданий, посвященных теме семьи и брака, раскрывающих содержание и закономерности семейного и супружеского консультирования. Однако отмечается дефицит в представлении психодиагностических методик, пригодных для использования в практике семейного и супружеского консультирования.

Недостаточно методик, учитывающих такой важный аспект психологического консультирования, как его кратковременность, наличие определенных четко обозначенных временных рамок, ограничивающих этап сбора информации о клиенте и его проблеме.

Предлагаемое пособие призвано в какой-то мере восполнить этот дефицит. В нем содержится описание комплекса методик, рекомендации по их использованию в рамках семейного и супружеского консультирования. Одни тесты являются оригинальными разработками автора пособия, другая часть диагностического комплекса содержит модификации уже известных методик. Необходимо отметить, что представленные методики могут использоваться консультантом не только в качестве инструмента для сбора информации о проблеме клиента и постановки более точного психологического диагноза, но и в качестве материала для коррекционной работы.

Кроме диагностических методик, в пособии представлено и краткое изложение содержания процесса семейного консультирования, раскрыты некоторые темы семейной психологии, позволяющие более наглядно и глубоко представить различные аспекты диагностической работы консультанта с клиентом. Все информационные материалы и психодиагностические тесты рассматриваются в пособии через призму их применения на разных этапах психологического консультирования. Поэтому данное пособие будет особенно полезно начинающим консультантам, делающим первые шаги в освоении искусства психологического консультирования семьи.

Глава 1

ОСНОВЫ СЕМЕЙНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Одним из наиболее эффективных видов оказания психологической помощи молодой семье является психологическое консультирование, а именно супружеское и семейное консультирование. В данной главе будут рассмотрены те аспекты процесса психологического консультирования, которые, с нашей точки зрения, являются ключевыми для понимания и освоения основ семейного и супружеского консультирования.

1.1. СЕМЕЙНОЕ И СУПРУЖЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Прежде чем остановиться на особенностях семейного и супружеского консультирования, уточним, что понимается под словом «консультирование» и что представляет собой психологическое консультирование.

ПОНЯТИЕ, СОСТАВЛЯЮЩИЕ И СПЕЦИФИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Слово «консультация» происходит от латинского «consultare», что означает «совещаться», «советоваться», «заботиться». В толковом словаре С. И. Ожегова и Н. Ю. Шведовой приводится несколько значений этого слова: консультация — это и совещание специалистов по какому-либо вопросу, и совет, даваемый специалистом, и учреждение, дающее такие советы. *Консультироваться* — значит советоваться со специалистом по какому-либо вопросу. *Совет же* — это, прежде всего, мнение, высказанное кому-либо по поводу того, как ему поступить, что сделать [21].

? Что такое психологическое консультирование?

В литературе имеется множество разнообразных определений психологического консультирования, приведем лишь некоторые из них.

В психотерапевтической энциклопедии под редакцией Б. Д. Карвасарского *психологическое консультирование* определяется как «*профессиональная помощь пациенту в поиске решения проблемных ситуаций*», где в качестве пациентов «могут выступать здоровые или больные люди, предъявляющие проблемы экзистенциального кризиса, межличностных конфликтов, семейных затруднений или профессионального выбора» [27, с. 413-414].

Р. Нельсон-Джоунс рассматривает *психологическое консультирование как психологический процесс*, подразумевающий «обмен мыслями между консультантами и клиентами, а также протекание мыслительных процессов отдельно у консультантов и у клиентов». Целью данного процесса консультирования выступает такое изменение чувств, мыслей и действий людей, которое дает им возможность жить более эффективно [20].

Г. И. Колесникова определяет психологическое консультирование как «*область практической психологии, суть которой заключается в оказании психологом-консультантом психологической помощи клиенту в ходе специально организованной беседы, направленной на осознание клиентом сути проблемы и способов ее разрешения*» [12, с. 5].

В основе психологического консультирования лежит идея о том, что практически любой психически здоровый человек в состоянии справиться с большинством возникающих в его жизни психологических проблем. Но в силу различных причин клиент не всегда может осознавать истинную причину проблемы, способы ее разрешения, и именно в этом ему нужна помощь профессионала. С помощью специально организованного процесса общения у обратившегося за помощью могут быть актуализированы дополнительные психологические силы и способности, которые, в свою очередь, могут обеспечить отыскание новых возможностей выхода из трудной жизненной ситуации.

Исходя из вышеприведенного, можно выделить необходимые составляющие психологического консультирования (рис. 1):

- наличие готового принять помощь клиента, переживающего некий психологический дискомфорт, который определяется им как проблема, требующая своего решения;
- наличие готового оказать помощь консультанта, который знает, как своими целенаправленными действиями способствовать осознанию клиентом сути проблемы и способов ее разрешения, как актуализировать имеющиеся у клиента ресурсы;
- наличие конфиденциальной и способствующей установлению и поддержанию конструктивного взаимодействия обстановки между клиентом и консультантом;
- наличие ситуации взаимодействия между клиентом и консультантом.

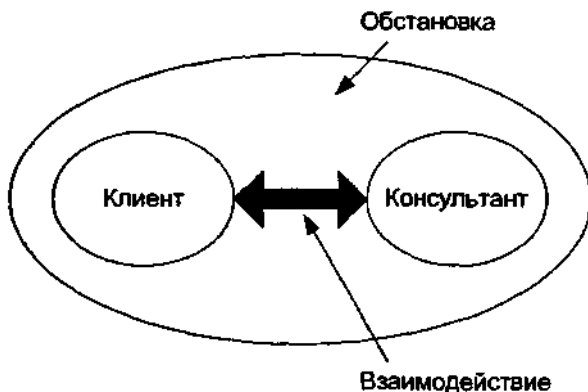


Рис. 1. Составляющие психологического консультирования

? Что отличает психологическое консультирование от психотерапии?

Очень наглядно соотношение консультирования и психотерапии представили А. Вramer и Е. Шостром (1982). Согласно их точке зрения, психологическое консультирование и психотерапия — это два полюса континуума. «На одном полюсе работа профессионала затрагивает в основном ситуационные проблемы, решаемые на уровне сознания и возникающие у

клинически здоровых индивидов. Здесь расположена область консультирования. На другом полюсе — большее стремление к глубокому анализу проблем с ориентацией на бессознательные процессы, структурную перестройку личности. Здесь расположена область психотерапии. Область между полюсами принадлежит деятельности, которую можно называть как консультированием, так и психотерапией» [13, с. 12-13].

Многими авторами отмечается тесная связь между психотерапией и консультированием, подчеркивается условность границ между ними.

Р. Кочюнас указывает, что как в консультировании, так и в психотерапии используются одни и те же профессиональные навыки; требования, предъявляемые к личности консультанта и психотерапевта, одинаковы; процедуры, используемые в консультировании и психотерапии подобны; помощь клиенту основывается на взаимодействии между консультантом (психотерапевтом) и клиентом [13].

Тем не менее в силу практической необходимости в разграничении данных понятий выделяются несколько основных различий [2, 17], которые представлены нами в таблице 1.

Таблица 1

Сравнительный анализ психологического консультирования и психотерапии

Параметры сравнения	Консультирование	Психотерапия
Особенности клиента	Любой человек, имеющий здоровые стороны личности	Человек, имеющий высокий уровень самоосознания (рефлексии)
Формы жалоб клиента	Подчеркивание негативной роли других в возникновении собственных затруднений («муж ревнует без повода»)	Обеспокоенность собственной неспособностью контролировать и регулировать свои состояния, желания («я не могу сдерживать себя»)
Характеристика решаемой проблемы	Психологические проблемы, связанные с трудностями в межличностных отношениях	Глубинные личностные проблемы человека, лежащие в основе большинства жизненных трудностей и конфликтов
Цель	Реорганизация межличностных отношений за счет активизации личностных ресурсов	Решение глубинных личностных проблем, ликвидация симптомов, оптимизация взаимоотношений

Окончание таблицы

Параметры сравнения	Консультирование	Психотерапия
Содержание работы	Анализ актуальной ситуации; сам клиент	Анализ актуальной ситуации, прошлого; клиент + терапевт
Длительность работы	От 1 до 6 встреч	Более 5–6 встреч
Квалификация специалиста	Психологическое образование + практика	Психологическое образование + специализация по психотерапии, клинической психологии + практика + собственная психотерапия

Основная задача консультанта состоит в том, чтобы помочь клиенту посмотреть на свои проблемы и жизненные сложности со стороны, обсудить те аспекты взаимоотношений, которые, будучи источниками трудностей, обычно не осознаются и не контролируются [2, 17]. Большое значение придается повышению личной ответственности клиента за ход его собственной жизни. Осознание и принятие значимости собственных выборов способствует тому, что клиент более активно и уверенно действует в направлении достижения своих целей.

Другими словами, психологическая консультация всегда направлена на расширение самоосознания клиента, на осознание человеком своих индивидуальных особенностей, желаний, целей, потенциальных способностей, чувств, мыслей и действий, имеющих затруднений и проблем. Расширение самоосознания способствует углублению и интеграции различных аспектов индивидуального «Я», расширяет границы мотивационного, эмоционального и интеллектуального осмысления личностью своего жизненного опыта и увеличивает возможности для самостоятельного решения клиентом возникающих в его жизни проблем.

Таким образом, специфика психологического консультирования заключается в следующем:

- ориентация на настоящее и будущее клиента;
- кратковременность и эпизодичность личных контактов клиента со специалистом;
- активность клиента в процессе консультирования;

- высокая ответственность клиента за достижение позитивных результатов;
- практическая завершенность каждой встречи клиента с консультантом;
- самостоятельность действий клиента, направленных на разрешение своей проблемы после консультации.

ОСОБЕННОСТИ СЕМЕЙНОГО И СУПРУЖЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

? *Что такое семейное и супружеское консультирование?*

Семейное и супружеское консультирование (наряду со школьным, профессиональным, личностным и т. д.) представляет собой отдельные виды психологического консультирования, выделенные на основе классификации процесса консультирования в зависимости от сферы локализации проблем клиента.

Чаще всего, когда речь идет о *семейном консультировании*, фокусом рассмотрения является вся семья в целом, включая детей и родственников. При этом особое внимание уделяется отношениям между родителями и детьми, способам родительского взаимодействия. Осуществляется анализ семейной ситуации, поиск личностных ресурсов и способов решения проблемы.

Супружеское консультирование подразумевает работу с клиентом по поводу супружеских проблем. Супружеское консультирование представляет собой особую форму консультирования, ориентированную на решение проблем во взаимоотношениях, преодоление супружеских конфликтов, достижение гармонии и т. п. Оно может проводиться как с парой, так и с одним из партнеров.

В. Ю. Меновщиков на основе своей классификации консультативной работы, связанной с супружеством и браком, выделяет 4 подвида супружеского консультирования:

- 1) добрачное (досупружеское) консультирование;
- 2) супружеское консультирование;
- 3) консультирование по поводу развода («разрывающаяся» супружество);

4) консультирование разведенных, переживающих расставание с партнером (консультирование после супружества) [18, с. 114-115].

КЛЮЧЕВЫЕ ПРОБЛЕМЫ СЕМЕЙНОГО И СУПРУЖЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Приведем **перечень проблем, являющихся наиболее частыми поводами для обращения в консультацию**, который основан как на анализе литературы [2, 14], так и на собственном опыте работы автора:

- конфликты, взаимное недовольство, неоправдавшиеся ожидания, связанные с распределением супружеских ролей и обязанностей;
- конфликты, проблемы, недовольство супругов, связанные с различиями во взглядах на семейную жизнь и межличностные отношения;
- разочарование, недовольство супруга, связанные с личностными качествами и характеристиками внешности своего партнера;
- сексуальные проблемы, измены, недовольство одного супруга другим в этой сфере, их взаимное неумение наладить нормальные сексуальные отношения;
- сложности и конфликты во взаимоотношениях супружеской пары с родителями одного или обоих супругов, с другими людьми (друзьями, соседями, знакомыми);
- болезнь (психическая или физическая) одного из супругов или ребенка, проблемы и трудности, вызванные необходимостью адаптации семьи к заболеванию, негативным отношением к себе и окружающим самого больного или членов семьи;
- проблемы власти и зависимости в супружеских взаимоотношениях;
- отсутствие тепла в отношениях супругов, дефицит близости и доверительности, проблемы общения.

Очень близко к семейному и супружескому консультированию примыкает консультирование, ориентированное на проблемы личности или индивидуальное консультирование. Ключевые проблемы данных видов консультирования отображены в таблице 2.

Таблица 2

Ключевые проблемы консультирования

Вид консультирования	Ключевые проблемы
Семейное консультирование	Проблемы взаимоотношений с настоящими или бывшими родственниками. Психолого-педагогические проблемы. Проблемы взаимоотношений родителей с детьми
Супружеское консультирование	Проблемы выбора партнера. Проблемы взаимоотношений. Сексуальные проблемы. Состояния до или после развода
Консультирование по личностным вопросам (индивидуальное)	Проблемы межличностных отношений. Внутренние конфликты. Психологические травмы и страхи. Проблемы личностного роста

Важно учитывать условность выделения любых видов психологического консультирования, поскольку не бывает консультаций, которые можно рассматривать только с какой-то одной точки зрения. Так, и семейное, и супружеское консультирование в зависимости от количества присутствующих на нем клиентов может быть или *групповым*, или *индивидуальным*. Отметим, что закономерности индивидуального консультирования продолжают действовать и при консультировании сразу нескольких человек. Однако работа консультанта с группой имеет свою специфику и в ряде случаев значительно усложняет консультативный процесс. Особенности группового консультирования по вопросам семьи и брака будут рассмотрены нами отдельно.

1.2. УСЛОВИЯ ЭФФЕКТИВНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И СУПРУГАМ

Ответ на этот важный для всех участников консультативного процесса вопрос непосредственно вытекает из постановки цели консультирования, а также связан с представлением о том, что является желаемым результатом, итогом взаимодействия консультанта и клиента.

ЦЕЛЬ, ПРИЗНАКИ И УСЛОВИЯ ЭФФЕКТИВНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

По сути, именно от того, как понимается цель психологической помощи, зависит формулировка условий и

определение способов достижения желаемого результата консультирования. Поэтому вопрос о цели консультирования является ключевым для всего содержания работы консультанта с клиентом.

? Что является целью консультирования?

Нет однозначно принятой трактовки цели психологического консультирования. Различные авторы дают различные определения. С практической точки зрения наиболее удачная формулировка принадлежит Р. Нельсон-Джоунс, согласно которой **конечная цель консультирования** состоит в том, чтобы *научить клиента оказывать помощь самому себе и таким образом научить его быть своим собственным консультантом* [20].

Именно такое понимание цели консультирования будет лежать в основе нашего дальнейшего изложения.

Q Коковы признаки и условия эффективной

• ПОМОЩИ?

Отталкиваясь от представленной цели консультирования, выделим условия и признаки ее достижения (рис. 2).

Итак, достижение цели консультирования зависит от активного участия в процессе взаимодействия как консультанта, так и клиента.

? За счет чего обеспечиваемся выполнение условий эффективной помощи?

Представим основные составляющие эффективной работы консультанта в виде схемы (рис. 3).

Кратко раскроем, что подразумевают под собой указанные составляющие работы консультанта.

? Что должен знать консультант при оказании психологической помощи?

Особое значение отводится теоретической подготовке консультанта, знанию им концепций, определяющих основные подходы как к психологическому консультированию в целом,



Рис. 2. Модель условий эффективной помощи



Рис. 3. Составляющие эффективной работы консультанта

так и к разрешению семейных, супружеских проблем. Прежде всего, это известные всем профессионалам подходы:

- 1) психоаналитический;
- 2) бихевиористский;
- 3) когнитивный;
- 4) гуманистический;
- 5) экзистенциальный;
- 6) системный.

Семейное консультирование может осуществляться в рамках любого из указанных теоретических направлений.

Именно теоретические представления составляют основу для понимания и истолкования проблем клиента, являются отправной точкой для выстраивания всего консультативного процесса.

Поскольку в нашу задачу не входит теоретическое описание каждого из подходов к семейному и супружескому консультированию, сделаем ссылку на литературу, в которой

они представлены достаточно развернуто и глубоко [6, 8, 13, 14, 20, 29, 30, 31, 34].

СУЩНОСТЬ И ТРАКТОВКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОБЛЕМЫ

Важным аспектом теоретической подготовки является понимание сущности и трактовка психологической проблемы.

(Чмэг шямге ирайлемл?)

На этот вопрос возможны разные ответы. Представим понимание проблемы, исходя из психоаналитической модели психологической помощи. Схематично строение психологической проблемы можно представить следующим образом (рис. 4):

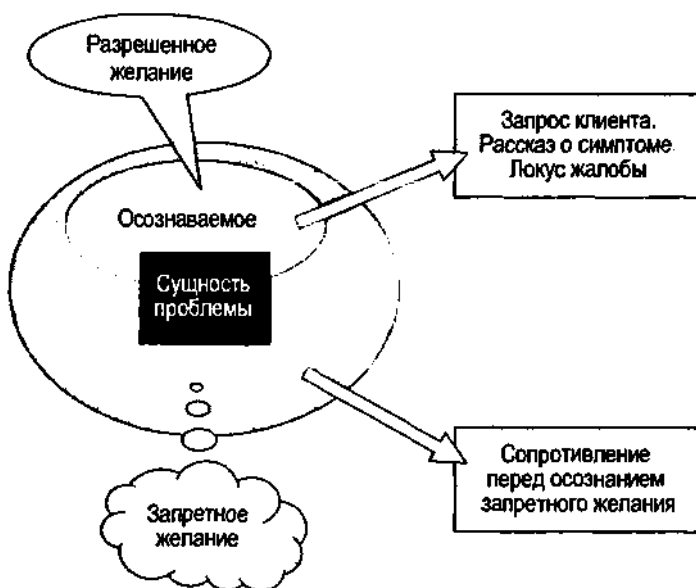


Рис. 4. Строение психологической проблемы

Чтобы раскрыть наше понимание психологической проблемы, остановимся на используемых для этого терминах. При анализе сути психологической проблемы в процессе консультирования важно различать следующие наиболее

часто используемые термины: симптом, запрос, локус жалобы, объективная реальность, субъективная реальность (или внутренняя картина мира), проблема, сопротивление, гипотеза, интерпретация.

Психологическая **проблема** — это проявление субъективной реальности человека, отражение особенностей его *внутренней картины мира*, то, что вызывает беспокойство, психологический дискомфорт или страдание. «Проблема — это не то, что происходит с человеком, а то, как он к этому относится..., объективных оснований для психологических проблем не существует; психологическая проблема заключается не в ситуации, а в способе ее восприятия человеком» [24, с. 10].

Чаще всего поводом для обращения за психологической помощью служат **симптомы** (лежащие на поверхности проявления проблемы, которые осознаются человеком как неприемлемые и сопровождаются отрицательными переживаниями): «одиночество», «частые ссоры с супругом», «измена супруга» и т. д.

Таким образом, о наличии у себя проблемы человек «узнает» по беспокоящим его симптомам, которые он и считает проблемой, а ответственность за них возлагает на внешний по отношению к нему мир: «Настоящие мужчины перевелись, доверять никому нельзя, много работы, поэтому я одинока», «Меня никто не любит, всем женщинам нужны только деньги, на работе мне мало платят, родили меня некрасивым». Считая, что страдания ему причиняет окружающий мир, человек не осознает своего непосредственного отношения к происходящим в его жизни событиям и тем самым делает свою проблему неразрешимой.

Высказывание клиента в рамках консультативного процесса, содержащее просьбу (жалобу) или формулировку цели обращения к специалисту обозначается как **запрос**. Например: «я не знаю, как знакомиться», «повлияйте на ребенка», «помогите сохранить семью».

Направление ответственности за возникновение проблемы и проявляющиеся симптомы, которые высказываются клиентом, задают **локус жалобы** (кому или чему приписывается вина за страдание).

Осмысление полученной от клиента информации приводит к формулированию консультантом гипотез. По мнению

В. К. Лосевой и А. И. Лунькова, **гипотеза** представляет собой «набор утверждений, устанавливающих связи между событиями жизни, детерминированными с точки зрения пациента извне, его психическими состояниями (переживаниями, чувствами), явившимися результатом не всегда осознанной переработки этих событий, и поступками, всегда являющимися результатом личного выбора, независимо от того, признает ли пациент это или нет» [16, с. 16].

Ю. Е. Алешина отмечает, что каждая гипотеза в психологическом консультировании представляет собой *попытку консультанта понять ситуацию клиента, это «концептуальное видение того, о чем говорит клиент»*. Гипотезы — это, по сути, *«варианты более конструктивных позиций в ситуации, вероятные способы переориентации клиента в его отношении к своим проблемам»* [2, с. 36-37].

Выраженная вслух консультантом гипотеза называется **интерпретацией**.

Проявление клиентом психологической защиты от осознания подлинной причины своей проблемы обозначается как **сопротивление**. По большому счету все, что мешает конструктивной работе, является сопротивлением. Проявляется сопротивление по-разному: клиент может опаздывать, избегать определенной темы обсуждения, молчать, вести разговор на посторонние темы и т. д.

Таким образом, глубинная проблема клиентом чаще всего не осознается в силу действия механизмов психологической защиты. В сознании представлен только сам запрос или жалоба.

КЛЮЧЕВЫЕ ИДЕИ, ЛЕЖАЩИЕ В ОСНОВЕ АНАЛИЗА ПРОБЛЕМЫ

? Каковы отправные точки анализа психологической проблемы?

Какие исходные идеи помогут консультанту выделить и осмыслить проблему клиента?

При ответе на данный вопрос мы будем опираться в основном на взгляды и подходы к психологическому консультированию Ю. Е. Алешиной, С. В. Петрушина, положения проблемно-ориентированной психологической помощи,

сформулированные В. К. Лосевой и А. И. Луньковым, а также на свой опыт работы в качестве психолога.

Раскроем ключевые идеи, лежащие в основе работы с психологической проблемой в процессе консультирования.

1. Прежде всего, сам приход к консультанту означает, что самостоятельные попытки клиента понять и решить свою проблему, исходя из имеющейся у него картины мира, не увенчались успехом. Ему требуется помощь в нахождении нового взгляда и подхода к рассматриваемой проблеме, помощь в осознании лежащих в ее основе потребностей и нахождении приемлемых способов их удовлетворения. Поэтому чаще всего то, что *первоначально человек считает проблемой, ею не является.*

2. Человек, обратившийся за помощью, является лишь носителем проблемы. Консультант в консультативном процессе взаимодействует со здоровой частью «Я» клиента, помогая вывести его в позицию «наблюдателя», подразумевая, что *человек сам может посмотреть на свою проблему со стороны и найти способы ее решения.*

3. Как правило, психологическая проблема полностью не осознается клиентом и связана с каким-то неудовлетворенным (чаще запретным) желанием или с трудностями в нахождении наиболее приемлемых способов его удовлетворения. Это отражается в следующих формулировках клиента: «Хочу иметь семью, но на меня никто не обратит внимания», «Я все делаю для семьи, а меня не ценят», «Все перепробовала, чтобы похудеть, но не получается».

4. Игнорирование человеком своих желаний приводит к усилению внутреннего конфликта, что проявляется в преобладании во внутренней картине мира императивов «надо» и «должен». При этом анализ своих поступков превращается в поиск виноватых.

5. Разнообразное содержание проблемы клиента можно выразить через пять модальностей его внутреннего мира, которые, по мнению Г. С. Абрамовой, относительно независимы по проявлениям:

- чувствую;
- хочу (цели);
- могу (возможности);

- думаю;
- «я» (Я-концепция).

Исходя из этого, варианты формулировки проблем можно представить следующим образом:

- «Я чувствую, но не знаю»,
- «Я думаю, но не чувствую»
- «Я хочу, но не могу»,
- «Я могу, но не чувствую»,
- «Я не как все» и т. п. [1].

6. Согласно образному представлению С. В. Петрушина можно говорить о «двухслойности проблемы». На примере типичной формулировки проблемы — «Я хочу, но не могу» — раскроем ее «двухслойность». Под слоями психологической проблемы подразумеваются желания, поэтому в каждой проблеме можно выделить как минимум два желания. Первое желание — «Хочу» — осознается человеком, но так как человек не может его осуществить, значит, можно предположить существование другого неосознаваемого желания — «Чтобы ничего не менялось». Поэтому, работая над проблемой клиента, консультант обнаруживает столкновение нескольких его желаний: «конструктивного» (того, что привело клиента к психологу и отражает стремление к переменам, к прекращению внутреннего дискомфорта) и «деструктивного» (того, что отражает страх перед изменениями и сохраняет существующее положение вещей). Психологическая помощь в данном случае заключается в том, чтобы помочь «проигрывающей» рациональной части справиться с деструктивной. В процессе этой работы усиливается конфликт между конструктивными и деструктивными желаниями, что проявляется в росте сопротивления у клиента. С. В. Петрушин подчеркивает, что «правильная тактика для снятия сопротивления заключается не в борьбе с ним, а в изучении его» [24, с. 34].

7. «Психологическая проблема возникает тогда, когда человек что-то делает, но не хочет признать в этом исполнение своего желания: «Я не хотел, но опоздал», «Я не хотел, но простудился», «Я не хотел, но мы расстались» и т. п. Решением психологической проблемы будет не объяснение этого события внешними причинами (при этом еще больше усиливается роль жертвы и внутренний конфликт между действием и осознанием ответственности за него), а осознание действия

как своего (в таком случае человек обретает внутренний мир и гармонию). Более точно — помочь увидеть в «невольных» «ошибочных действиях человека отражение конфликта его внутренних желаний: «Я хотел прийти вовремя и не хотел приходить», «Я хотел быть здоровым и хотел отлежаться», «Я хотел с ним дружить и хотел жить один» [24].

8. При осмыслении проблемы клиента важно исходить из того, что в поведении человека нет ничего случайного, на все есть причины, лежащие в основе его желаний. Внешние обстоятельства являются только следствием реализации желаний человека. Отсюда вытекают следующие выводы:

- если человек чего-то хочет, то он это делает;
- если человек что-то сделал, значит, он этого хотел;
- если человек сделал то, чего не хотел, значит, проявилось неосознанное (скрытое от него) желание;
- каждый человек свободен, но не каждый хочет себе в этом признаться;
- человека нельзя обмануть, унижить или оскорбить. Он сам обманывается, унижается и оскорбляется. Если есть такие желания, повод найдется. С. В. Петрушин отмечает, что слова типа «надо», «должен», «боюсь», «необходимо» являются тонкими способами снятия с себя ответственности за исполнение своих желаний.

9. Отправной точкой поиска причин поведения клиента является не то, что человек думает о своих желаниях, а то, что он сделал. «Отсюда базовый подход, при котором можно понимать человека и помогать ему: *каждый человек делает только то, что хочет*» [24, с. 32].

10. «Проблема возникает в результате смешения нескольких различных желаний. Для ее разрешения необходимо эти желания разъединить, выяснить суть каждого из желаний, явные и сокрытые выигрыши и перестроить взаимосвязь этих желаний из конкурирующих (и обедняющих человека) в сотрудничающие (обогащающие)» [24, с. 34].

11. Проблемы и симптомы содержат в себе две позитивные функции: знаковую и энергетическую.

В. К. Лосева и А. И. Луньков отмечают, что *проблемы являются знаками для развертывания процесса самопознания* (фиксируются и развиваются только тогда, когда игнорируются

и не разрешаются). Также *проблемы несут в себе запас энергии*. Задерживая нормальный ход удовлетворения потребностей и «строя защитные приспособления», проблемы аккумулируют, как «плотины», много психической энергии. «Пока они не разрешаются, эта энергия находится как бы в «связанном» виде. Но в случае разрешения проблемы она из препятствия, «плотины» превращается в «трамплин», усиливающий освобождение энергии в соответствии с осознанной целью. Человек получает в свое распоряжение свои собственные ресурсы, до поры до времени «связанные» в нем проблемой или симптомом» [16].

12. Таким образом, решение проблемы заключается не в избавлении и не в излечении человека от чего-либо. Задача консультанта не в том, чтобы понять, в чем проблема человека, а в том, чтобы помочь клиенту увидеть ее самому. *Консультант помогает клиенту научиться осознавать конфликтность своих желаний*, жить с этим, помогает примирить его фантазии с реальностью.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ КОНСУЛЬТАНТА И КЛИЕНТА В ПРОЦЕССЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Отдельного внимания заслуживает широко обсуждаемая в практике психологического консультирования проблема ответственности консультанта и клиента, как имеющая прямое отношение к определению результативности всего консультативного процесса.

? Какова ответственность консультанта и клиента в процессе консультирования?

В основном различия в мере ответственности консультанта и клиента за результат взаимодействия определяются исходными теоретическими представлениями специалиста. В этой связи предложим для ориентации таблицу, разработанную В. К. Лосевой и А. И. Луньковым [16], в которой обобщены различные модели психологической помощи с точки зрения распределения ответственности между психологом-консультантом и клиентом (таблица 3).

Таблица 3

Классификация моделей психологической помощи

Ответственность психолога и клиента за исход взаимодействия		Примеры практик и концепций	Основной механизм воздействия / ориентация на сферу психики клиента	Характер ожиданий клиента
психолог	клиент			
Максимальная	Минимальная	Вяшоз, рациональная психотерапия	Принятие авторитета, доверие к другому, неуверенность в себе / Воля	Предписание, совет, внушение
Равная		Психоанализ, логотерапия	Инсайт, новое знание о себе, доверие к другому, доверие к себе / Разум	Истолкование, интерпретация
		Бихевиоризм	Новый навык, новый образ, доверие к другому и к себе / Разум	Изменение поведения, образа, реакции
Минимальная	Максимальная	Гуманистическая психотерапия, гештальт-терапия	Катарсис, принятие чувств, доверие к себе больше, чем к другому, новый эмоциональный опыт, эмпатия/ Чувства	Эмоциональная поддержка, «понимание и сопереживание», провокация эмоциональных разрядок

При определении меры ответственности консультанта и клиента в процессе консультирования мы исходим из следующих идей:

- только сам человек точно знает, что происходит «внутри» его субъективной реальности;
- консультант выдвигает гипотезы относительно субъективной реальности клиента, о причинах его проблем, опираясь на информацию от клиента.

Таким образом, **ответственность консультанта** состоит в том, чтобы *создать помогающую* (то есть способствующую более глубокому самопониманию) *позитивную* (проникнутую надеждой на возможность достижения целей саморазвития) *интерпретацию истории жизни клиента* с учетом всей противоречивой информации о нем.

Ответственность клиента заключается в том, чтобы снабдить консультанта точной информацией.

Отсюда два следствия:

- если клиент не полностью раскрывает информацию о проблеме, что-то утаивает или искажает, то консультант может ошибочно интерпретировать проблему;
- консультант не может быть более ответственен за решение проблемы, чем сам клиент.

Очень емко об ответственности консультанта высказалась В. К. Лосева. Приведем ход ее рассуждений [16]. Человек может отказаться от выявленного в ходе обсуждения с консультантом решения своей проблемы. И либо выбрать жить дальше с проблемой, которая, по его мнению, отнимет у него меньше сил, чем ее решение, либо будет искать другое решение. В любом случае консультант должен уважать его выбор, понимая границы своей ответственности.

Цель консультанта — толковать проблему человека и выводить из этих толкований новые действенные следствия. В консультировании не ставится задача глубинного изменения личности. Консультант претендует только на осознание и выявление достаточно типичных препятствий, нагроможденных вокруг и внутри человека, которые он считает частью себя, а изменится ли он и куда он двинется дальше — это дело его выбора.

В. К. Лосева подчеркивает, что такая установка избавляет психолога от фантазма всемогущества, с одной стороны, ограничивая зону его ответственности, но повышая уровень его ответственности в границах этой зоны — с другой. «Человеку столь же трудно навредить, — пишет она, — как и помочь. Не стоит преувеличивать возможностей своего «воздействия». У каждого человека есть фильтр психологической защиты, и то, что ему в данный момент «не нужно», человек воспринимать и учитывать в своих действиях не будет. Но то, что было сказано — было сказано, и человеку, отказавшемуся от интерпретаций, прогнозов и предложений, будет трудно делать далее вид, что он этого никогда не слышал. Тем самым он будет иметь в виду тот выбор, на который пока не идет» [16, с. 6].

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОЗИЦИЯ И РОЛЬ КОНСУЛЬТАНТА

Мера ответственности консультанта неразрывно связана с его профессиональной позицией как специалиста, с его понимаем роли консультанта.

? В чем состоит профессиональная позиция и роль консультанта?

Будем исходить из того, что есть два вида отношений: «деловые» и «человеческие». Любая профессиональная **роль** предполагает *деловые (социальные) отношения*, которые строятся на некоторых формальных предписаниях, в то время как обычные *межличностные («чисто человеческие»)* отношения строятся на эмоциональной основе [23]. Образцы исполнения профессиональных ролей, как правило, зафиксированы в различных правовых документах. И как только поведение человека начинает выходить за рамки профессиональной роли, возникают человеческие отношения.

Несмотря на широкую распространенность и востребованность профессии психолога в различных сферах деятельности (экономике, медицине, образовании), вопрос о том, как должен себя вести психолог-консультант, что является приемлемым и недопустимым для его профессиональной роли при взаимодействии с клиентом до сих пор является открытым и дискуссионным.

Для многих дипломированных психологов консультирование является хотя и привлекательным, но наименее шми осуществляемым (и даже несколько пугающим) видом [профессиональной деятельности в силу недостаточного понимания и осознания профессионально-ролевой позиции консультанта.

Это можно объяснить тем, что малая публичность, камерность осуществления профессиональной роли консультанта делают ее трудной для освоения. Ведь специфика роли консультанта в том, что, в отличие от роли продавца или учителя, она разворачивается во взаимодействии чаще всего только с одним человеком (клиентом) и без глаз сторонних наблюдателей.

Освоить роль консультанта, просто наблюдая за более опытным специалистом и копируя его действия, как это ^возможно при других профессиях, нельзя и потому, что, [во-первых, само присутствие посторонних наблюдателей запрещено этическими правилами, а во-вторых, освоение роли консультанта требует специального обучения, предполагающего глубокую теоретическую подготовку и достаточно

высокий уровень осознания и проработанности своих личных проблем.

В связи с тем что эффективность консультирования напрямую связана с умением консультанта исполнять свою профессиональную роль, строить в ее рамках свое поведение, остановимся на тех моментах, которые будут способствовать более глубокому осознанию своей профессионально-ролевой позиции.

Можно сказать, что профессионально-ролевая позиция консультанта, наряду с ролевой позицией клиента, определяет содержательную сторону консультативного взаимодействия, которое условно можно представить в виде схемы (рис. 5.).

С нашей точки зрения, **профессиональная роль консультанта** заключается в организации процесса взаимодействия таким образом, чтобы клиент смог научиться решать свои проблемы и улучшать свои взаимоотношения, то есть оказывать психологическую помощь самому себе.

Только в том случае, когда консультант находится в своей профессиональной роли, поведение консультанта и клиента соответствует их позициям в контакте.

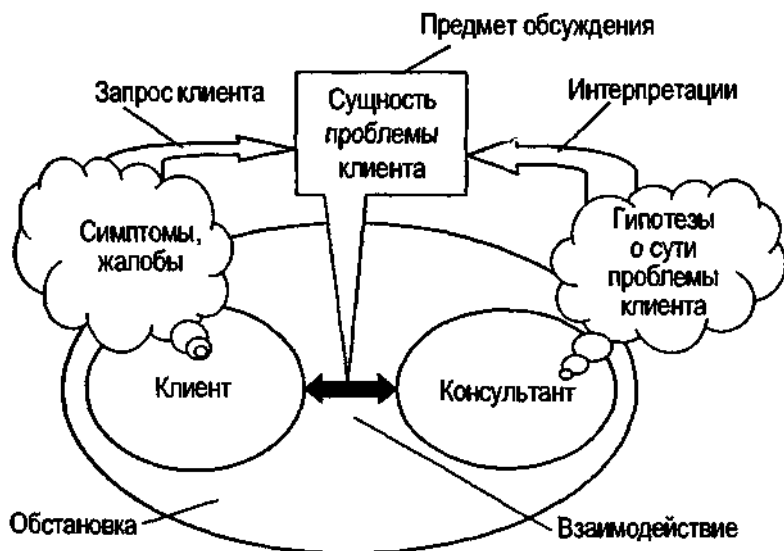


Рис. 5. Схема консультативного взаимодействия

Говоря о **позиции психолога-консультанта**, имеют в виду определенное содержание и эмоциональный тон действий консультанта.

Предложим для рассмотрения некоторые подходы к выделению профессионально-ролевых позиций консультанта.

Г. С. Абрамова [1] и Ю. Е. Алешина [2] отмечают возможность реализации в процессе консультирования трех позиций консультанта по отношению к клиенту: позиция равенства, позиция «сверху» и позиция «снизу».

Положительные и отрицательные стороны указанных позиций представлены в таблице 4.

Таблица 4

Характеристика позиций консультанта

Вид позиции, ее черты	Плюсы позиции	Минусы позиции
Равенство: партнерство по отношению к клиенту, консультант открыт, не оценивает и не судит клиента	Клиент активно и продуктивно работает наравне с консультантом; формирование большей автономии клиента; к консультанту не предъявляется завышенных требований	Менее сильное психологическое воздействие на клиента
«Сверху»: ивторитет консультанта непререкаем	Сильное психологическое воздействие на клиента; с консультантом больше считаются, к нему больше прислушиваются	Большая пассивность клиента; формирование зависимости от консультанта; завышенные ожидания и требования к консультанту
«Снизу»: консультант готов следовать за клиентом	Укрепление самооценки и авторитета клиента в своих глазах	Снижение авторитета консультанта в глазах клиента; риск возникновения разочарования у клиента в возможности получения психологической помощи

Позиции, обусловленные содержанием, В. Ю. Меновщиков условно подразделяет на следующие [17]:

1. **Консультант-советчик**— дает клиенту информацию, [прямые советы].

2. *Консультант-помощник* — оказывает помощь клиенту в нахождении «инсайта», внутреннего решения, в актуализации имеющихся внутренних резервов и т. п.

3. *Консультант-эксперт* — показывает клиенту возможные варианты решения проблемной ситуации, оценивает их совместно с клиентом и помогает ему выбрать наиболее адекватные.

Следует отметить, что позиция советчика в психологическом сообществе наиболее критикуема. Многие специалисты считают, что, принимая советы консультанта, клиент снимает ответственность за решение проблемы с самого себя, а дающего советы консультанта оценивают как навязывающего свой жизненный опыт и философию.

С нашей точки зрения, советы при консультировании вполне допустимы и даже необходимы, когда они удовлетворяют следующим условиям:

1) вытекают из интерпретации и гипотезы, сформулированных консультантом на основе материала клиента;

2) основываются на совместно обсуждаемых с клиентом темах, что делает даваемые советы и рекомендации понятными и доступными для клиента;

3) даются не в ультимативной, директивной форме, а носят вероятностный характер («возможно, вам могут помочь следующие действия...»);

4) рекомендации и советы касаются этапов достижения обсуждаемых с клиентом вариантов и способов решения проблемы, относятся к «домашним заданиям» клиента (посвящены «тренировке» новых действий, особенностей поведения).

Консультанту важно не только осознавать особенности и проявления своей профессиональной роли, но также знать, какие черты ей не соответствуют.

С. В. Петрушин, подчеркивая сложность выполнения профессиональной роли консультанта, ее самостоятельность и несводимость к другим видам деятельности, описывает наиболее распространенные **непрофессиональные роли** — Друга, Педагога, Врача, Следователя, Авторитета, которые консультант ошибочно начинает играть в процессе консультирования в силу того, что они ему хорошо знакомы из обычной жизни.

Для каждой из этих ролей свойственны свои способы общения, которые делают поведение консультанта в целом непродуктивным. Так, консультант выпадает из своей профессиональной роли и начинает играть одну из следующих:

«*Друга*», если, выслушав клиента, может посочувствовать ему, помочь материально, предложить чаю, сходить и решить проблему клиента за него. При этом консультант слушает участливо, ободряюще, может похлопать по плечу, приобнять.

«*Педагога*», если демонстрирует клиенту свое знание того, что такое «хорошо» и что такое «плохо», дает оценки, навязывает свой взгляд на жизнь как единственно правильный, использует выражения типа: «В обществе так не принято», «Это аморально», «Каждый порядочный человек должен знать...», «Как говорил известный писатель...». При этом консультант говорит назидательным тоном, учит жить, цитирует авторитетных ученых, специалистов или писателей.

«*Врача*», если старается поставить клиенту диагноз: «У вас повышенная тревожность» и т. п. Задает вопросы, но сам в диалог не вступает, дает банальные советы и рекомендации: «Надо меньше волноваться и чаще гулять на свежем воздухе». Делает записи в тетрадь, реплики типа: «На что жалуетесь?», «Как давно это у вас?», «А когда вы в последний раз так волновались?». «Посторонние» разговоры клиента пресекаются.

«*Следователя*», если консультант имеет одну или несколько версий случившегося и задает вопросы, чтобы их проверить. Считает, что истина одна и надо за нее ухватиться. Пытается уличить клиента во лжи или поймать его на противоречии. Задавая вопросы клиенту, консультант свою версию не объясняет, просит говорить только правду, нередко обвиняет.

«*Авторитета*», если использует жалобы клиента, чтобы рассказать что-нибудь поучительное из своей богатой биографии: «Вот у меня был похожий случай, и я сделал так-то».

Когда консультант выходит из своей профессиональной роли, человек, обратившийся за помощью, соответственно выпадает из своей роли «клиента» и подыгрывает консультанту ролью Товарища, Ученика, Больного, Ребенка и т. п. [24]. В результате, вместо решения психологической проблемы, с которой человек изначально обратился, консультант начинает решать иные, в том числе и свои личные проблемы.

В связи с вышесказанным актуальным для консультанта является не только осознание особенностей своей профессиональной роли, но и обретение способности поддерживать ее выполнение.

ДЕЙСТВИЯ КОНСУЛЬТАНТА ПО УДЕРЖАНИЮ СВОЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ РОЛИ

? Каким образом консультант может удерживать свою профессиональную роль?

Для удерживания своей профессиональной роли консультанту необходимо действовать в нескольких направлениях, исходя из идеи разграничения деловых, рабочих отношений от «человеческих» отношений (рис. 6).

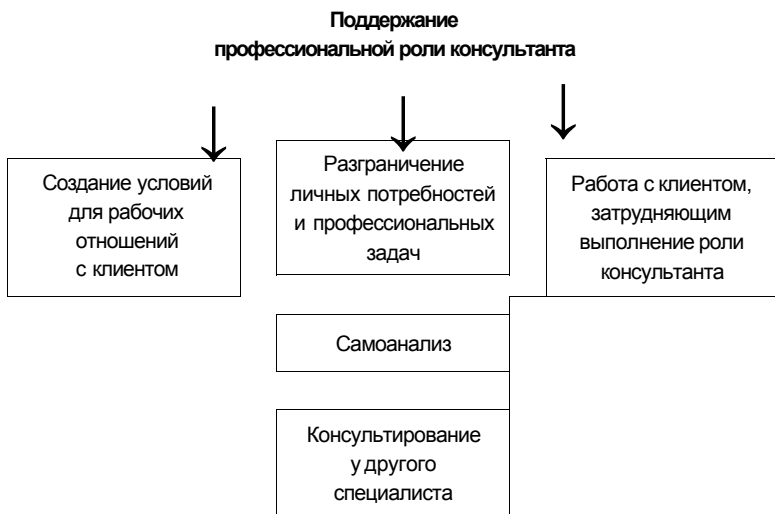


РИС. 6. Действия консультанта по удержанию своей профессиональной роли

Дадим некоторые комментарии указанным направлениям действий.

1. Как было уже отмечено ранее, профессиональное общение отличается от обычного, «человеческого» тем, что

оно носит деловой характер. Смешение рабочих отношений с другими видами взаимоотношений усложняет и делает невозможным решение психологической проблемы.

Консультант может обеспечить определенные условия для сохранения рабочих отношений с клиентом:

- консультант принимает клиента на своей территории, что дает ему дополнительные возможности (например, использовать различные психодиагностические процедуры, инструментарий);

- консультативная беседа строго ограничивается временем, которое заранее оговаривается с клиентом (45-60 мин). Такая продолжительность приема неслучайна. Она определяется особенностями концентрации внимания человека. Консультирование требует сосредоточения и концентрации внимания на проблеме, которые трудно сохранять более 45-50 минут. Консультанту необходимо определить продолжительность приема в начале встречи и строго придерживаться данного временного интервала. Также ограниченность и строгая регламентация консультативной беседы подчеркивают рабочий характер отношений, в отличие от дружеских, где время беседы не имеет формальных ограничений;

- заранее оговаривается время ожидания при возможном опоздании клиента (5-7 мин.). Если клиент приходит позже, Сеанс консультации может не проводиться. Опоздание можно рассматривать как проявление скрытого сопротивления. Сильное опоздание говорит о таком же сильном сопротивлении;

- если клиент приходит раньше назначенного времени, консультант просит его подождать. Сеанс необходимо начинать в назначенное время. Приход клиента раньше времени трактуется как опоздание наоборот, то есть является более замаскированным сопротивлением;

- разделение личных и профессиональных отношений. Одной из наиболее разделяемых профессионалами норм консультирования является запрет на любые, выходящие за рамки рабочих отношения (дружеские, сексуальные, деловые, приятельские и т. д.) с клиентом. Стремление клиента к таким этношениям необходимо рассматривать как сопротивление и использовать в качестве материала для психологического анализа. «Установление тесных личных отношений между консультантом

и клиентом приводит к тому, что они, как близкие люди, начинают удовлетворять те или иные потребности и желания друг друга, и консультант уже не может сохранить объективную и отстраненную позицию, необходимую для эффективного разрешения проблем клиента» [2, с. 18]. Возникновение любых личных отношений между консультантом и клиентом является показанием для прекращения процесса консультирования и перенаправления клиента к другому специалисту;

- желательно избегать консультировать тех, с кем уже были «нерабочие отношения» (друзей, супруга, родителей, деловых партнеров и т. д.). Наличие в прошлом опыта личных отношений с клиентом может затруднять работу над проблемой, исходя из профессиональной роли консультанта. В качестве неосознанной защиты человек может «перепрыгивать» на предыдущий нерабочий уровень отношений. По возможности лучше перенаправлять таких клиентов к другим специалистам;

- отказ консультанта от подарков или оплаты свыше ранее оговоренной. Принятие подарков или других материальных предметов консультантом создает у клиента определенные ожидания особых личных отношений со специалистом, приводит к снижению у клиента собственной ответственности за результат консультирования. Также принятие подарков создает ответную зависимость у консультанта.

2. Важным компонентом умения консультанта строить и поддерживать рабочие отношения с клиентом является **разграничение личных потребностей и профессиональных задач**, которое может достигаться консультантом в процессе самоанализа или консультативной работы с другим специалистом.

Самоанализ является важнейшим звеном профессиональной подготовки будущих и уже работающих консультантов. В этой связи консультант должен продумать ответы на вопросы, связанные с более глубоким осознанием специфики своей профессии и обращающие внимание на причины и мотивы, приведшие в профессию. Представим *список вопросов для самоанализа*, предложенный Р. Кочюнасом [13]. Он включает в себя следующие вопросы:

- Почему я выбрал профессию консультанта?
- Какими потребностями обусловлен мой выбор?

- Какую пользу я стремлюсь извлечь из своей профессии?
- Как я смогу сочетать свои потребности с потребностями клиентов?

Р. Кочюнас также включает в список вопросы, касающиеся личности консультанта и его проблем:

- Какие у меня проблемы и как я их решаю?
- Какое влияние эти проблемы могут оказать на мою работу?
- Каковы мои ценности и как они сказываются на стиле консультирования?
- Как я использую свою силу?
- Каким людям я больше нравлюсь и кто нравится мне?
- Кому я не нравлюсь и кто не нравится мне?
- Какое впечатление я произвожу на других людей?

Опыт личного консультирования важен специалисту по двум причинам. Во-первых, потому, что позволяет консультанту осуществить более глубокое познание самого себя и способствует разрешению имеющихся у него проблем. Во-вторых, консультирование у коллеги-профессионала предоставляет уникальную возможность консультанту побыть в роли клиента и с этой точки зрения «прочувствовать» профессионально-ролевую позицию консультанта. Увидев процесс консультирования глазами клиента, консультант значительно лучше может представить весь спектр душевных переживаний, возникающих во время консультирования (что такое беспокойство, связанное с анализом проблемы, что такое перенос, сопротивление и как они действуют и т. п.).

Таким образом, опыт самоанализа и решения своих проблем в процессе личной терапии помогают консультанту не только лучше познать и понять себя, но и научиться удовлетворять свои человеческие потребности за пределами ролевой ситуации консультирования, а значит, позволяют стать более эффективным консультантом.

Работа с клиентом, затрудняющим выполнение роли консультанта или усложняющим процесс консультирования.

Представим описание усложняющих сеанс действий клиента и рекомендации по работе с ними консультанта, основанные на данных С. В. Петрушина [24]:

- *Клиент начинает расспрашивать консультанта о его личной жизни, мировоззрении, проблемах.* Консультанту рекомендуется спросить клиента: «А что вы сами думаете обо мне? Почему?». Крайний вариант реагирования консультанта: «Тот человек, чьи проблемы анализируются в процессе консультирования, является клиентом. Давайте решим, кто из нас консультант, а кто клиент».

- *Клиент хочет узнать о жизненном опыте, семейном положении, количестве детей консультанта.* Консультанту рекомендуется спросить клиента: «Почему для вас это важно?». Крайний вариант реагирования консультанта: «Вам нужен консультант или семьянин?».

- *Клиент выясняет степень квалификации консультанта.* Консультанту рекомендуется спросить клиента: «Чем вызван ваш вопрос? У вас возникло сомнение относительно моей квалификации? Почему?». Крайний вариант реагирования консультанта: «Если вы мне не доверяете, можете обратиться к другому специалисту».

- *Клиент просит консультанта немедленно дать ему совет.* Консультанту необходимо объяснить клиенту, что нет универсальных решений. Советы и рекомендации, не основанные на знании жизненной ситуации клиента, всегда бесполезны, неэффективны, поскольку опыт клиента уникален и требует своего учета. Просьба о незамедлительном совете — показатель стремления перенести ответственность за результат на консультанта, наличие сопротивления.

- *Клиент рассказывает о других, а не о себе.* Слушая клиента, следует исходить из того, что данная клиентом информация говорит не о других людях, а о том, как клиент воспринимает других людей. Отталкиваясь от этого, необходимо постепенно переводить его внимание на него самого как на источник проблемы.

- *Клиент опаздывает (приходит раньше) и просит извинения.* Если опоздание происходит в рамках оговоренного заранее времени, то консультанту необходимо рассматривать случившееся как материал для анализа.

- *Клиент обвиняет или оскорбляет консультанта.* Например: «Плохой вы консультант». Консультанту рекомендуется не защищаться, не оправдываться, а использовать этот текст для психологического анализа, спросив клиента: «А что такое

плохой консультант с вашей точки зрения? А «плохой» с чем у вас ассоциируется? Что нужно делать, чтобы быть хорошим консультантом?»

Таким образом, можно сказать, что **профессионализм консультанта** состоит в умении выполнять следующие действия:

1) менять в случае необходимости свои позиции, как в ходе одной консультации, так и при работе с различными клиентами;

2) удерживать свою профессионально-ролевую позицию в процессе консультирования;

3) удовлетворять свои человеческие потребности за пределами профессионально-ролевой ситуации консультирования.

УСЛОВИЯ СОЗДАНИЯ И ПОДДЕРЖАНИЯ АТМОСФЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ДОВЕРИЯ

? Как создавать и поддерживать атмосферу безопасности и доверия?

Атмосфера безопасности является необходимым условием для оказания эффективной психологической помощи, поскольку без нее невозможно обсуждение проблем и трудностей клиента.

Перечислим **общие правила и установки консультанта**, которые помогают создавать и поддерживать атмосферу (безопасности и доверия):

- *Доброжелательное и безоценочное отношение к клиенту.* Предполагает поведение консультанта, направленное на то, чтобы клиент чувствовал себя спокойно и комфортно во время приема. Это умение внимательно слушать, оказывать необходимую психологическую поддержку клиенту. Разрушительным для атмосферы безопасности является ироничность консультанта, скрытая агрессия по отношению к нему.

- *Ориентация на ценности клиента.* Подразумевает, что консультант во время своей работы должен ориентироваться не столько на социально принятые нормы и правила, собственные жизненные ценности, а, прежде всего, исходить из представлений и жизненных идеалов клиента. Это находит

свое воплощение в том, что консультант говорит с клиентом на понятном для него языке. Консультант не осуждает клиента, навязывая свои предпочтения и идеалы, а уважительно относится к его жизненному опыту, как имеющему ценность.

- *«Правило анонимности»* заключается в том, что любая информация, сообщаемая клиентом консультанту, не подлежит разглашению. О конфиденциальности всего сказанного и о существовании правила анонимности консультант сообщает клиенту в начале консультативной беседы. Исключение составляют конкретные ситуации, о которых клиент предупреждается заранее. К таким ситуациям относятся следующие: клиент собирается или находится в состоянии, в котором может совершить действия, угрожающие своей жизни и здоровью; клиент представляет угрозу для жизни и здоровья других людей; информация о противоправных действиях клиента в прошлом.

- *Точное соблюдение консультантом всех договоренностей с клиентом.* Создает ощущение надежности, предсказуемости и формирует доверие клиента.

- *Психолог не должен отвлекаться во время работы с клиентом* (пить чай или разговаривать по телефону). Отвлечения во время работы на психологическом уровне могут рассматриваться клиентом как проявление неуважения к нему и его проблемам.

- *Соблюдение безопасной организации пространства психологической работы.* Предполагает невмешательство в консультативный процесс других людей, внешних звуков, комфортное расположение стульев консультанта и клиента (под некоторым углом на одном уровне), приятное освещение.

В заключение подытожим вышесказанное выводами:

1. Достижение цели консультирования зависит от активного участия в процессе взаимодействия как консультанта, так и клиента.

2. Необходимыми начальными условиями проведения психологической консультации являются следующие:

- создание консультантом атмосферы безопасности и комфорта для клиента;
- добровольное согласие клиента на получение консультации;
- активное, исследовательское отношение клиента к себе и своей проблеме;
- доверительное отношение клиента к консультанту.

1.3. ДИНАМИКА И СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Многие исследователи в области психологического консультирования независимо от того, проводится ли разовая консультация или осуществляется психологическая помощь в течение нескольких занятий (сессий), рассматривают консультирование как процесс сменяющих друг друга этапов, каждый из которых имеет свою специфику.

ЭТАПЫ ПОСТРОЕНИЯ ЧАСОВОЙ КОНСУЛЬТАТИВНОЙ БЕСЕДЫ

? Каковы типичные этапы построения часовой консультативной беседы?

Условно **ход психологического консультирования** возможно представить в виде пяти этапов беседы:

1. *Начало беседы.* Включает в себя такие компоненты, как встреча клиента, знакомство, установление контакта. Консультант стремится создать атмосферу доверия и безопасности для клиента. Цель первого этапа — вызвать доверие клиента к консультанту и сориентировать клиента на работу (5-10 минут).

2. *Сбор информации.* Включает в себя рассказ клиента о его понимании проблемы и желаемом результате консультации (формулировка локуса жалобы и запроса); диагностику личности (беседа, наблюдение, тестирование) и расспрос клиента. Цель данного этапа заключается в определении ресурсов клиента и прояснении сути проблемы (уточнение запроса и формирование гипотезы): решение вопроса «в чем проблема?». Ориентировочное время этапа 20-30 минут

3. *Переформулирование проблемы.* Начинается совместная работа по переформулированию обозначенной клиентом жалобы в психологическую проблему (обнаружение причины проблемы в субъективной реальности клиента). Осуществляется постановка цели консультирования и заключение контракта: осознание желаемого результата, ответ на вопрос: «Чего вы хотите добиться?» (5-10 минут).

4. *Поиск способов решения проблемы.* Осуществляется помощь клиенту в изменении его субъективной реальности

таким образом, чтобы проблема была решена. Происходит выработка альтернативных решений: «Что еще можно сделать по этому поводу?» (10-15 минут).

5. *Завершение беседы.* Выяснение степени удовлетворенности клиента результатами консультации и обсуждение возможности дальнейшей психологической работы, обобщение консультантом результатов взаимодействия с клиентом в форме резюме (5 минут).

Необходимо отметить, что начало консультативной беседы предваряет *подготовка консультанта к встрече с клиентом*, которая включает в себя назначение времени и места приема, а также сбор первичной информации о клиенте (возраст, пол, внешние данные и т. п.).

После завершения консультативной беседы должна происходить самостоятельная реализация клиентом намеченных способов решения проблемы.

Рассмотрим специфику и ключевые моменты этих этапов более подробно.

? Что происходит в начале беседы?

Первый этап консультирования посвящен установлению доверия клиента к консультанту посредством создания последней атмосферы психологического комфорта и безопасности.

Кроме соблюдения описанных ранее общих правил и установок консультанта, помогающих создавать и поддерживать атмосферу безопасности и доверия на всех этапах консультирования, существуют правила и установки, характерные только для начала консультативного приема. Так, большое значение при установлении контакта с клиентом имеет заинтересованность и доброжелательность консультанта, проявленные в первые минуты их встречи, когда приветствуя клиента словами: «Рад вас видеть...», «Приятно познакомиться...», консультант приглашает его пройти в кабинет и выбрать для себя удобное место: «Проходите, пожалуйста», «Присаживайтесь поудобнее» и т. п.

Ю. Е. Алешина отмечает, что консультанту не следует сразу же пытаться вступить с клиентом в активный контакт, предлагать и обещать свою помощь. Ему необходимо дать время оглядеться, прийти в себя [2].

Важным моментом начала беседы является знакомство с клиентом. Рекомендуется, чтобы консультант дал возможность самому клиенту назвать себя первым, используя фразу: «Давайте познакомимся, как мне вас называть?» В зависимости от того, как клиент назовет себя, консультант может соответственно назвать себя или по имени или по имени и отчеству.

Консультант обозначает клиенту свою позицию во взаимодействии, дает гарантию анонимности и конфиденциальности. Желательно, чтобы темп ведения беседы у клиента и Психолога совпадал.

? Каковы ключевые задачи консультанта на этапе сбора, информации?

После того как сформирована доверительная атмосфера, наступает **второй этап консультирования**: получение заказа от клиента. Иногда требуется помочь клиенту начать рассказывать о себе следующими фразами: «Слушаю вас внимательно» или «Расскажите, что вас сюда привело». Важно *кобратить подробную информацию о жизненном пути и личной истории клиента*, имея в виду выраженный им запрос.

Поэтому продуктивным поведением является задавание вопросов, помогающих как клиенту, так и консультанту лучше разобраться в ситуации. При этом необходимо знать ответы на основные вопросы: возраст клиента, род его занятий в настоящем и прошлом, образование, состав его актуальной семьи (под актуальной семьей понимаются люди, с которыми человек реально проживает вместе). Целесообразно также задать вопросы о контактах взрослого клиента с родителями, если они живы, со взрослыми детьми, проживающими отдельно.

Желательно также выяснить, как наличие предъявляемой проблемы влияет на жизнь других членов семьи, признают ли они ее значимость, готовы ли в случае необходимости оказать помощь в ее разрешении. Бывает, что наличие проблемы содержит неосознаваемую выгоду для других членов семьи или они отрицают сам факт ее существования («ты все себе придумываешь», «это все пустое») [16].

Подчеркнем, что при сборе информации консультант по возможности *должен сохранить позицию заинтересованного*

нейтралитета: воздерживаться от собственных оценок и не присоединяться к оценочным суждениям клиента, как в отношении него самого, так и других людей, о которых он говорит.

Слушая рассказ клиента безоценочно, *консультант выдвигает предположения о строении его внутреннего мира*, о том, какими модальностями этого внутреннего мира владеет клиент, а именно:

- что знает клиент о возможностях своих действий;
- что знает клиент о своих целях;
- что знает клиент о своих чувствах;
- что знает клиент о своих мыслях.

Ключевая задача консультанта на этапе сбора информации состоит в том, чтобы способствовать формулированию рассказа клиента как проблемы. То есть консультанту необходимо получить описание потребности клиента в чем-то и информацию о невозможности (или незнании средств) ее удовлетворения.

Мы исходим из того, что начинать психологическую работу по решению проблемы возможно только тогда, когда клиент в своем заказе дает ответ на три вопроса:

- 1) что его не устраивает;
- 2) чего бы он хотел достичь;
- 3) в чем он видит помощь консультанта.

Обязательно следует задать вопрос— «Когда впервые появилась данная проблема?» Однако *исходной точкой работы должен являться настоящий момент*, то есть вопросы о том, что клиента беспокоит в настоящее время, а также его представление о желаемом результате предстоящей работы («Какой идеальный результат от нашей совместной работы вы хотели бы получить?»). Это позволяет сразу обсудить часто появляющиеся нереалистичные ожидания.

Другим важным вопросом является такой: «Что вы станете делать после того, как беспокоящая вас проблема полностью уйдет из вашей жизни?» Специалисты в области консультирования подчеркивают, что консультанту важно не додумывать, чего хочет клиент, а добиваться того, чтобы он сам позитивно сформулировал желаемый результат (то есть сказал то, чего он хочет, а не то, чего он не хочет). Это необходимо потому, что без достаточного уровня позитивной мотивации человеку будет трудно менять устоявшийся образ жизни [1, 16, 24].

В ситуациях, когда человек, пришедший на консультацию, просит консультанта помочь не ему самому, а кому-то еще, рекомендуется пояснить клиенту, что консультант работает только с теми, кто непосредственно обращается за помощью и кто готов обсуждать и анализировать свою жизненную ситуацию с точки зрения собственной ответственности за нее.

Необходимо учитывать, что в процессе своего рассказа клиент, как правило, оказывается во власти сильных эмоциональных переживаний: гнева, страха, печали, смущения, агрессии. Задача консультанта в таком случае — дать клиенту возможность отреагировать долго сдерживаемые эмоции. Подобные переживания, освобождая подавляемые эмоции, часто способствуют тому, что клиент начинает осознавать свои реальные проблемы. Необходимым условием для этого является готовность консультанта продемонстрировать клиенту безоценочное принятие его переживаний.

Таким образом, можно выделить несколько основных направлений работы консультанта в рамках второго этапа консультирования:

- 1) поддержание контакта с клиентом;
- 2) стимулирование его на дальнейший рассказ;
- 3) способствование интеграции эмоциональных переживаний клиента;
- 4) способствование целенаправленному развитию беседы;
- 5) осмысление того, что говорит клиент и информации о нем;
- 6) формулирование гипотезы.

? Какова, специфика, этапа, переформулирования проблемы, предложенной клиентом?

Основное содержание третьего этапа строится на переформулировании предложенной клиентом проблемы, что означает *перевод локуса жалобы клиента с других людей на него самого*. Другими словами, переформулирование проблемы состоит в изменении трактовки *источника проблемы*: консультант с помощью интерпретации помогает клиенту увидеть, что причины его проблемы находятся не во внешнем мире и других людях, а определяются особенностями его

собственного внутреннего мира. Например, в случае жалобы женщины на грубое обращение мужа, переформулировка может быть следующей: «Проблема, возможно, заключается не в том, что муж вам грубит и обижает, а в том, что его слова вы воспринимаете как оскорбление». Разговаривая с клиенткой, консультант не может изменить ее внешнюю реальность (мужа), единственное, в чем он может помочь, это в изменении ее отношения к своей проблемной ситуации.

Отметим, что прежде чем давать интерпретацию и пытаться изменить представление клиента о происходящих в его жизни событиях, консультант должен сначала сам для себя определить, что же происходит в жизни клиента. Проверая возникшие у него гипотезы, консультант должен остановиться на одной, наиболее подходящей данному человеку в его жизненной ситуации.

Для проверки гипотезы — ее подтверждения или опровержения — Ю. Е. Алешина рекомендует обсуждать не менее двух-трех конкретных ситуаций. При этом отбор ситуаций должен происходить по следующим критериям:

1. Выбираемые ситуации должны быть тесно связаны с содержанием основных жалоб клиента, с теми моментами межличностных отношений, которые являются трудными, проблемными.

2. Обсуждаемые ситуации должны быть типичными, часто встречающимися в жизни клиента, чтобы по ним можно было судить об особенностях взаимоотношений в целом.

3. Желательно, чтобы эти ситуации были развернутыми, описывающими целостные паттерны взаимодействия, то есть негативные, позитивные и нейтральные характеристики отношений [2].

Именно на данном этапе работы с консультантом у клиента происходит **«инсайт»** — осознание причины проблемной ситуации. Клиент воспринимает изменения, происходящие с ним, как результат его собственных усилий («Я сам все понял»).

Задачи этапа переформулирования считаются реализованными в том случае, когда в сознании клиента выстроена своеобразная цепочка событий:

- 1) уровень удовлетворения-неудовлетворения потребности;
- 2) связанные с этим чувства и переживания;

- 3) постановка целей достижения потребностей;
- 4) неадекватные средства, избираемые для реализации этих целей;
- 5) сложности во взаимоотношениях (например, негативная реакция партнера, часто усугубляющая проблемы клиента).

? *Что является важным на этапе выработки альтернативных решений проблемы?*

После переформулировки начинается **четвертый этап** — психологическая работа по решению проблемы клиентом, которая заключается не в изменении внешнего мира и людей, а в изменении его субъективной реальности в желательном для клиента направлении, то есть в изменении его взгляда, отношения к проблеме, выработке новых поведенческих паттернов.

Роль консультанта при решении этой задачи состоит, прежде всего, в том, чтобы помочь клиенту сформулировать возможные альтернативы поведения, а затем, критически оценивая их, выбрать наиболее подходящий вариант. Только сам человек может понять и оценить, что для него будет наилучшим. При этом важно учитывать, что по-настоящему свободный выбор появляется у человека только тогда, когда в поле его рассмотрения есть три и более вариантов решения.

Обсуждение возможностей иных вариантов поведения и реагирования можно начать с вопроса: «Как вам кажется, а можно ли было вести себя в этой ситуации как-то по-другому?» Опора консультанта на потенциальные возможности клиента приводит к тому, что переживаемые клиентом изменения в понимании его жизненной ситуации приведут и к изменению его поведения.

На данном этапе может также происходить согласование плана действий, определение способов контроля за реализацией намеченного плана. Чем более конкретным, разработанным будет вариант позитивного реагирования клиента, тем больше шансов, что он действительно изменит свое поведение и отношение к ситуации. Главное, чтобы план был реально осуществимым и вписывался в социальный контекст жизни клиента.

? Зачем нужен этап резюмирования результатов взаимодействия с клиентом?

Пятый этап необходим для обсуждения и оценки полученных результатов взаимодействия с клиентом по поводу проблемы. Рекомендуется, чтобы он включал в себя ряд мероприятий:

1) подведение итогов беседы (краткое обобщение всего происшедшего за время приема);

2) обсуждение вопросов, касающихся дальнейших отношений клиента с консультантом или другими необходимыми специалистами;

3) прощание консультанта с клиентом [2].

Итоговое обобщение консультанта должно состоять из трех-четырёх предложений. При этом важно, чтобы все, что назвал консультант, действительно обсуждалось во время приема именно теми словами, которые использовались для подведения итога.

Пересказ консультантом содержания беседы помогает клиенту выстроить основную логику сеанса, показывает, как на основе конкретных фактов из его жизни был сформулирован новый взгляд на проблему, как в ходе совместной работы были достигнуты итоговые результаты.

На данном этапе еще раз обсуждается та проблема, с которой обратился человек, и выясняется, что для него изменилось. Подчеркнем, что решение проблемы всегда должно соотноситься с уровнем заказа клиента и по глубине, и по степени проработанности. Несоблюдение этого правила (например, если консультант ведет работу глубже, чем очертил клиент) говорит о том, что затронуты проблемы самого консультанта.

Также в завершение беседы оговаривается возможность продолжения работы над каким-то отдельным аспектом проблемы клиента в течение конкретного срока или повторного обращения за помощью через какое-то неопределенное время. При необходимости получения помощи специалистов другого профиля самим клиентом либо кем-то из его близких консультант не просто рекомендует обратиться к ним, но и советует, к кому именно стоит обратиться, назвав адрес и время приема данного специалиста.

Одним из самых удачных вариантов завершения первой беседы считается принятие решения о том, что контакты клиента с консультантом продолжатся и они встретятся еще один

или несколько раз. Данные исследований показывают, что вероятность повторного прихода клиента и успешной работы с ним повышается, когда консультант в конце первой встречи достаточно четко формулирует, какие именно задачи будут решаться в ходе последующих встреч и сколько конкретно встреч может для этого понадобиться [2].

В случае договоренности о повторной встрече необходимо сразу назначить день и час встречи, удобный и консультанту, и клиенту. При этом полезно обменяться с клиентом телефонами, что позволит предупредить друг друга о возможном изменении даты приема в силу жизненных обстоятельств.

Важно иметь в виду, что большая часть информации, полученной при консультировании, проявляется в сознании клиента в интервалах между занятиями с консультантом, а также в периоды, когда клиент пытается помочь самому себе после окончания консультирования [19].

В связи с этим особую ценность имеют *домашние задания*, которые предлагаются консультантом клиенту в конце встречи. Домашние задания являются поводом для начала самостоятельной работы клиента над собой, дают возможность клиенту поразмышлять о себе и своей жизненной ситуации, стоящих перед ним целях и задачах. Обычно в качестве домашнего задания выступает то, что обсуждалось в ходе беседы и что, по мнению клиента и консультанта, требует какого-то осмысления, изменения или тренировки. Получение домашнего задания делает клиента более включенным в процесс консультирования, способствует повышению его активности и увеличивает результативность всего процесса консультирования.

Прощание с клиентом завершает консультативную беседу. Консультанту следует проводить клиента до двери, выразить ему благодарность за совместную работу и по возможности сказать несколько теплых слов на прощание.

ПОЗИЦИИ КЛИЕНТА, СНИЖАЮЩИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

? *Какие действия и позиции клиента, могут мешать дальнейшему консультированию?*

Рассмотрим непродуктивные действия и позиции клиента, которые наиболее часто затрудняют достижение позитивных результатов консультирования (таблица 5).

Одной из распространенных причин непродуктивных действий человека в процессе консультирования является незнание того, как «играть» свою роль клиента. Поэтому человек может действовать по отношению к консультанту, исходя из представлений об образцах поведения с другими известными ему профессиями или ролями.

Таблица 5

**Позиции клиента,
снижающие результативность консультирования**

Виды действий и позиций клиента	Причины, обуславливающие данные действия и позиции
1. Предъявление выдуманной проблемы или искажение информации о себе	Недоверие. Стремление привлечь внимание. Отсутствие искреннего намерения решить существующую проблему
2. Ожидание или требование получить немедленную помощь от консультанта без активности со своей стороны	Незнание специфики профессиональной роли консультанта и клиента. Наличие острого кризисного переживания. Отсутствие искреннего намерения решить существующую проблему
3. «Заваливание» жалобами консультанта и саботирование совместной с консультантом работы над проблемой	Желание получить психологическое «поглаживание». Вторичная выгода от наличия проблемы. Страх перемен. Одиночество. Отсутствие искреннего намерения решить существующую проблему

Представим наиболее типичные ошибочные образцы поведения, демонстрируемые клиентом и соответствующие определенной роли [24]:

- если клиент ожидает от консультанта радостной улыбки при встрече, расспрашивает о его успехах и здоровье, на некоторые темы отказывается говорить, продолжает с ним общаться даже после окончания времени консультации — то он в консультанте видит, скорее всего, Друга;

- если клиент отвечает на все задаваемые консультантом вопросы, сообщая свои жалобы без кого-либо самостоятельного осмысления, и ждет, когда консультант ему «выпишет» ценный совет, — то его воспринимают в качестве Врача;

- если клиент спрашивает о том, правильно ли он поступает, приносит записанные дома списки своих вопросов,

спрашивает о домашнем задании, ведет себя примерно, не ругается и не говорит на темы секса, то в этом случае консультант воспринимается как Педагог;

- если клиент внимательно слушает, записывает все мысли и фразы консультанта, не споря с ним, благодарит за ценные советы, обозначает свое уважительное отношение, то консультант выступает для клиента в роли Авторитета;

- если клиент на все вопросы пытается дать правдоподобные ответы, часто делает паузы для обдумывания, все что делает консультант, воспринимает как возможную провокацию, то, вероятнее всего, консультант для него — Следователь.

Когда обнаруживаются указанные выше действия и позиции клиента, то консультанту необходимо, прежде всего, кратко проинформировать клиента об особенностях консультативного взаимодействия, специфике ролей клиента и консультанта в процессе консультирования.

ОСНОВНЫЕ КОНСУЛЬТАТИВНЫЕ ПРИЕМЫ

? *Каково содержание, основных консультативных приемов?*

Описав динамику и содержание консультативной беседы во время сеанса, лишь коротко остановимся на тех основных приемах, которые используются консультантом в процессе консультирования. Более подробное описание приемов и методов консультирования представлено в литературе, посвященной психологическому консультированию [1, 2, 13, 17 и др.].

Именно владение различными приемами и техниками ведения диалога с клиентом позволяют консультанту оказывать психологическую помощь.

В качестве **основных консультативных приемов** выступают следующие:

- *Нерефлексивное слушание (выслушивание)*. Состоит в умении создавать условия для более полного высказывания собеседника. Консультант может молчать, не вмешиваясь в речь клиента, или может выразить свою заинтересованность, поддержку, пригласить клиента высказываться свободно и непринужденно короткими репликами или междометиями: «Продолжайте, я вас слушаю...», «Да, конечно...», «Понимаю вас...» и т. д.

- *Замечания о ходе беседы.* Например: «Пора приступать к более подробному знакомству»; «Я думаю, мы с вами нашли решение проблемы» и т. д.

- *Уточнение.* Консультант просит клиента дополнить свое высказывание (фразу), чтобы более точно понять, о чем идет речь: «Не повторите ли вы еще раз?», «Я не понял, что вы имеете в виду» и др.

- *Выяснение.* Консультант просит клиента о дополнительном разъяснении своего рассказа, позиции, мнения: «Пожалуйста, объясните это», «В этом ли состоит проблема, как вы ее понимаете?».

- *Перефразирование.* Заключается в том, что консультант выражает мысль клиента другими словами с целью проверки ее точности: «Как я понял вас...», «По вашему мнению...», «Другими словами, вы считаете...» и др. При перефразировании консультанта больше интересует мысль или идея, а не установка клиента или его чувства.

- *Дальнейшее развитие мыслей.* Состоит в продолжении темы разговора в рамках уже высказанного собеседниками смысла.

- *Отражение чувств, эмоций.* Заключается в описании консультантом своего понимания переживаний, которые он заметил в поведении клиента: «Вы, вероятно, взволнованны», «Вы выглядите расстроенным», «Вам, наверное, неуютно».

- *Переформулирование.* Суть данного приема состоит в изменении консультантом смысла высказывания клиента, когда новая фраза консультанта строится на основе фразы клиента.

- *Интерпретация.* Консультант придает высказыванию клиента значение, которое последний мог осознавать или нет. Например: «Я понял так, что вы вымещаете свой гнев на мужа».

- *Столкновение с внешней реальностью.* Консультант представляет клиенту реальность внешней ситуации так, как он ее видит. Например: «Для вас обоих будет важно посоветоваться с родителями».

- *Резюмирование.* Заключается в подведении основных итогов, обобщении идей и чувств говорящего. Применяется в продолжительных беседах, с целью привести фрагменты разговора в смысловое единство: «Если теперь подытожить сказанное...».

Употребление разных приемов на отдельных стадиях консультативного процесса можно проиллюстрировать с помощью таблицы 6, основанной на материалах В. Ю. Меновщикова.

Таблица 6

Употребление консультативных приемов
на отдельных стадиях консультирования

Стадия	Консультативные приемы
1. Установление контакта	Уточнение, перефразирование (пересказ)
1. Сбор информации и осознание желаемого результата	Выслушивание (нерефлексивное слушание), выяснение, уточнение, перефразирование (пересказ), отражение чувств, резюмирование
3. Переформулирование проблемы	Дальнейшее развитие мыслей, интерпретация, переформулирование
4. Выработка альтернативных решений	Дальнейшее развитие мыслей, интерпретация, информирование
5. Обобщение результатов взаимодействия с клиентом и выход из контакта	Резюмирование

Как видно из таблицы, многие из описанных приемов применимы на разных стадиях консультативного процесса. Однако частота их применения на каждом этапе консультирования может быть различной.

Также необходимо подчеркнуть, что **эффективное применение различных консультативных приемов и техник** возможно, когда в процессе своей работы консультант имеет ответы на следующие вопросы: «Какой цели я хочу достичь в ходе консультации? Почему я хочу достичь этой цели? Какими средствами я собираюсь достичь этой цели?».

КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ ЦИКЛ

Подводя итоги данного параграфа, отметим, что указанные пять этапов беседы можно рассматривать как **полный консультативный цикл** (рис. 7), который может пройти как в течение одной встречи консультанта и клиента, так и в течение нескольких встреч.

Опыт консультирования показывает, что время одного консультативного цикла может быть различным. Продолжительность консультативной беседы может достигать нескольких часов.

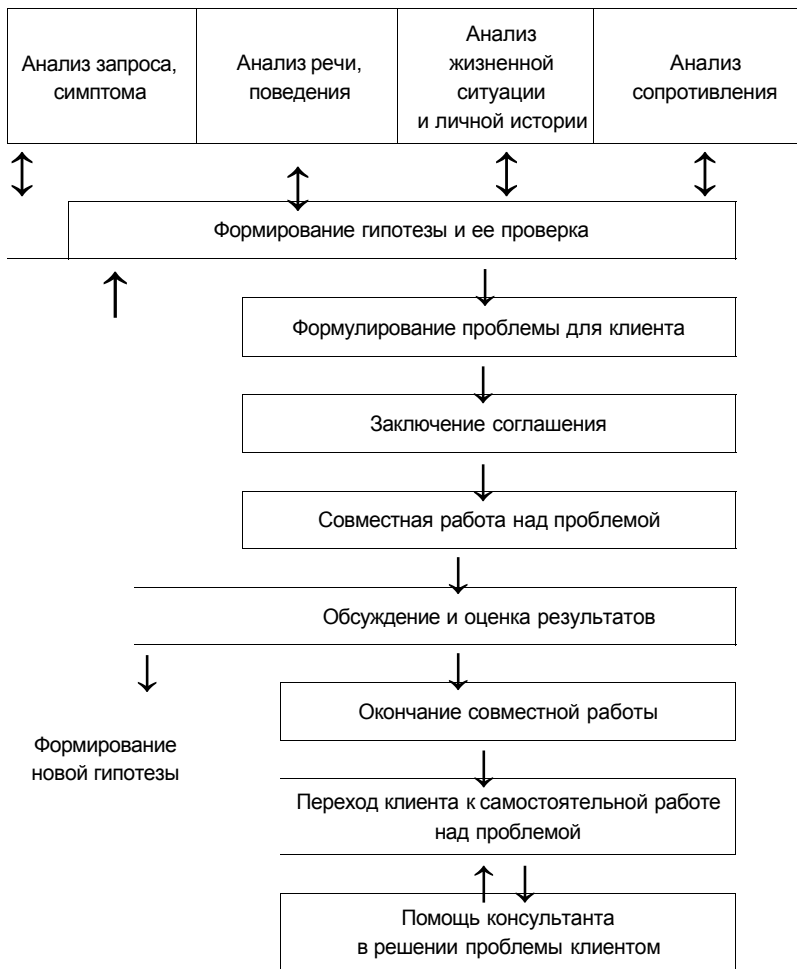


Рис. 7. Консультативный цикл

В среднем оптимальным временем одной консультации считается 1-1,5 часа, так как именно за это время консультирование может пройти все 5 стадий.

Повторные консультации, по мнению специалистов, возможны в нескольких случаях [12, 13, 22]:

1) если на первой консультации были пройдены только первая и вторая стадии консультативного процесса (или только первая);

2) если на этапе сбора информации используются психологические тесты, требующие обработки;

3) если на этапе сбора информации клиент не сразу заговорил о тех проблемах, которые его волнуют больше всего, а отведенное время на первую консультацию уже закончилось;

4) если стадия выработки альтернативных решений проблемы требует отдельных встреч, иногда включая дополнительные консультации с другими специалистами (например, сексологом, невропатологом, юристом и т. п.).

На основании изложенного можно сделать вывод, что в процессе психологического консультирования **основными профессиональными задачами консультанта** являются:

1. Психологическая поддержка клиента.

2. Изучение личности клиента и сути его проблемы.

3. Предоставление информации клиенту о его личностных особенностях и сущности проблемы.

4. Помощь клиенту в осознании причин возникновения данной проблемы.

5. Совместное с клиентом определение цели консультирования (как клиент поймет, что проблема решена) и алгоритма достижения цели.

6. Определение ресурсов клиента для решения проблемы.

7. Обучение клиента способам предупреждения подобных проблем в будущем.

8. Рефлексия собственных чувств, мыслей, намерений и действий, возникающих в ходе консультации.

Итак, в первой главе нами были рассмотрены базовые понятия психологического консультирования, дано общее представление о динамике и содержании этапов консультативной беседы, схематично указаны особенности семейного и супружеского консультирования. Нашей задачей было кратко обозначить то понимание консультативного процесса, на которое мы опираемся при использовании психодиагностических методик в практике семейного и супружеского консультирования (его различных этапах). Именно описание самих методик и особенностей их применения в процессе консультирования выступает основной темой данного пособия, чему будет посвящено наше дальнейшее изложение.

Глава 2

ДИАГНОСТИКА

В СЕМЕЙНОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

Остановимся на описании комплекса методик, позволяющих консультанту осуществлять диагностику супружеских и семейных отношений, а также прогнозировать совместимость партнеров в перспективе. Одни тесты являются оригинальными разработками автора пособия, другая часть диагностического комплекса содержит модификации уже известных методик.

2.1. ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ МЕТОДИК ДИАГНОСТИКИ В РАМКАХ СУПРУЖЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Прежде всего, отметим, в каких случаях необходимо проводить психодиагностику в процессе психологического консультирования.

УСЛОВИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИХ МЕТОДИК

? Когда применяют в консультировании психодиагностические методики?

Психодиагностика позволяет оценить индивидуальные особенности клиента (особенности идентичности, характер, темперамент, способ эмоционального реагирования, зависимость—доминантность, ригидность—креативность, уровень самооценки), его отношение к другим людям более наглядно и доступно для него самого. Ведь от результатов тестирования труднее отмахнуться, делая вид, что их не существует. Они не только материальны (отражены на бумаге), но и не являются

чужими для человека, он принял непосредственное участие в их появлении. Поэтому результаты тестирования могут выступать в качестве материала для совместного обсуждения с клиентом его проблемы, служить дополнительным стимулом для появления нового взгляда на жизненную ситуацию человека.

Тестирование бывает особенно полезным, когда сам клиент является немногословным человеком, которому трудно выразить словами свои личностные особенности, отношения и т. д.

При консультировании супружеской пары тестирование дает возможность получить дополнительную информацию о совместимости партнеров, делает зримыми и различия, и сходство между ними. Кроме того, тестирование само по себе имеет психотерапевтическое значение (установление контакта, снятие напряжения, чувство значимости).

Данные тестов полезны для отслеживания динамики состояния клиента и оценки результатов консультирования. Как правило, необходимость в этом возникает, когда клиент сам не в состоянии адекватно оценить изменения, с ним произошедшие.

КРИТЕРИИ ПОДБОРА ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИХ МЕТОДИК

? Каковы критерии подбора, психодиагностических методик?

Для того чтобы процесс консультирования был эффективным, тестовый материал, применяемый специалистом, должен соответствовать следующим **критериям**:

- быть достаточно простым в обработке;
- быть доступным пониманию клиента (то, что непонятно, — отвергается);
- не требовать много времени для своего выполнения;
- быть связанным с основной темой консультирования.

Поясним, что тесты должны быть просты в обработке для того, чтобы консультант основное время консультации потратил именно на клиента и решение его проблемы, а не на обработку тестов и мог оперативно получить необходимую информацию. Клиенту это дает возможность еще в процессе

консультирования ознакомиться с результатами теста и, получив достоверные данные о себе, сделать соответствующие выводы [12].

Данным критериям соответствуют все представленные в данном пособии методики.

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ОТНОШЕНИЯМИ С ПАРТНЕРОМ

? Что лежит в основе неудовлетворенности партиярскими взаимоотношениями?

Опыт показывает, что обращение к психологу по семейным вопросам связано, прежде всего, с появлением у человека *внутренней неудовлетворенности*, с трудностями в установлении и поддержании партнерских взаимоотношений или с негативной оценкой имеющихся отношений с партнером.

Причинами последней выступают многие факторы (см. параграф 1.1.), но **в качестве основных факторов неудовлетворенности отношениями с партнером** можно назвать следующие:

- 1) трудность реализации своих личных потребностей;
- 2) конфликт между личными и семейными потребностями;
- 3) изменение эмоционального отношения к партнеру («охлаждение к нему») в ходе совместной жизни;
- 4) несоответствие реального поведения партнера в совместной жизни внутренним ожиданиям;
- 5) несоответствие у партнеров уровней слияния—индивидуации (или сопринадлежности—отдельности);
- 6) несовпадение семейных моделей у партнеров;
- 7) обнаружение несовпадений во взглядах, позициях;
- 8) недостаточный уровень совместимости психологических характеристик партнеров.

Количество факторов, имеющихся у одного человека одновременно, определяют **меру выраженности его неудовлетворенности** в целом. Диапазон переживаний может включать различные эмоциональные проявления: от уровня легкого недовольства, раздражения до состояния глубокого кризиса.

Именно указанные факторы неудовлетворенности могут выступать для нас отправными точками как для описания

диагностического этапа консультирования (этапа сбора информации), так и для раскрытия содержания работы по повышению уровня совместимости и удовлетворенности партнерскими взаимоотношениями на других этапах консультативного процесса.

Консультант, прежде всего, должен помочь клиенту осознать факторы своей неудовлетворенности, определить свои индивидуальные особенности, которые способствуют или препятствуют развитию и укреплению партнерских взаимоотношений и позволяют осуществить прогноз совместимости партнеров.

Выполнение этих задач предполагает не только **проведение диагностических процедур** (опроса, наблюдения, анализа документов, тестирования и др.), но и требует от консультанта уделять большое внимание при дальнейшем процессе консультирования **информированию**, то есть сообщению клиенту каких-либо сведений, психологических знаний, относящихся к различным аспектам (темам) взаимоотношений с партнером.

Необходимо подчеркнуть, что диагностика на основе применения психологических тестов включает в себя информирование в качестве обязательного компонента ознакомления клиента с результатами его тестирования. Тем самым информирование по результатам диагностики выступает основой для подготовки клиента к переформулированию своей проблемы (третий этап консультирования) и принятию интерпретации консультанта сущности проблемы.

Логика нашего дальнейшего изложения будет строиться на следующих основаниях:

- Особенности каждого указанного фактора неудовлетворенности могут быть исследованы определенными психодиагностическими методиками (тестами), описание которых представлено в параграфах 2.2. и 2.3. данного пособия.

- Проявления каждого указанного фактора неудовлетворенности можно прокомментировать, опираясь на определенные темы психологии семейных отношений. Краткое представление ключевых тем будет нами обозначено в тексте как **«Тема информирования»**. Данные сведения могут использоваться консультантом при информировании клиента в процессе консультирования.

- Выводы о наличии и выраженности тех или иных факторов, определяющих неудовлетворенность отношениями, необходимо делать на основе сопоставления результатов различных диагностических методик. Некоторые сравнительные и обобщенные комментарии относительно прогноза партнерских взаимоотношений в различных видах супружеского консультирования представлены в третьей главе.
- Для получения обобщенных данных по каждому фактору и оценки уровня совместимости партнеров в целом важно использовать материалы всего диагностического комплекса

КЛЮЧЕВЫЕ ТЕМЫ ДИАГНОСТИКИ И ИНФОРМИРОВАНИЯ В СУПРУЖЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

? Каковы ключевые- темы диагностики и информирования в супружеском консультировании?

Для эффективной помощи клиенту необходимо, чтобы консультант мог сформулировать для себя ответы на следующие вопросы:

- Что за человек перед ним? Каковы его личностные особенности, самооценка? Как и кем он себя воспринимает? Чем увлекается?
- Каковы представления человека о себе как о представителе своего пола? Как он воспринимает и оценивает представителей противоположного пола? Насколько данные представления согласованы или противоречивы?
- Каковы потребности и ожидания у клиента относительно семьи, своего партнера в супружеском союзе? Насколько эти потребности и ожидания реализованы в отношениях с партнером?
- Как осуществлялся выбор партнера? Насколько он был осознанным?
- На какой стадии партнерских отношений находятся супруги? Какие кризисные периоды уже пройдены супругами? Как были преодолены эти трудные периоды (что именно помогло справиться, и кто оказал помощь)?
- Из какой родительской семьи произошли супруги, насколько согласуются их семейные модели?

Именно данные вопросы выступают основным фокусом психологической диагностики в процессе консультирования, поскольку нахождение ответов на них позволяет определить уровень имеющейся совместимости партнеров, наметить способы и пути улучшения взаимоотношений и взаимопонимания.

Содержательный контекст данных вопросов можно условно представить в виде нескольких тем, которые задают направление диагностики и информирования клиента, а также определяют содержательный компонент интерпретации консультанта.

Таким образом, **основными темами диагностики и информирования клиентов** в супружеском консультировании являются следующие:

- Индивидуальные особенности (самооценка, полоролевая идентичность, потребности).
- Мотивы вступления в брак (ценности и функции семьи).
- Выбор партнера (осознанность, стадии).
- Динамика партнерских отношений (стадии).
- Семейные модели (распределение ролей, самооценка).
- Совместимость (уровни).

В литературе по психологическому консультированию рекомендуются к применению множество различных методов диагностики супружеских отношений. В данном пособии описывается комплекс методик, который показал свою практическую надежность и информативность в процессе супружеского и семейного консультирования.

Комплекс психодиагностических методик включает в себя следующие методы:

1. Проективный рисунок человека.
2. Методика «Кто Я?».
3. Методика «Полоролевые портреты».
4. Опросник Жанет Уойтитц «Правда или заблуждение».
5. Проективная методика «Круги взаимоотношений».
6. Проективный тест «Семейная социограмма».

Соотношение ключевых тем супружеского консультирования с указанными ранее факторами неудовлетворенности отношениями клиента и соответствующими им методами исследования представлено в таблице 7.

Таблица 7

Соотношение методов диагностики и выявляемых факторов неудовлетворенности партнерскими отношениями

Факторы неудовлетворенности отношениями	Необходимые для рассмотрения темы	Диагностические методики (№)
Трудность реализации своих личных потребностей	Индивидуальные особенности, динамика отношений, семейные модели	1, 2, 4, 5
Конфликт между личными и семейными потребностями	Индивидуальные особенности, мотивы брака, динамика отношений, семейные модели	1, 2, 3, 5, 6
Изменение эмоционального отношения к партнеру	Совместимость, динамика отношений	3, 5, 6
Несоответствие реального поведения партнера ожиданиям	Индивидуальные особенности, семейные модели, выбор партнера, динамика отношений	3, 4, 5
Несоответствие уровней слияния—индивидуации партнеров	Индивидуальные особенности, выбор партнера, семейные модели	1, 2, 4, 5
Несовпадение семейных моделей	Индивидуальные особенности, выбор партнера	2, 3, 5, 6
Обнаружение несовпадений во взглядах, позициях	Индивидуальные особенности, выбор партнера	1, 2, 3, 4, 5
Недостаточный уровень совместимости личностных характеристик партнеров	Индивидуальные особенности, выбор партнера	1, 2, 3, 4, 5

Примечание: № 1 — Проективный рисунок человека; № 2 — методика «Кто Я?»; № 3 — методика «Полорольевые портреты»; № 4 — опросник Жанет Уойтитц «Правда или заблуждение»; № 5 — проективная методика «Круги взаимоотношений»; № 6 — проективный тест «Семейная социограмма».

Так как интерпретация результатов указанных диагностических методик напрямую связана с определенными темами психологии семейных отношений и опирается на использование соответствующей терминологии, то информирование относительно ключевых тем супружеского консультирования будет представлено по мере описания методик и интерпретации их результатов.

НАПРАВЛЕНИЯ ДИАГНОСТИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ В СУПРУЖЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

? Каковы основные, направления диагностического исследования в супружеском консультировании?

Использование любой психодиагностической методики содержит в себе возможность получения самой разнообразной информации о личности тестируемого. Все определяется целью, стоящей перед исследователем: для чего и какая информация о человеке ему необходима.

Наша диагностическая цель состоит в изучении тех личностных особенностей, от которых в наибольшей степени зависит уровень удовлетворенности—неудовлетворенности партнерскими взаимоотношениями клиента. Другими словами, в рамках супружеского консультирования на первый план выступает работа с неблагополучием клиента в сфере психосексуальных отношений.

Поэтому в процессе консультирования важно прояснить, как человек отвечает себе и другим на такие вопросы: «Кто Я? Каков Я? Каким мне хотелось бы стать? За кого меня принимают? Что значит быть мужчиной или женщиной? Как я сравниваю себя с людьми своего пола? Что отличает меня от людей противоположного пола? Как у меня складываются отношения с людьми своего и противоположного пола? Умею ли я строить с ними отношения? От чего зависят, чем определяются эти отношения?»

Таким образом, первым и основным направлением психодиагностического исследования является изучение особенностей половой (гендерной) идентичности клиента, его полоролевых представлений, которые являются отражением хода психосексуального развития человека.

Вторым направлением психодиагностического исследования является изучение самооценки клиента как основного регулятора поведения. Особенности самооценки непосредственно определяют успешность или неуспешность установления и поддержания партнерских взаимоотношений. В зависимости от самооценки по-разному строится поведение консультанта с клиентом. Различия в самооценке определяют

и разницу в содержании психокоррекционных мероприятий, а также их длительность.

Третьим направлением психодиагностического исследования является изучение индивидуальной выраженности и согласованности у клиентов потребности в слиянии (сопринадлежности)—индивидуации (отдельности), что является одной из существенных сторон совместимости в паре.

Упомянутые выше диагностические методики можно условно объединить в два блока.

Первый блок включает в себя следующие методики— проективный рисунок человека, методики «Кто Я» и «Полоролевые портреты». Методики этого блока в большей мере отвечают за первое и второе направления исследования личностных особенностей.

Второй блок включает в себя такие методики, как опросник Жанет Уойтитц «Правда или заблуждение», проективную методику «Круги взаимоотношений», проективный тест «Семейная социограмма». Методики второго блока в большей мере выявляют у клиентов особенности в слиянии (сопринадлежности)—индивидуации (отдельности), а также самооценки.

Таким образом, диагностические методики рассматриваемого комплекса в разной степени позволяют исследовать указанные индивидуально-личностные особенности.

Самую полную информацию об индивидуальных проявлениях половой идентичности человека, его самооценки дает выполнение методик первого блока. Поэтому обычно с них начинается психологическое обследование обратившегося за помощью человека.

2.2. ИССЛЕДОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ И УРОВНЯ СОВМЕСТИМОСТИ ПАРТНЕРОВ

Рассмотрим первый блок методик диагностического комплекса:

- методика «Проективный рисунок человека»;
- методика «Кто Я»;
- методика «Полоролевые портреты».

Данные методики позволяют исследовать индивидуальные особенности (особенности идентичности, самооценку, уровень рефлексии, уровень согласованности полоролевых представлений, состояние эмоционально-волевой сферы и т. д.), осуществить прогноз успешности—неуспешности отношений с противоположным полом и определить в первом приближении уровень совместимости партнеров (при совместном участии их в консультировании).

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ, ИНСТРУКЦИИ И ХОД ВЫПОЛНЕНИЯ МЕТОДИК

? Какова специфика выполнения психодиагностических методик первого блока?

Последовательность выполнения методик

Последовательность выполнения является неслучайной. Сначала предлагается выполнить *Рисунок человека*, следом идет выполнение методики «*Кто Я?*», затем — методика «*Полоролевые портреты*».

Перед тем как приступить к непосредственному описанию инструкций и обработки методик, заметим, что эффективность использования психодиагностических методик в профессиональной практике напрямую связана со степенью их внутреннего знания. Важен опыт собственного выполнения консультантом всех адресуемых клиентам тестов. Поэтому предлагаем читателям осуществить выполнение методик блока согласно предложенной нами последовательности и инструкции.

Инструкции и ход выполнения методик

Для каждой методики используется отдельный лист бумаги формата А4.

Инструкция к методике «Проективный рисунок человека»

Человеку дается простой карандаш средней мягкости и стандартный чистый лист бумаги формата А4.

Консультант: «Нарисуйте, пожалуйста, человека, какого хотите». Данная просьба может породить массу уточняющих

вопросов. На всевозможные вопросы (например, «А какого человека?») следует отвечать уклончиво, например: «Любого», «Рисуйте кого хотите». На любые выражения сомнений можно сказать: «Вы начните, а дальше будет легче...». Время выполнения рисунка не ограничивается. Консультант отмечает последовательность рисования фигуры человека. После выполнения следует инструкция второго теста.

Инструкция к методике «Кто Я?»

Консультант: «В течение 12 минут вам необходимо дать как можно больше ответов на один вопрос, относящийся к вам самим: «Кто Я?». Постарайтесь дать как можно больше ответов. Вы можете отвечать так, как вам хочется, фиксировать все ответы, которые приходят к вам в голову, поскольку в этом задании нет правильных или неправильных ответов. Также важно замечать, какие эмоциональные реакции возникают у вас в ходе выполнения данного задания, насколько трудно или легко вам было отвечать на данный вопрос».

Когда клиент заканчивает отвечать, его просят произвести первый этап обработки результатов — количественный: «Пронумеруйте все сделанные вами отдельные ответы-характеристики. Причем отдельной считается та характеристика, которая далее уже вами не может поделиться. Сбоку от каждого ответа поставьте его порядковый номер. Теперь каждую свою отдельную характеристику оцените по четырехзначной системе:

«+» — знак «плюс» ставится, если в целом вам лично данная характеристика нравится;

«-» — знак «минус» — если в целом вам лично данная характеристика не нравится;

«±» — знак «плюс-минус» — если данная характеристика вам и нравится, и не нравится одновременно;

«?» — знак «вопроса» — если вы не знаете на данный момент времени, как вы точно относитесь к характеристике, у вас нет пока определенной оценки рассматриваемого ответа.

Знак своей оценки необходимо ставить прямо над самой характеристикой. У вас могут быть оценки как всех видов знаков, так и только одного знака или двух-трех. После того как вами будут оценены все характеристики, подведите итог: сколько всего получилось ответов, а также — сколько ответов каждого знака».

Далее необходимо вернуться к рисунку человека и попросить автора рисунка ответить на два вопроса: «Кто нарисован на рисунке, и сколько лет данному человеку?».

После этого следует выполнение третьей методики.

Инструкция к методике «Полоролевые портреты»

Суть методики состоит в последовательном описании четырех портретов. Для этого используется лист бумаги формата А4, сложенный вчетверо. Сначала работа идет на левой стороне листа, потом на правой. Консультант дает инструкцию к выполнению каждого следующего задания после того, как клиент даст описание предыдущего портрета. *В верхней левой части* листа клиенту предлагается дать характеристику реальному представителю противоположного пола (мужчинам: «Опишите реальную, типичную женщину»; женщинам: «Опишите реального, типичного мужчину»), *в нижней левой части* листа дать характеристику реальному представителю своего пола. Далее, *в верхней правой части* листа предлагается дать характеристику идеальному представителю противоположного пола (мужчинам: «Опишите идеальную женщину»; женщинам: «Опишите идеального мужчину»); *а в нижней правой части листа* — идеальному представителю своего пола.

Макет бланка представлен в Приложении 1 (для мужчин — под буквой А), для женщин — под буквой Б).

Первый этап обработки результатов — количественный — клиент полностью осуществляет сам.

После того как все портреты выполнены, клиенту предлагается пронумеровать ответы в каждом портрете и оценить по четырехзначной системе каждую характеристику в данных портретах:

«Каждую отдельную характеристику оцените следующим образом:

«+» — знак «плюс» ставится, если в целом вам лично данная характеристика нравится;

«-» — знак «минус» — если в целом вам лично данная характеристика не нравится;

«±» — знак «плюс-минус» — если данная характеристика вам и нравится, и не нравится одновременно;

«?» — знак «вопроса» — если вы не знаете на данный момент времени, как вы точно к ней относитесь, у вас нет пока определенной оценки рассматриваемого ответа. Знак

своей оценки необходимо ставить непосредственно над характеристикой».

Клиенту предлагается подвести итог относительно каждого портрета: подсчитать, сколько всего ответов и сколько ответов каждого знака есть в каждом портрете.

После того как данные задания выполнены и произведена первичная количественная обработка данных самим клиентом, наступает этап качественной обработки.

Обработка и интерпретация результатов методик этого блока тесно связаны с понятиями психологического пола и идентичности.

ТЕМА ИНФОРМИРОВАНИЯ: ПОНЯТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПОЛА И ПОЛОВОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ

? *Что стоит за категориями пола, и идентичности?*

Пол — это первая категория, в которой человек осмысляет себя как индивидуальность. В самом общем виде в качестве понятия «психологический пол» рассматривается система определенных потребностей, мотивов, ценностных ориентации, эталонов, характеризующих представление человека о себе как о мужчине или женщине, а также наличие специфических способов поведения, реализующих эти представления.

Ощущение себя мужчиной или женщиной, мальчиком или девочкой является одним из самых главных составляющих человеческой самости. Ведь «личность человека — это всегда личность либо мужчины, либо женщины. Бесполой личность — не более чем абстрактное понятие либо литературная гипербола» [34, с. 7].

Под идентичностью понимается ощущение своей целостности и непрерывности во времени, а также понимание того, что другие люди также признают это. Идентичность характеризует то, что остается постоянным, несмотря на все изменения, происходящие в течение всей жизни данного человека.

Половая идентичность, которую определяют как переживание человеком своей соотнесенности с характеристиками пола и переживание себя как представителя пола [10, 11], является аспектом персональной идентичности.

Определяя понятие «половая идентичность», мы основывались на модели половой идентичности, предложенной В. Е. Каганом, поэтому остановимся на описании ее составляющих (рис. 8).

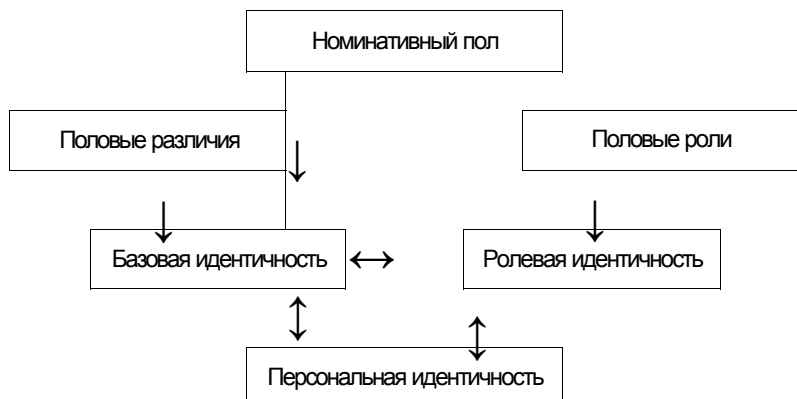


Рис. 8. Система половой идентичности

В. Е. Каган подчеркивает многоаспектность понятия половой идентичности и рассматривает другие понятия, тесно связанные с ней:

«Номинативный пол» — это обозначенный пол, стадия полоролевого развития, когда ребенок умеет назвать свой пол, но не может объяснить, почему он такого пола.

«Половая роль» — модель социального поведения, комплекс ожиданий, стереотипов, требований, адресуемых обществом людям мужского или женского пола. Другими словами, это представление о себе как о представителе мужского или женского пола в терминах поведения и установок, проявляющихся в социальных ситуациях.

Полоролевая идентичность — это образ «Я» как представителя пола. В полоролевой идентичности отражено то, как личность соотносит свое реальное поведение с поведением других мужчин и женщин.

Персональная идентичность — личностное соотнесение себя с другими людьми.

Базовая половая идентичность — «это глубинное психологическое ядро того, что личность человека как представителя пола означает для самой себя» [11, с. 249]. Она

формируется как достаточно стабильное измерение личности к трем годам. Дальнейшее развитие системы половой идентичности совершается на личностно-эмоциональном и познавательном уровнях. Это выражается в формировании персональной идентичности и половых ролей, которые отражают особенности отношений с внешним миром и людьми своего и противоположного пола.

Таким образом, важно учитывать, что чувство своей индивидуальной целостности и неповторимости неотделимо от усвоения человеком половой роли и признания ее другими людьми.

Представления о себе, своей половой идентичности выполняют тройную роль: они способствуют достижению внутренней согласованности личности, определяют интерпретацию опыта и являются источником ожиданий, то есть от них зависит, как будет действовать человек в конкретной ситуации, как он будет интерпретировать действия других, какой прогноз будущего будет делать. Поэтому формирование устойчивой позитивной половой идентичности — центральная задача психологической работы с клиентом, имеющим трудности во взаимоотношениях с представителями противоположного пола.

ПРОЕКТИВНЫЙ РИСУНОК ЧЕЛОВЕКА

Исходные положения интерпретации и ключевые параметры содержательного анализа

Общие сведения. Тест «Рисунок человека» разработан К. Маховер в 1946 году на основе теста Ф. Гудинафа. Этот метод заключается в анализе характеристик личности на основе интерпретации рисунка человеческой фигуры. Будучи проективным, метод помогает раскрыть глубинные, неосознаваемые паттерны самовыражения, которые не могут открыто проявляться в непосредственном общении.

? Что важно учитывать при обработке проективного рисунка, человека?

Исходные положения интерпретации

1. Предполагается, что деятельность личности, направленная на выполнение инструкции «нарисовать человека»,

является творческим опытом, в котором переживания личности, выражаемые в ходе рисования человеческой фигуры, тесно связываются с самой личностью рисующего (Н. В. Писаренко). *Данный процесс является идентификационным: рисунок человека содержит графическую проекцию его идентичности как субъективного неосознаваемого переживания.*

2. Согласно К. Маховер, человек по мере развития и социализации ассоциирует определенные ощущения, восприятия и эмоции с некоторыми органами и частями человеческого тела. Человеческие желания, конфликты, компенсации и социальные установки соматически закрепляются. Следовательно, *рисование человека представляет собой средство выражения потребностей, конфликтов как внутрличностного, так и межличностного характера.* Другими словами, в рисунке человеческой фигуры проявляется *феномен самопроекции.*

3. Успешная интерпретация рисунка базируется на гипотезе, что нарисованная фигура столь же тесно связана с индивидом, выполняющим рисунок, как и его походка, почерк или любые другие экспрессивные движения.

4. С эмпирической точки зрения графические связи проективного рисунка не зависят от возраста, умения рисовать или культуры.

5. Большинство рисунков включают *элементы самооценки* как на сознательном, так и бессознательном уровнях самораскрытия.

6. В рисование вовлекаются психические процессы подпорогового уровня.

7. В рисунках проецируются *символические ценности* [26, 28].

Таким образом, рисунок человека является отражением Я-концепции, содержит бессознательную проекцию образа тела, проекцию половой идентичности. Изображение человеческой фигуры может быть проекцией образа идеального «Я», проекцией отношения человека к значимой личности из его окружения, выражением привычных действий. Рисунок может быть выражением того, как человек воспринимает внешние обстоятельства, как он относится вообще к жизни, обществу или сочетанием перечисленного.

При этом под *Я-концепцией* понимается сумма представлений человека о себе самом: то, что он собой представляет,

какими качествами и способностями обладает, как выглядит, как его оценивают другие, что он думает о себе, как он сам оценивает свои действия и поведение. Эти представления несут в себе оценочную составляющую. Складывается Я-концепция под влиянием внешних воздействий, прежде всего взаимоотношений с близкими и значимыми для человека людьми.

Образ тела — это представление человека о себе как телесной организации.

Идеальное «Я» — это представление человека о том, каким бы он хотел бы быть.

? Каковы основные параметры анализа рисунка человека?

Ключевыми параметрами содержательного анализа рисунка человека являются следующие:

- личностные аспекты — отображение в рисунке признаков пола, возраста, самооценки, общего эмоционального состояния, особенностей контакта с окружающим миром;

- уровень и специфика графического исполнения рисунка — расположение рисунка на листе, размер, наклон и поза фигуры, наличие частей тела, ошибки в изображении фигуры, нажим, штриховка, продолжительность или прерывистость линий, наличие разрывов в контуре, использование фона или фоновых эффектов, аксессуаров и детали, стирания, внесение изменений в рисунок.

Остановимся на анализе некоторых аспектов указанных параметров.

Анализ половой идентичности

? Как анализировать особенности половой идентичности?

Анализ половой идентичности начинается с того, что у автора рисунка уточняется, человека какого пола он нарисовал (по его ответу на вопрос: «Кто нарисован на рисунке?»), затем определяется — совпадает или нет пол автора рисунка с полом изображенного человека.

Наличие и выраженность признаков половой принадлежности представлены в таблице 8.

Таблица 8

Проявления половой принадлежности

Показатели анализа	Пол фигуры	
	женщина	мужчина
Основные признаки пола	Грудь, талия—бедро, плечи	Обозначение паховой области, мускулатура, плечи—бедро
Дополнительные признаки женственности — мужественности	Длинные и волнистые волосы, пышная прическа, длинные и загнутые реснички, пухлые губки	Борода, усы, короткие волосы на голове, оволосение на теле
Аксессуары, связанные с полом	Сумки, украшения, косметика	Трость, сигары, зонты, шляпа
Традиционная одежда	Платье, юбка, рюшечки, воланы, туфли	Брюки, шорты, рубашка, галстук, ботинки
Признаки детскости, инфантильности	Отсутствие соответствующих вторичных половых признаков	
	Бантики, корона	Короткие штанишки
	Пуговицы как единственный атрибут в одежде	

По данным различных исследователей, от 60 до 80% людей при задании нарисовать человека изображают фигуру представителя своего пола.

Причины изображения фигуры противоположного пола могут быть следующие (варианты интерпретации):

1) наличие в реальной жизни сильной зависимости от человека противоположного пола (например, женщина рисует своего любимого мужа — рис. 9) или отношения с ним носят конфликтный, травматичный характер;

2) представление о противоположном поле как более ценном и значимом (эта значимость не всегда осознается);

3) сильная неуверенность в себе, своей привлекательности как представителе своего пола и желание «спрятаться» за фигурой другого пола;

4) спутанность сексуальной роли;

5) гомосексуальные наклонности.

Данные исследований показывают, что чаще всего противоположный пол представлен в рисунках представительниц женского пола.

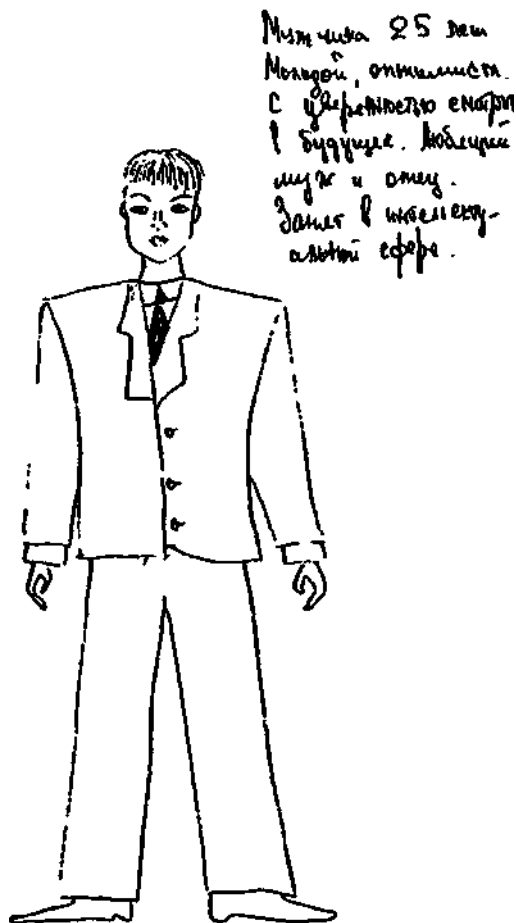


Рис. 9. Молодая женщина изобразила своего мужа

В рисунке человека половая идентичность (половая принадлежность) может иметь разную степень выраженности, что также подлежит анализу. С нашей точки зрения, можно выделить **четыре степени (уровня) выраженности половой идентичности:**

1. *Половая идентичность не выражена:* отсутствуют признаки, определяющие пол персонажа. Например, рисуется человек из палочек (рис. 10) или контур фигуры человека без каких-либо признаков пола (рис.11).



Рис. 10. Рисунок человека. Автор — женщина 28 лет

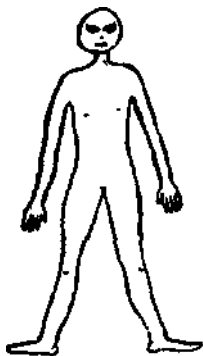


Рис. 11. Рисунок человека. Автор — мужчина 21 года

Как правило, такие рисунки говорят о высокой степени самозащиты (страх перед самораскрытием) либо о формальном отношении к ситуации диагностики и консультирования в целом, а также это может быть связано с несформированностью половой идентификации. Прогноз партнерских взаимоотношений с противоположным полом неблагоприятный.

2. *Слабая выраженность половой идентификации:* не все вторичные половые признаки отражены в рисунке. Степень имеющихся признаков пола проявляется в неяркой, стилизованной форме (например, кроме юбки треугольником женский пол никак не обозначается). Это может говорить о недостаточном принятии своей половой идентичности, критичном отношении к своей сексуальной привлекательности. Отношения с партнером скорее нестабильные.

3. *Средняя выраженность половой идентификации:* на рисунке представлены все вторичные признаки пола, которые проявляются достаточно четко. На рисунке женской фигуры — узкие (покатые) плечи, грудь обозначена волной, тонкая

талия, относительно широкие бедра; на рисунке мужской фигуры — широкие плечи, мускулатура, узкие бедра. Представлены дополнительные признаки мужественности—женственности. В этом случае можно говорить о достаточной уверенности в своей привлекательности как представителе своего пола. Прогноз партнерских взаимоотношений благоприятный.

4. *Уровень сексапильности* или сильное акцентирование признаков половой принадлежности. Может проявляться как у лиц с сильной половой конституцией, так и быть сверхкомпенсацией у людей с трудностями в сфере психосексуальности. Прогноз относительно успешности партнерских взаимоотношений нельзя делать однозначно, он носит вероятностный характер.

Наличие на рисунке мужской фигуры, сделанном мужчиной или мальчиком, особо широких плеч, сильно выпуклой мускулатуры, яркого обозначения области паха и прочих признаков сверхмужественности говорит о значимости маскулинных (мужских) ценностей. Если они сопровождаются признаками тревоги — множественными линиями, исправлениями и т. п., то это означает, что человек не уверен в своем соответствии мужскому идеалу. Те же признаки (особенно — тщательная прорисовка мускулатуры, волосы на теле или на конечностях, щетина на лице) возможны также при гиперсексуальности или при повышенной агрессивности, культе силы. В рисунке, сделанном женщиной (девушкой или девочкой), те же признаки служат показателем высокого интереса к противоположному полу.

? *Каковы признаки нарушений в психосексуальной сфере?*

О наличии нарушений или затруднений в сфере половой идентификации могут говорить следующие особенности в рисунке человека:

- Изображение сосков на мужской фигуре, выделение области тела, близкой к гениталиям (усиленный нажим, штриховка, множественные линии, исправления — независимо от пола персонажа).

- Расположение груди на рисунке женской фигуры существенно выше или ниже, чем она должна быть, может говорить о *неблагополучии в сексуальной сфере*.

- Изображение полового члена может выступать признаком *асоциальности* или *антисоциальности* (кроме рисунков детей 3-4 лет, еще не знакомых с социальным запретом на его изображение).

- В рисунке человека противоположного пола значительно ярче, чем в рисунке человека своего пола, проявляются признаки тревоги (множественные линии, исправления, усиленный нажим) или этот рисунок в целом сделан на значительно более низком художественном уровне, более схематичен.

- Изображение фигуры, обладающей признаками противоположного пола (например, женской фигуры с подчеркнутой мускулатурой или особо широкими плечами, мужской фигуры с широкими бедрами), — *признак несформированной половой идентификации* (то есть недостаточно четкого и однозначного восприятия собственного пола).

- Выделение носа и/или ушей (очень большие, нарисованы с сильным нажимом и т. п.) нередко встречается у людей, *неудовлетворенных своей внешностью*. Подчеркнутые уши могут говорить также о подозрительности, настороженности, стремлении все слышать и обо всем знать.

- Подчеркивание признаков пола, наличие показателей эмоциональной нагрузки при их изображении, экстравагантная одежда, изображение обнаженной или полубнаженной фигуры свидетельствуют о *повышенной значимости сексуальной сферы*.

- Эффект прозрачной одежды в рисунке относительно взрослого человека обычно сигнализирует об особой значимости сексуальной сферы и о каком-либо *неблагополучии в отношениях с противоположным полом*.

- Специфическая поза с руками, прикрывающими генитальную область, подчеркнутый контур фигур (особенно женской) интерпретируется как показатель *стремления к повышенному самоконтролю за своими сексуальными импульсами*.

- Отсутствие изображения нижней половины тела человека или изображение только лица (обычно это относится к рисунку человека противоположного пола) свидетельствуют об *избегании сексуальной тематики*, что связано с напряженным отношением к данной сфере. Оно может иметь различные причины: неблагоприятный предшествующий опыт,

общие представления о нежелательности или запретности сексуальных отношений, недоверие к представителям противоположного пола.

- Неопределенность пола персонажа говорит одновременно о несформированности половой идентификации и интересе к сексуальной сфере.

Анализ возраста

? Как человек изображает возрастные признаки?

Возраст является важной составляющей идентичности человека возраст. **Анализ возраста** происходит из сопоставления следующих данных:

- насколько удалось автору рисунка нарисовать человека желаемого возраста;
- как возраст нарисованного человека соотносится с возрастом автора рисунка.

Причины изображения детской фигуры в рисунке взрослого человека (см. таблицу 8) могут быть следующие (варианты интерпретации):

1) недооценка своего жизненного опыта (при недостаточной рефлексии), трудностях принятия своей ответственности за происходящие в жизни события (рис. 12);

2) стремление демонстрировать свою детскость и наивность для решения своих жизненных задач, детское поведение как стратегия (особенно вероятно при изображении бантиков, коротких штанишек в рисунке) (рис. 13);

3) недовольство своей фигурой (комплекс своей внешности) (рис. 12);

4) наличие и изображение реального ребенка из жизни автора, к которому он сильно привязан (собственный ребенок как проблема);

5) желание убежать от своего хронологического возраста, быть моложе.

Обозначим другие признаки инфантильности:

- щеки в виде кругов на рисунке человека старше 9-10 лет,
- флажок, игрушка и прочие детские аксессуары на рисунке взрослого человека.

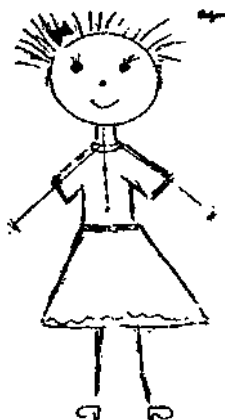


Рис. 12. Одинокая девушка нарисовала себя
(подпись на рисунке: «Девушка 18 лет»)



Рис. 13. Рисунок женщины 23 лет, гражданский брак

Человек на рисунке старше автора. Причины (варианты интерпретации):

- 1) переоценка своего жизненного опыта;
 - 2) желание быть старше (наблюдается чаще всего у детей и подростков);
 - 3) наличие и изображение значимого человека старшего
- возраста (от которого зависит автор рисунка).

Человек на рисунке близкого возраста. Причины (варианты интерпретации):

1) принятие себя и своего возраста (признак адекватной самооценки);

2) наличие и изображение близкого реального сверстника, по отношению к которому есть зависимость.

? Каковы признаки сформированности и принятия своей идентичности?

Изображение фигуры человека своего пола с соответствующими психосексуальными признаками отчетливой выраженности, своего возраста (автор хотел и нарисовал представителя своего пола), позитивно воспринимающиеся самим человеком, говорят о **сформированное™ и принятии своей половой идентичности.**

Пример такого рисунка представлен в Приложении 2.

Анализ особенностей взаимодействия с другими людьми

? Каковы признаки относящиеся к сфере общения?

Определение особенностей взаимодействия с другими людьми является важной составляющей диагностики в рамках супружеского консультирования. Обозначим основные признаки, раскрывающие специфику общения в рисунках.

- Изображение кисти руки и пальцев нормального размера свидетельствует о *благополучном состоянии сферы общения.*

- Изображение кисти руки, сильно преувеличенного размера, очень длинные пальцы часто говорят о *высоком уровне неудовлетворенности потребности в общении.*

- Исключение из рисунка фигуры человека, отказ рисовать человека и изображение неодушевленных объектов необходимо рассматривать как необычный, возможно, девиантный поступок, предполагающий трудности в межличностных отношениях, аномальное равнодушие, эмоциональную отчужденность.

- Изображение сильно уменьшенной кисти руки, очень короткие пальцы — признак недостатка общения, неумения общаться и/или аутизации.

- Тело прямоугольной или треугольной формы, с четко обозначенными углами (изображение угловатой фигуры), встречается в рисунках интровертных людей с высоким уровнем своеобразия, оригинальности и с *трудностями в сфере общения*.

- Множественные линии, исправления при изображении кисти и пальцев — признак тревоги и беспокойства человека в связи со сферой общения. Зачерненная кисть (пальцы) — признак конфликтности, напряженности в контактах.

- Широко расставленные руки без кистей или с уменьшенными кистями — показатель широкого, но *формального общения*.

- Изображение очень большой ладони (а особенно — кулака) свидетельствует о склонности к агрессии. Этот признак еще более значим, если ладонь или кулак нарисованы с сильным нажимом, подняты вверх (в частности, когда ладонь поднята в приветственном жесте). Об *агрессивности* (часто — скрытой) говорят также заостренные ногти, особенно если они нарисованы с нажимом.

- Отсутствие в изображении рук — крайняя степень пассивности, бездеятельности, необщительности, робости.

Анализ эмоциональных состояний, самооценки

? Каковы признаки, относящиеся к различным эмоциональным состояниям, самооценке?

Представим некоторые показатели эмоциональных состояний, самооценки в рисунке человеческой фигуры.

- Грубое искажение формы тела, грубо асимметричная фигура, неверное расположение отдельных частей тела или грубое нарушение пропорций могут говорить о сенсомоторных нарушениях, вызванных *органическим поражением мозга*, о высокой *импульсивности*, состоянии *острого стресса* (или психическом заболевании).

- Изображение нарочито уродливой фигуры типично при *негативизме* и часто встречается при остро протекающем

кризисе. Оно нередко свидетельствует об *асоциальных* или *антисоциальных* тенденциях.

- Факты стирания считаются выражением *тревоги и неудовлетворенности*. Как правило, стирания приводят к ухудшению, а не к улучшению рисунка, подтверждая тем самым, что служат выражением конфликта.

- Длинные волосы, тщательно нарисованная прическа или шляпа — признак *демонстративности*.

- Маленькие размеры фигуры (когда занимается лишь маленькая область доступного пространства) могут говорить о депрессии и чувстве неприспособленности, незащищенности, тревожности, *низкой самооценке*.

- Излишне большие, громоздкие размеры фигуры, по-видимому, выражают *слабый внутренний контроль и экспансивность*.

- Крупная, нарисованная с размахом фигура, помещенная в центре листа, говорит о *завышенной самооценке*.

- Свободный, среднего размера рисунок, с четким легким контуром в центральной части листа может говорить об *адекватной самооценке*, хорошей приспособленности, развитом чувстве безопасности.

- Если человек занимает рисунком преимущественно верхнюю часть листа, значит, он склонен к оптимизму.

- Расположение фигуры в нижней части листа часто свидетельствует о чувстве угнетенности, подавленности.

Данные, полученные в процессе анализа проективного рисунка человека, требуют своего подтверждения результатами выполнения других методик. Особенно важно сопоставление их с методикой «Кто Я?».

Перейдем к рассмотрению обработки и интерпретации этого метода.

МЕТОДИКА «КТО Я?»

Исходные положения интерпретации и особенности обработки методики

Общие сведения. Авторы М. Кун, Т. Макпартленд, модификация инструкции и обработки Румянцевой Т. В.

Этот известный тест используется для изучения содержательных характеристик идентичности личности [3]. Вопрос

«Кто Я?» напрямую связан с характеристиками собственного восприятия человеком самого себя, то есть с его образом «Я» или Я-концепцией.

? Что важно учитывать при обработке методики «Кто Я»?

Исходные положения интерпретации:

1. Понятие идентичности относится к области самосознания личности и *складывается из обобщения реакций самого человека на мнение о нем окружающих людей*. Особую роль при этом играют первичные группы (семья, друзья, соседи и т. д.), которые непосредственно влияют на формирование представления о себе и своем месте среди других людей.

2. Идентичность *формируется в результате взаимодействия с другими людьми, усвоения общественных норм, ценностей, способов деятельности*, то есть представляет собой своеобразное отражение обобщенных взаимодействий (интеракций), имеющих место в ходе личностного, неформального, непосредственного общения.

3. Согласно Дж. Мид есть *два основных логически связанных типа (уровня) идентичности: неосознаваемая и осознаваемая*, которые демонстрируют переход от неосознанно принятых норм, ролей и привычек другого человека к осмысленному отношению к себе и своему поведению. Так, наличие осознаваемой идентичности у человека говорит об имеющейся у него личностной свободе (относительной), возможности думать о цели и тактике своего поведения.

4. *Переход от неосознаваемой к осознаваемой идентичности возможен только при наличии рефлексии*. Человек осознает свою идентичность, размышляя о себе с помощью приобретенного в социальном взаимодействии языка (при помощи категорий, выработанных в языке).

5. *Идентичность выполняет ряд функций: ориентационную, структурную, целевую, экзистенциальную*. Она функционально придает целостность, непрерывность и определенность личности, обеспечивает сходство с одними людьми и категориями и отличия от других, лежит в основе регуляции поведения в соответствующих условиях.

6. *Идентичность обеспечивает одновременно процессы дифференциации и интеграции «Я».* Дифференциация проявляется в определенности границ целостности и независимости «Я». Интеграция «Я» проявляется в субъективном объединении себя с другими людьми, что осуществляется на основе сравнения и оценивания других.

7. *Идентичность является сложным личностным образованием, имеющим многоуровневую структуру,* включая в себя различные виды, компоненты и показатели идентичности. Шкала анализа идентификационных характеристик может быть представлена в виде семи обобщенных компонентов идентичности: «социальное Я», «коммуникативное Я», «физическое Я», «материальное Я», «деятельное Я», «рефлексивное Я», «перспективное Я». В качестве самостоятельных компонентов выступают: проблемная идентичность и ситуативная идентичность.

8. *Структура идентичности внутренне противоречива,* она отражает, с одной стороны, стремление человека к уникальности, с другой стороны, желание быть понятым и принятым значимым социальным окружением.

9. Исследователь (консультант) имеет дело не с самой переживаемой личностью идентичностью, а с презентацией или *предъявлением идентичности,* зависящей от социального контекста самоидентификации.

10. Люди организуют и направляют свое поведение в соответствии с их субъективными представлениями о себе, выраженными в идентичности. Поэтому *знание идентичности личности позволяет предсказывать поведение человека,* которое строится на основе интериоризации (вбирания внутрь) занимаемых им объективных социальных статусов.

? Каким может быть способ предъявления идентичности в тесте «Кто Я»?

Способ предъявления идентификационных характеристик может быть разным в силу даваемой инструкции, допускающей варианты в манере и способах ответов. Поэтому ответы могут быть вербальными (с помощью слов), графическими (с помощью рисунков) или смешанными.

Опыт применения и анализа данных этой методики показывает, что *графический способ выполнения* свойственен примерно 5-7% людей, выполняющих тест.

Как правило, это люди с хорошо развитой образной сферой. Предпочтение графического способа присуще людям с выраженными психосоматическими реакциями (когда на стрессовую проблемную ситуацию человек реагирует телесными симптомами, например головной болью, повышением температуры и т. д.), затруднениями в словесном обозначении своих переживаний и жизненного опыта, что, как правило, связано с недостатком открытого обсуждения различных эмоциональных ситуаций в родительской семье.

При словесном предъявлении идентификационные характеристики даются человеком в виде списка ответов (часто уже пронумерованных) или текста сочинения, состоящего из отдельных предложений.

? На что следует обратить особое внимание при анализе выполнения методики «Кто Я?»

Прежде всего, в ходе содержательного анализа выполнения методики «Кто Я?» изучаются следующие личностные проявления обследуемых:

- особенности половой идентичности (отношения к ней);
- особенности самооценки идентичности;
- уровень рефлексии;
- особенности временной идентичности.

При обработке методики «Кто Я?» анализируются следующие моменты:

- уровень дифференциации идентичности;
- применение обследуемым в процессе оценивания идентификационных характеристик таких знаков, как «плюс-минус» («±») и знака «вопроса» («?»);
- соотношение в ответах обозначения социальных ролей и индивидуальных характеристик;
- психолингвистический аспект ответов;
- отражение в идентификационных характеристиках основных сфер жизни;
- выраженность в ответах различных компонентов идентичности.

Более подробно остановимся на выявлении с помощью методики «Кто Я?» тех личностных особенностей клиента, информация о которых является очень важной для супружеского консультирования.

Формы обозначения пола

? Как в методике «Кто Я?» проявляются особенности половой идентичности?

Будем исходить из того, что **половая (или тендерная) идентичность** — это часть индивидуальной Я-концепции, которая происходит от знания индивидом своей принадлежности к социальной группе мужчин или женщин вместе с оценкой и эмоциональным обозначением этого группового членства.

Половая идентичность выступает в качестве центрального смыслообразующего элемента личности, поскольку оказывает влияние на ценностно-смысловую сферу, мышление и поведение человека.

Таким образом, половая идентичность имеет когнитивно-аффективную природу, в соответствии с чем она должна включать когнитивные (знание принадлежности к общностям мужчин или женщин), а также мотивационно-ценностные компоненты идентичности.

Особенности половой идентичности проявляются, во-первых, в том, как человек обозначает свою половую идентичность; во-вторых, в том, на каком месте в списке идентификационных характеристик находится упоминание своей половой принадлежности.

Согласно данным наших исследований, обозначение своего пола может быть сделано напрямую, косвенно или отсутствовать вовсе.

Прямое обозначение пола — человек указывает свою половую принадлежность в конкретных словах, имеющих определенное эмоциональное наполнение. Отсюда можно выделить четыре формы прямого обозначения пола: нейтральное, отчужденное, эмоционально-положительное и эмоционально-отрицательное (см. таблицу 9).

Таблица 9

Формы прямого обозначения пола

Формы обозначения	Примеры	Интерпретация
нейтральное	«мужчина», «женщина»	рефлексивная позиция
Отчужденное (дистантное)	«Человек мужского пола», «Особь женского пола»	Ирония, признак критического отношения к своей половой идентичности

Окончание таблицы

Формы обозначения	Примеры	Интерпретация
Эмоционально-положительное	«Привлекательная девушка», «веселый парень», «роковая женщина»	Признак принятия своей привлекательности
Эмоционально-отрицательное	«Обычный парень», «некрасивая девушка»	Признак критического отношения к своей половой идентичности, внутреннее неблагополучие

Наличие прямого обозначения пола говорит о том, что сфера психосексуальности в целом и сравнение себя с представителями своего пола в частности являются важной и принимаемой внутренне темой самоосознания.

Косвенное обозначение пола — человек не указывает свою половую принадлежность прямо, но его половая принадлежность проявляется через социальные роли (мужские или женские), которые он считает своими, или по окончаниям слов (таблица 10). Косвенные способы обозначения пола также имеют определенное эмоциональное наполнение.

Таблица 10

Косвенные способы обозначения пола

Способ обозначения	Примеры обозначения идентичности	
	мужской	женской
Социальные роли	«Друг», «приятель», «муж», «брат», «сын», «отец», «студент»	«Подруга», «приятельница», «жена», «сестра», «дочь», «студентка»
Через окончания	«добрый», «умеющий делать», «я пошел»	«добрая», «умеющая делать», «я пошла»

Наличие косвенного обозначения пола говорит о знании специфики определенного репертуара полоролевого поведения, которое может быть широким (если включает в себя Несколько половых ролей) или узким (если включает в себя [только одну-две роли]).

Наличие и прямого, и косвенного вариантов эмоционально-положительного обозначения своего пола говорит о сформированности позитивной половой идентичности, возможном многообразии ролевого поведения, принятии своей

привлекательности как представителя пола, а значит, позволяет делать благоприятный прогноз относительно успешности установления и поддержания партнерских взаимоотношений с другими людьми.

Отсутствие обозначения пола в самоидентификационных характеристиках констатируется тогда, когда написание всего текста идет через фразу: «я человек который...». Причины этого могут быть следующими:

1) отсутствие целостного представления о полоролевом поведении на данный момент времени (недостаток рефлексии, знаний);

2) избегание рассматривать свои полоролевые особенности в силу травматичности данной темы (например, вытеснения негативного результата сравнения себя с другими представителями своего пола);

3) несформированность половой идентичности, наличием кризиса идентичности в целом.

При анализе половой идентичности также важно учитывать, на каком месте текста ответов содержатся категории, связанные с полом: в самом начале списка, в середине или в конце. Это говорит об актуальности и значимости категорий пола в самосознании человека (чем ближе к началу, тем больше значимость и степень осознанности категорий идентичности).

Все эти гипотезы должны найти подтверждение в других методиках. Так, важно сопоставить проявления половой идентичности в результатах методики «Кто Я?» и рисунке человека.

? Что понимается под самооценкой?

Как анализировать самооценку идентичности?

Тема информирования: самооценка

Самооценка представляет собой эмоционально-оценочную составляющую Я-концепции. Самооценка отражает отношение к себе в целом или к отдельным сторонам своей личности и деятельности [5].

Самооценка свидетельствует о степени развития у человека чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу

его «Я». От самооценки зависит интерпретация приобретенного опыта и характер ожиданий человека относительно самого себя и других людей.

Основными условиями развития самооценки являются общение с окружающими и собственная деятельность человека. В общении человек усваивает критерии оценок, их виды, формы, способы социального сравнения и оценивания; в индивидуальном опыте происходит их апробация, проверка на практике.

Процесс самооценивания может происходить двумя путями:

1) путем сопоставления уровня своих притязаний с объективными результатами своей деятельности (конструктивный способ);

2) путем сравнения себя с другими людьми (может быть конструктивным в ситуации, когда опыт других людей учитывается для расширения вариантов решения проблем).

Однако независимо от того, лежат ли в основе самооценки собственные суждения человека о себе или интерпретации суждений других людей, индивидуальные идеалы или культурно-заданные стандарты, самооценка всегда носит субъективный характер. При этом ее показателями выступают адекватность и уровень.

Самооценка может быть адекватной и неадекватной.

Адекватность *самооценивания* выражает степень соответствия представлений человека о себе объективным основаниям этих представлений. **Уровень самооценки** выражает степень реальных, идеальных или желаемых представлений о себе.

Адекватная самооценка состоит в способности реалистично осознавать и оценивать как свои достоинства, так и недостатки, за ней стоит позитивное отношение к себе, самоуважение, принятие себя, ощущение собственной полноценности. Также адекватная самооценка выражается в том, что человек ставит перед собой реально достижимые и соответствующие собственным возможностям цели и задачи, способен брать на себя ответственность за свои неудачи и успехи, уверен в себе, способен к жизненной самореализации. Уверенность в себе позволяет человеку регулировать уровень притязаний и правильно оценивать собственные возможности применительно к различным жизненным ситуациям.

Отметим, что человек с адекватной самооценкой свободно и непринужденно ведет себя среди людей, умеет строить отношения с другими, удовлетворен собой и окружающими. Поэтому адекватная самооценка является необходимым условием формирования уверенного полоролевого поведения.

Неадекватная самооценка свидетельствует о нереалистичной оценке человеком самого себя, снижении критичности по отношению к своим действиям, словам, при этом часто мнение о себе у человека расходится с мнением о нем окружающих.

Различают *неадекватную завышенную самооценку*— переоценку себя субъектом и *неадекватную заниженную самооценку*— недооценку себя субъектом.

Люди с *завышенной самооценкой*, с одной стороны, гипертрофированно оценивают свои достоинства: переоценивают и приписывают их, с другой стороны, недооценивают и исключают у себя недостатки. Они ставят перед собой более высокие цели, чем те, которых могут реально достигнуть, у них высокий уровень притязаний, не соответствующий их реальным возможностям. Человек с завышенной самооценкой характеризуется также неспособностью принимать на себя ответственность за свои неудачи, отличается высокомерным отношением к людям, конфликтностью, постоянной неудовлетворенностью своими достижениями, эгоцентризмом. Неадекватная самооценка своих возможностей и завышенный уровень притязаний обуславливают *чрезмерную самоуверенность*.

Люди с *заниженной самооценкой* обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которых могут достигнуть, преувеличивая значение неудач. Ведь низкая самооценка предполагает неприятие себя, самоотрицание, негативное отношение к своей личности, которые обусловлены недооценкой своих успехов и достоинств.

При заниженной самооценке человек характеризуется другой крайностью, противоположной самоуверенности, — *чрезмерной неуверенностью* в себе. Неуверенность, часто объективно не обоснованная, является устойчивым качеством личности и ведет к формированию у человека таких черт, как смирение, пассивность, «комплекс неполноценности».

Анализ самооценки идентичности

В методике «Кто Я?» самооценка идентичности определяется в результате соотношения количества оценок «+» и «-», которые получились при оценивании каждого своего ответа испытуемым (клиентом) на этапе количественной обработки.

Виды самооценки, получаемые в результате анализа, представлены на рисунке 14.

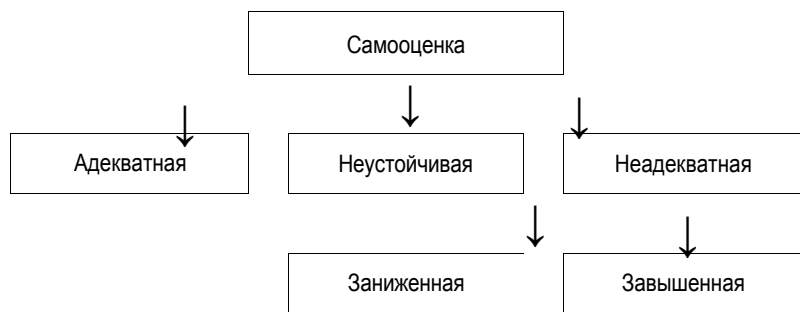


РИС. 14. Виды самооценки личности

Самооценка считается адекватной, если соотношение положительно оцениваемых качеств к отрицательно оцениваемым («+» к «-») составляет 65-80% на 35-20%.

Самооценка считается неадекватно завышенной, если количество положительно оцениваемых качеств по отношению к отрицательно оцениваемым («+» к «-») составляет 85-100%, то есть человек отмечает, что у него или нет недостатков, или их число достигает 15% (от общего числа «+» и «-»).

Самооценка считается неадекватно заниженной, если количество отрицательно оцениваемых качеств по отношению к положительно оцениваемым («-» к «+») составляет 50-100%, то есть человек отмечает, что у него или нет достоинств, или их число достигает 50% (от общего числа «+» и «-»).

Самооценка является неустойчивой, если число положительно оцениваемых качеств по отношению к отрицательно оцениваемым («+» к «-») составляет 50-55%. Такое соотношение, как правило, не может длиться долго, является неустойчивым, дискомфортным.

Опыт консультирования показывает, что за психологической помощью чаще обращаются люди с неадекватной и неустойчивой самооценкой, и достижение цели консультирования во многом зависит от продуктивности работы над формированием адекватной самооценки у клиента. Некоторые аспекты такой работы будут нами рассмотрены в параграфе 3.1. данного пособия.

Анализ рефлексии

? Как проявляется рефлексия при выполнении методики «Кто Я?»?

Остановимся на проявлении **рефлексии** при выполнении методики «Кто Я?».

Предложение в ходе выполнения теста «Кто Я?» дать высказывания, связанные с представлением о собственной идентичности, исходит из признания исследователями сложной и многоаспектной природы Я-концепции. Предполагается, что человек с более развитым уровнем рефлексии дает в среднем больше ответов, чем человек с менее развитым представлением о себе (или более «закрытый»).

Также об уровне рефлексии говорит субъективно оцениваемая самим человеком легкость или трудность в формулировании ответов на ключевой вопрос теста.

Как правило, человек с более развитым уровнем рефлексии быстрее и легче находит ответы, касающиеся его собственных индивидуальных особенностей. Человек же, не часто задумывающийся о себе и своей жизни, отвечает на вопрос теста с трудом, записывая каждый свой ответ после некоторого раздумья.

Опыт работы с данной методикой показывает, что о низком уровне рефлексии можно говорить, когда за 12 минут человек может дать только два-три ответа (при этом важно уточнить, что человек действительно не знает, как можно еще ответить на задание, а не просто перестал записывать свои ответы в силу своей скрытности). О достаточно высоком уровне рефлексии свидетельствует 15 и более разных ответов на вопрос «Кто Я?».

Анализ временного аспекта идентичности

? Как анализировать временной аспект идентичности?

Само понятие идентичности содержит в себе составляющую времени, поскольку связывает воедино представления человека о себе самом, появившиеся на различных этапах его жизненной истории. По мнению многих исследователей (К. А. Абульхановой, Г. М. Андреевой, А. Кроника, К. Левина, А. Маслоу, Дж. Нюттена, Э. Эриксона), осознание времени выполняет важную функцию: является основанием для определения смысла жизни и способствует адекватному поведению человека с другими людьми.

Анализ временного аспекта идентичности необходимо проводить, исходя из посылки, что успешность взаимодействия человека с окружающими предполагает относительную преемственность его прошлого, настоящего и будущего «Я». Поэтому рассмотрение ответов человека на вопрос «Кто Я?» должно происходить с точки зрения их принадлежности к прошедшему, настоящему или будущему времени (на основе анализа глагольных форм).

Наличие идентификационных характеристик, соответствующих различным временным режимам, говорит о временной интегрированности личности.

Особое внимание необходимо обратить на присутствие и выраженность в самоописании *показателей перспективной идентичности* (или перспективного «Я»), то есть идентификационных характеристик, которые связаны с перспективами, пожеланиями, намерениями, мечтами, относящихся к различным сферам жизни (см. Приложение 3). Наличие целей, планов на будущее имеет большую значимость для характеристики внутреннего мира человека в целом, отражает временной аспект идентичности, направленный на дальнейшую жизненную перспективу, выполняет экзистенциальную и целевую функции.

При этом важно учитывать, что признаком психологической зрелости является не просто наличие устремленности в будущее, а некоторое оптимальное соотношение между направленностью в будущее и принятием, удовлетворенностью настоящим.

Отметим, что преобладание в самоописании глагольных форм, описывающих действия или переживания в прошедшем времени, говорит о наличии в настоящем неудовлетворенности, стремлении вернуться в прошлое в силу его большей привлекательности или травматичности (когда психологическая травма не переработана).

Доминирование в самоописании глагольных форм будущего времени говорит о неуверенности в себе, стремлении человека уйти от трудностей настоящего момента в силу недостаточной реализованное™ в настоящем.

Преобладание в самоописании глаголов настоящего времени говорит об активности и сознательности действий человека.

Для консультирования по вопросам брака и семьи наиболее важно, как отражается в идентификационных характеристиках тема семьи и супружеских отношений, как представлены настоящие и будущие семейные роли, как они оцениваются самим человеком.

Так, одним из основных признаков психологической готовности к браку является отражение в самоописании будущих семейных ролей и функций: «я будущая мать», «буду хорошим отцом», «мечтаю о своей семье», «буду все делать для своей семьи» и т. д. Признаком же семейного и супружеского неблагополучия является ситуация, когда женатый мужчина или замужняя женщина в самоописаниях никаким образом не обозначают свои реальные семейные, супружеские роли и функции.

Оценка уровня дифференцированности идентичности

? Как оценить уровень дифференцированности идентичности?

Рассмотрим **уровень дифференцированности идентичности**, который связан с уровнем рефлексии человека.

О роли дифференцированности идентичности упоминал еще Э. Эриксон [35]. Низкая дифференцируемость идентичности расценивается как кризис идентичности.

В качестве количественной оценки уровня дифференцированности идентичности может выступать число, отражающее

общее количество показателей идентичности (Приложение 3), которое использовал человек при самоидентификации [29].

Опыт применения методики «Кто Я?» показывает, что число используемых показателей колеблется у разных людей чаще всего в диапазоне от 1 до 14.

По данным нашего исследования, высокий уровень дифференцированности (9-14 показателей) связан с такими личностными особенностями, как общительность, уверенность в себе, ориентирование на свой внутренний мир, высокий уровень социальной компетенции и самоконтроля.

Низкий уровень дифференцированности (1-3 показателя) говорит о кризисе идентичности, связан с такими личностными особенностями, как замкнутость, тревожность, неуверенность в себе, трудности в контроле себя.

Также важную информацию о клиенте, его личностных особенностях дает анализ материала, касающегося применения клиентом при оценке идентификационных характеристик таких знаков оценки, как «плюс-минус» («±») и знак «вопроса» («?»).

? Что стоит за применением человеком оценки «±» относительно своих характеристик?

Напомним, что знак «плюс-минус» («±») ставится человеком, когда какая-то характеристика ему нравится и не нравится одновременно. Таким образом, использование данного знака оценки говорит о способности человека рассматривать то или иное явление с двух противоположных сторон, говорит о степени его уравновешенности, о «взвешенности» его позиции относительно эмоционально значимых явлений.

С этой точки зрения можно условно выделить людей эмоционально-полярного, уравновешенного и сомневающегося типа.

К людям *эмоционально-полярного типа* относятся те, кто все свои идентификационные характеристики оценивают только как нравящиеся или не нравящиеся им, они совсем не используют при оценивании знак «плюс-минус». Для таких людей характерен максимализм в оценках, перепады в эмоциональном состоянии, относительно них можно сказать «от любви до ненависти один шаг». Это, как правило, эмоционально-выразительные люди, у которых отношения с

другими людьми сильно зависят от того, насколько им человек нравится или не нравится.

Если количество знаков «±» достигает 10-20% (от общего числа знаков), то такого человека можно отнести к *уравновешенному типу*. Для них, по сравнению с людьми эмоционально-полярного типа, характерна большая стрессоустойчивость, они быстрее разрешают конфликтные ситуации, умеют поддерживать конструктивные отношения с разными людьми: и с теми, которые им в целом нравятся, и с теми, которые у них не вызывают глубокой симпатии; терпимее относятся к недостаткам других людей.

Если количество знаков «±» превышает 30-40% (от общего числа знаков), то такого человека можно отнести к *сомневающемуся типу*. Такое количество знаков «±» может быть у человека, переживающего кризис в своей жизни, а также свидетельствовать о нерешительности как черте характера (когда человеку тяжело принимать решения, он долго сомневается, рассматривая различные варианты).

? Что стоит за применением человеком оценки «?» относительно своих характеристик?

С нашей точки зрения, наличие знака «?» при оценке идентификационных характеристик говорит о способности человека переносить ситуацию внутренней неопределенности, а значит, косвенно свидетельствует о способности человека к изменениям, готовности к переменам.

Ведь наличие любого вопроса по отношению к себе предполагает ситуацию неопределенности в процессе нахождения ответа (нет ответа на данный момент — есть какая-то неопределенность). Сама постановка вопроса говорит о наличии у человека исследовательской позиции относительно себя, что является необходимым элементом для осуществления им изменений желательного направления в своей жизни.

Данный знак оценки используется людьми достаточно редко: один или два знака «?» ставят только 20% обследуемых.

Наличие трех и более знаков «?» при самооценивании предполагает у человека наличие кризисных переживаний.

В целом же использование человеком при самооценивании знаков «±» и «?» является благоприятным признаком

хорошей динамики консультативного процесса. Применяющие данные знаки люди, как правило, быстрее выходят на уровень самостоятельного решения собственных проблем.

Все данные самооценивания важно соотнести с результатами психолингвистического анализа, который будет представлен далее. Так, необходимо выявить, насколько совпадает самооценка идентичности с выявленным в ходе психолингвистического анализа эмоционально-оценочным тоном идентификационных характеристик.

Соотношение социальных ролей и индивидуальных характеристик

? Что дает анализ соотношения социальных ролей и индивидуальных характеристик в идентичности?

Вопрос «Кто я?» логически связан с характеристиками собственного восприятия человеком самого себя, то есть с его образом «Я» (или Я-концепцией). Отвечая на вопрос «Кто я?», человек указывает социальные роли и характеристики-определения, с которыми он себя соотносит, идентифицирует, то есть он описывает значимые для него социальные статусы и те черты, которые, по его мнению, связываются с ним.

Таким образом, **соотношение социальных ролей и индивидуальных характеристик** говорит о том, насколько человек осознает и принимает свою уникальность, а также насколько ему важна принадлежность к той или иной группе людей.

Поэтому отсутствие в самоописании индивидуальных характеристик (показателей рефлексивной, коммуникативной, физической, материальной, деятельной идентичностей) при указании множества социальных ролей («студент», «прохожий», «избиратель», «член семьи», «россиянин») может говорить о недостаточной уверенности в себе, о наличии у человека опасений в связи с самораскрытием, выраженной тенденции к самозащите.

Отсутствие же социальных ролей при наличии индивидуальных характеристик может говорить о наличии ярко выраженной индивидуальности и сложностях в выполнении

правил, которые исходят от тех или иных социальных ролей. Также отсутствие социальных ролей в идентификационных характеристиках возможно при кризисе идентичности или инфантильности личности.

Другими словами, за соотношением социальных ролей и индивидуальных характеристик стоит вопрос о соотношении социальной и личностной идентичности. При этом под *личностной идентичностью* понимают набор характеристик, который делает человека подобным самому себе и отличным от других, *социальная идентичность* же трактуется в терминах группового членства, принадлежности к большей или меньшей группе людей.

Социальная идентичность преобладает в случае, когда у человека наблюдается высокий уровень определенности схемы «мы — другие» и низкий уровень определенности схемы «я — мы». Личностная идентичность превалирует у людей с высоким уровнем определенности схемы «я — другие» и низким уровнем определенности схемы «мы — другие».

Успешное установление и поддержание партнерских взаимоотношений возможно человеком, имеющим четкое представление о своих социальных ролях и принимающим свои индивидуальные характеристики. Поэтому одной из задач супружеского консультирования является помощь клиенту в осознании и принятии особенностей своих социальной и личностной идентичности.

Анализ психолингвистического аспекта идентичности

? Что дает анализ психолингвистического аспекта идентичности?

Анализ психолингвистического аспекта идентичности включает в себя определение того, какие части речи и какой содержательный аспект самоидентификации являются доминирующими в самоописании человека.

Преобладание в самоописаниях существительных говорит о потребности человека в определенности, постоянстве; недостаток или отсутствие существительных — о недостаточной ответственности человека.

Преобладание в самоописаниях прилагательных говорит о демонстративности, эмоциональности человека; недостаток или отсутствие прилагательных — о слабой дифференцированности идентичности человека.

Преобладание в самоописаниях глаголов (особенно при описании сфер деятельности, интересов) говорит об активности, самостоятельности человека; недостаток или отсутствие в самоописании глаголов — о недостаточной уверенности в себе, недооценке своей эффективности.

Отметим, что чаще всего в самоописаниях используются существительные и прилагательные.

Гармоничный тип лингвистического самоописания характеризуется использованием приблизительно равного количества существительных, прилагательных и глаголов.

Рассмотрим такой психолингвистический аспект идентичности, как **валентность идентичности**, под которой понимается преобладающий эмоционально-оценочный тон идентификационных характеристик в самоописании человека (данная оценка осуществляется самим специалистом).

Разность общего знака эмоционально-оценочного тона идентификационных характеристик определяет различные **виды валентности идентичности**:

- негативная — преобладают в целом отрицательные категории при описании собственной идентичности, больше описываются недостатки, проблемы идентификации («некрасивый», «раздражительная», «не знаю, что сказать о себе»);

- нейтральная — наблюдается или равновесие между положительными и отрицательными самоидентификациями, или в самоописании человека ярко не проявляется никакой эмоциональный тон (например, идет формальное перечисление ролей: «сын», «студент», «спортсмен» и т. д.);

- позитивная — положительные идентификационные характеристики преобладают над отрицательными («веселая», «добрый», «умный»);

- завышенная — проявляется или в практическом отсутствии отрицательных самоидентификаций, или в ответах на вопрос «Кто Я?» преобладают характеристики, представленные в превосходной степени («я лучше всех», «я супер» и т. д.).

Наличие позитивной валентности может выступать признаком адаптивного состояния идентичности, так как связано с настойчивостью в достижении цели, точностью, ответственностью, деловой направленностью, социальной смелостью, активностью, уверенностью в себе.

Остальные три вида валентности характеризуют неадаптивное состояние идентичности. Они связаны с импульсивностью, непостоянством, тревожностью, депрессивностью, ранимостью, неуверенностью в своих силах, сдержанностью, робостью.

Данные психолингвистического анализа, проведенного специалистом, сопоставляются с результатами самооценки клиента.

Можно условно найти соответствие между знаком эмоционально-оценочного тона идентификационных характеристик и видом самооценки идентичности (таблица 11), которое говорит о том, что выполняющий методику «Кто Я?» человек, использует типичные для других людей критерии эмоциональной оценки личностных характеристик (например, качество «добрый» оценивается как «+»). Это соответствие является хорошим прогностическим знаком способности человека к адекватному пониманию других людей.

Наличие расхождений между знаком эмоционально-оценочного тона идентификационных характеристик и видом самооценки идентичности (например, качество «добрый» оценивается человеком, как «-») может говорить о существовании у клиента особой системы эмоциональной оценки личностных характеристик, которая мешает установлению контакта и взаимопониманию с другими людьми.

Таблица 11

Соответствие видов валентности и самооценки

Виды валентности идентичности	Виды самооценки идентичности
Негативная	Неадекватно-заниженная
Нейтральная	Неустойчивая
Позитивная	Адекватная
Завышенная	Неадекватно-завышенная

Анализ представленных в идентичности сфер жизни

? Что дает анализ представленных в идентичности сфер жизни?

Условно можно выделить шесть основных сфер жизни, которые могут быть представлены в идентификационных характеристиках:

- семья (родственные, детско-родительские и супружеские отношения, соответствующие роли);
- работа (деловые взаимоотношения, профессиональные роли);
- учеба (потребность и необходимость получения новых знаний, способность меняться);
- досуг (структурирование времени, ресурсы, интересы);
- сфера интимно-личностных отношений (дружеские и любовные отношения);
- отдых (ресурсы, здоровье).

Все идентификационные характеристики можно распределить по предложенным сферам. После этого соотнести предъявляемые клиентом жалобы, формулировку его запроса с распределением характеристик идентичности по сферам: сделать вывод относительно того, насколько представлена сфера, соответствующая жалобе в самоописании, как оценены данные характеристики.

Принято считать, что характеристики самого себя, которые человек записывает в начале своего списка, в наибольшей мере актуализированы в его сознании, являются в большей мере осознаваемыми и значимыми для субъекта.

Несоответствие темы жалобы и запроса той сфере, которая представлена более выпукло и проблемно в самоописании, говорит о недостаточно глубоком самопонимании у клиента или о том, что клиент не сразу решил рассказать о том, что его действительно волнует.

Анализ компонентов идентичности

? Что дает анализ компонентой идентичности?

Рассмотрение компонентов идентичности может происходить на основе показателей шкалы идентификационных характеристик, представленной в Приложении 3.

Соответственно можно выделить «социальное Я», «коммуникативное Я», «физическое Я», «материальное Я», «деятельное Я», «рефлексивное Я», «перспективное Я». В качестве самостоятельных компонентов выступают проблемная идентичность и ситуативная идентичность.

Ответы анализируются в соответствии с классификатором: подсчитывается количество показателей относительно каждого компонента, определяется место выраженности каждого компонента среди остальных. Наличие и выраженность тех или иных компонентов идентичности при самоописании являются отражением индивидуальных особенностей человека.

Ранее нами были в некоторой степени представлены такие компоненты идентичности, как «социальное Я», «перспективное Я» и «рефлексивное Я». Рассмотрим некоторые особенности «физического Я» и «деятельного Я».

Физическая идентичность включает в себя описание своих физических данных, в том числе описание внешности, болезненных проявлений, пристрастий в еде, вредных привычек.

Значимость рассмотрения этого компонента идентичности определяется ролью физических данных в субъективном мире людей молодого возраста, для которых внешность является одним из главных объектов заботы и внимания. Именно внешность является первым «фильтром» при выборе партнера (см. подробнее: Кратохвил С, 1991).

Обозначение своей физической идентичности имеет прямое отношение к расширению человеком границ осознаваемого внутреннего мира, поскольку границы между «Я» и «не-Я» первоначально проходят по физическим границам собственного тела. Именно осознание своего тела является ведущим фактором в системе самоосознания человека. Расширение и обогащение «образа Я» в процессе личностного развития тесно связано с рефлексией собственных эмоциональных переживаний и телесных ощущений.

Деятельная идентичность также дает важную информацию о человеке и включает в себя обозначение занятий, увлечений, а также самооценку способностей к деятельности, самооценку навыков, умений, знаний, достижений. Идентификация своего «деятельного Я» связана со способностью сосредоточиться на себе, сдержанностью, взвешенностью

поступков, а также с дипломатичностью, умением работать с собственной тревогой, напряжением, сохранять эмоциональную устойчивость, то есть является отражением совокупности эмоционально-волевых и коммуникативных способностей, особенностей имеющихся взаимодействий.

Данные, полученные в результате анализа методики «Кто Я?», требуют своего дополнения. Перейдем к вопросам обработки и интерпретации методики «Полоролевые портреты».

МЕТОДИКА «ПОЛОРОЛЕВЫЕ ПОРТРЕТЫ»

Обработка и интерпретация результатов методики

Общие сведения. Автор методики— Т. В. Румянцева. Методика разработана для выяснения полоролевых установок, имеющих в самосознании человека, и отражает особенности полоролевой идентичности личности. Методика относится к разряду проективных тестов и может использоваться в практике семейного, супружеского и индивидуального консультирования. Она позволяет выявлять не только уровень внутрличностной полоролевой согласованности, но и помогает осуществить прогноз совместимости партнеров в паре (супружеской или добрачной). Методика позволяет также косвенно определять и прогнозировать у испытуемого уровень удовлетворенности отношениями с представителями как противоположного, так и своего пола.

Схема и направления анализа методики

? Какова, полная схема качественной обработки методики «Полоролевые портреты»?

После выполнения обследуемым задания методики согласно инструкции наступает этап качественной обработки содержания полоролевых портретов.

В качестве материала обработки выступают характеристики полученных полоролевых портретов. Анализ данных характеристик может происходить с точки зрения различных содержательных аспектов (уровней анализа). При этом схема обработки является одинаковой. Итак, полная **схема качественной обработки результатов** методики включает в себя следующие компоненты:

- 1) анализ характеристик каждого портрета с точки зрения какого-либо аспекта;
- 2) сопоставление данных анализа в портретах реальных представителей своего и противоположного пола;
- 3) сопоставление данных анализа в портретах идеальных представителей своего и противоположного пола;
- 4) сопоставление данных анализа в портретах представителей своего пола;
- 5) сопоставление данных анализа в портретах представителей противоположного пола;
- 6) подведение итогов анализа относительно всех четырех портретов.

? Каковы основные направления анализа методики «Полоролевые портреты»?

Можно выделить следующие направления **анализа методики «Полоролевые портреты»:**

- определение подверженности полоролевым стереотипам (уровня андрогинности—традиционности);
- анализ привлекательности своего и противоположного пола;
- прогноз удовлетворенности отношениями со своим и противоположным полом;
- определение внутриличностной полоролевой согласованности;
- анализ совместимости.

Обработка и интерпретация результатов методики «Полоролевые портреты» тесно связаны с понятиями полоролевого поведения, полоролевых стереотипов, маскулинности—фемининности, андрогинии.

Тема информирования: половая (гендерная) роль и полоролевые стереотипы

? Что стоит за понятиями полоролевые стереотипы маскулинность-феминизм, андрогиния?

Половая (гендерная) роль — это такая система социальных предписаний, стереотипов, ожиданий, которым человек должен соответствовать, чтобы его признавали

представителем определенного пола: мужчиной (мальчиком) или женщиной (девочкой).

Непосредственно с половыми ролями связано понятие полоролевых стереотипов (или стереотипов маскулинности—фемининности). Стереотипы представляют собой мнения, разделяемые большинством и основанные на упрощенном подходе и некритичной оценке. **Полоролевые стереотипы** представляют собой типичные характеристики, приписываемые мужчинам или женщинам, которые в упрощенном и искаженном виде отражают половые различия.

Так, согласно традиционным, стереотипным представлениям *мужчина (мужская роль, маскулинность)* характеризуется такими чертами, как активность, агрессивность, сила, уверенность, властность, доминантность, эмоциональная сдержанность, предприимчивость, независимость, грубость. Он обладает деловыми навыками, является умным, смелым, легко принимает решения и т. п. *Женщина же (женская роль, фемининность)* описывается, как мягкая, слабая, красивая, пассивная, зависимая, эмоциональная, внушаемая, нежная, разговорчивая, глупая, нуждающаяся в защите и т. п.

Экспериментальная проверка подтверждает реальное участие половых стереотипов в формировании индивидуальных представлений о **маскулинности** и **фемининности** (то есть о совокупности отличительных характеристик мужчин и женщин). Стереотипы противопоставляют мужественность и женственность, формируют ошибочное знание людей, служат основой ошибочных представлений и обобщений относительно психосексуальной сферы в целом. Таким образом, следование стереотипам нарушает процесс межличностного межполового взаимодействия.

Результаты последних исследований выявляют, что маскулинность (мужественность) и фемининность (женственность) не противостоят друг другу, а представляют собой отдельные черты, характерные в той или иной степени для каждого индивида. Используется **понятие андрогинии**: одновременного сочетания у индивида и женских, и мужских свойств, то есть одновременного проявления личностной маскулинности и фемининности. Специалисты подчеркивают, что андрогинный человек не теряет качеств, свойственных его полу, и не приобретает черт, относящихся к противоположному полу:

в нем развиваются качества, присущие обоим полам и исходно заложенные в его природе, которые проявляются только в зависимости от его собственных половых склонностей. Ученые отмечают связь андрогинии и социальной адаптации [10, 11, 30, 34].

Рассмотрим более подробно указанные выше направления анализа методики «Полоролевые портреты».

Определение подверженности полоролевым стереотипам

? Как определишь подверженность полоролевым стереотипам?

Определение подверженности полоролевым стереотипам происходит следующим образом: каждая отдельная характеристика во всех портретах оценивается с точки зрения ее андрогинности—традиционности и нейтральности. Таким образом, рядом с каждой характеристикой ставится соответствующее буквенное обозначение:

Т — традиционная характеристика;

А — андрогинная характеристика;

И — индифферентная, нейтральная характеристика.

Поясним подробнее, что содержит каждое из этих обозначений.

Традиционной является характеристика, которая соответствует стереотипным представлениям о половых различиях мужчин и женщин. Основные стереотипные характеристики представлены в таблице 12.

Андрогинными в женских полоролевых портретах являются те характеристики, которые традиционно приписываются образу мужчины.

Андрогинными в мужских полоролевых портретах являются те характеристики, которые традиционно приписываются образу женщины.

Индифферентными (нейтральными) являются личностные черты, характеристики, не включаемые в стереотипные характеристики маскулинности—фемининности (например, морально-этические качества, вредные привычки, черты темперамента, обозначение образованности).

Таблица 12

Примеры стереотипных и нейтральных характеристик

Традиционные (стереотипные) характеристики		Индифферентные (нейтральные) характеристики
мужские	женские	
Умный, сильный, самостоятельный, независимый, сдержанный, «добытчик», сексуальный, логичный, целеустремленный, активный, доминантный, уверенный, мужественный, твердый	Слабая, красивая, мягкая, глупая, «с женской логикой», зависимая, подчиняемая, «домохозяйка», эмоциональная, «болтушка», пассивная, асексуальная, женственная	Веселый, добрый, верный, аккуратная, трудолюбивая, ленивая, холеричный, курящий, порядочный, образованная, медлительный

Далее подсчитывается количество традиционных, андрогинных, индифферентных характеристик во всех полоролевых портретах.

Преобладание традиционных характеристик над андрогинными в полоролевых портретах (особенно в идеальных) говорит о высокой подверженности человека стереотипным представлениям и, соответственно, служит основанием для прогноза дисгармонии в межполовых отношениях.

Преобладание андрогинных характеристик над традиционными в полоролевых портретах (особенно в идеальных) говорит о низкой подверженности человека стереотипным представлениям и, соответственно, служит основанием для благоприятного прогноза развития партнерских отношений.

Если в полоролевых портретах приблизительно в равной мере представлены и маскулинные, и фемининные характеристики, можно также говорить о том, что личность не подвержена стереотипам маскулинности—фемининности.

Возможны варианты, когда портреты одного пола (мужского или женского) окажутся стереотипными, а другого нет. Тогда можно предположить, что человек воспринимает стереотипно только одну из групп (группу мужчин или женщин). Более гармоничные отношения складываются, как правило, с представителями того пола, относительно которого меньше выражены стереотипы.

При обработке результатов важно обратить внимание на сравнение данных, отражающих представления о наличном уровне развития маскулинных и фемининных характеристик личности у реальных мужчин и женщин (в реальных портретах) и желаемом уровне выраженности этих характеристик (в идеальных портретах).

Определяется *направление, в котором человек стремится развивать свои полоролевые характеристики*:

1) *следование полоролевым стереотипам*, если человек усиливает в образе идеального представителя своего пола традиционные черты и уменьшает степень выраженности андрогинных черт:

2) *противостояние полоролевым стереотипам*, если человек в образе идеального представителя своего пола уменьшает степень выраженности традиционных черт и усиливает андрогинные.

*Анализ отношения к представителям
своего и противоположного пола*

? Каковы особенности анализа отношения к своему и противоположному полу?

Анализ отношения к представителям своего и противоположного пола, оценка их привлекательности происходят на основе результатов подсчета оценивания испытуемым характеристик портретов реальных представителей своего и противоположного пола по вышеуказанной четырехзначной системе («+», «-», «±», «?») — подсчитывается соотношение знаков оценки для каждого портрета; и соотношения количества положительных и отрицательных качеств и характеристик, представленных в портретах реальных представителей своего и противоположного пола.

Оценка своего (противоположного) пола считается адекватной, если в реальном портрете соотношение положительно оцениваемых качеств к отрицательно оцениваемым («+» к «-») составляет 65-80% на 35-20%.

Оценка своего (противоположного) пола считается неадекватно заниженной, если в реальном портрете количество отрицательно оцениваемых качеств по отношению к положительно оцениваемым («-» к «+») составляет 50-100%,

2.2. Исследование индивидуальных особенностей...

то есть человек отмечает, что у представителя своего (противоположного) пола или нет достоинств, или их количество меньше чем 50% (от общего числа «+» и «-»).

Оценка своего (противоположного) пола считается неадекватно завышенной, если в реальном портрете количество положительно оцениваемых качеств по отношению к отрицательно оцениваемым («+» к «-») составляет 85-100%, то есть человек отмечает, что у представителя своего (противоположного) пола или нет недостатков, или их количество меньше 15% (от общего числа «+» и «-»).

Об адекватном *позитивном отношении к своему и противоположному полу* можно говорить, когда портреты реальных людей имеют положительно и отрицательно оцениваемые характеристики в соотношении 65-80% на 35-20%. Наличие позитивной оценки реальных представителей и своего, и противоположного пола является залогом успешно складывающихся партнерских взаимоотношений.

Наличие у человека одновременно *благосклонного отношения к представителю своего пола* (завышенная оценка) и *негативного отношения к представителю противоположного пола* (заниженная оценка) является основой для возникновения конфликтов при общении с противоположным полом.

При вышеуказанном анализе результатов необходимо учитывать, что особенности портрета реального представителя своего пола могут быть отражением следующего:

- переноса (проекции) самоописания на описание реального представителя;
- степени выраженности (большей/меньшей) полоролевых стереотипов;
- конкретного опыта имеющихся отношений с представителями своего пола (наличием или отсутствием конфликтов с ними).

Отметим, какие особенности отношения к своему и противоположному полу стоят за использованием при оценивании полоролевых портретов знаков «±» и «?».

Применение при оценивании определенных полоролевых характеристик знака «+» говорит о том, что отношение к ним является неоднозначным, сложным. Наличие данного знака оценки в полоролевых портретах обоих полов говорит в целом о достаточно взвешенном отношении человека к полоролевым

особенностям, о наличии дифференцированного подхода к половым различиям. Соответственно у человека можно предполагать гибкие отношения с представителями того пола, в портретах которых содержится данная оценка. Отсутствие при оценивании полоролевых характеристик знака «±» говорит о максималистичном отношении человека к представителям своего и противоположного пола, их полоролевым особенностям.

Применение при оценивании определенных полоролевых характеристик знака «?» говорит о наличии у человека исследовательской позиции относительно сферы психосексуальности, свидетельствует о том, что его представления, касающиеся межполовых взаимоотношений, еще не устоялись, подвержены осознанным изменениям. Это является одним из благоприятных признаков положительной динамики в осуществлении человеком пересмотра своих неконструктивных представлений.

? На основе каких данных можно осуществить прогноз удовлетворенности отношениями?

Прогноз удовлетворенности отношениями с противоположным полом осуществляется на основе анализа следующих данных:

- меры совпадения качеств и характеристик, представленных в портретах реального и идеального представителя противоположного пола;
- особенностей идеального образа представителя противоположного пола;
- подверженности полоролевым стереотипам.

Тема информирования: признаки фантастического и реалистического идеала

Удовлетворенность имеющимися взаимоотношениями во многом определяется тем **идеальным образом партнера**, который сложился у человека в ходе его жизни и с которым осознанно или неосознанно происходит сравнение конкретного реального партнера. Именно этот идеальный образ партнера отчасти представлен в портрете идеального представителя противоположного пола. Таким образом, данный портрет содержит в себе черты и характеристики желаемого (идеального)

партнера, который выступает внутренним эталоном оценки реальных представителей противоположного пола.

Поэтому удовлетворенность взаимоотношениями зависит, с одной стороны, от меры сходства реального человека с идеальным образом и того, насколько в принципе возможно такое сходство, а с другой стороны, определяется тем, насколько в своей жизни человек руководствуется идеальными представлениями, в какой степени он требователен в отношении исполнения своих идеалов.

По большому счету, речь идет о том, насколько идеальный образ партнера является достижимым реальным человеком, в какой степени возможно соответствие идеалу. В связи с этим возможно выделение двух типов идеала: фантастического (недостижимого) и реалистичного (достижимого).

Охарактеризуем **признаки фантастического и реалистичного идеала**, которые проявляются в идеальных портретах методики «Полоролевые портреты» (рис. 15).

Фантастичный идеал содержит в себе только однозначно позитивные качества и характеристики, которые человеку, безусловно, нравятся и оцениваются им знаком «+» (знаков «+» и «-» нет). Также фантастичный идеал может содержать недостижимые для реального человека качества и характеристики (например, «всегда веселый», «никогда не обманывал других», «все успевает» и т. д.).

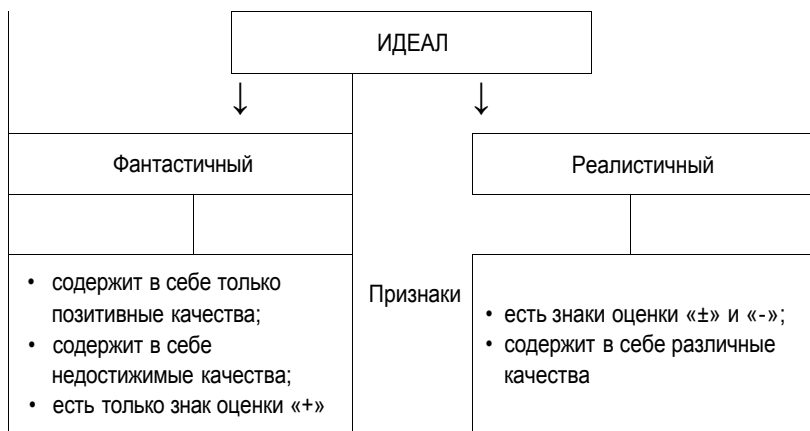


Рис. 15. Признаки фантастического и реалистичного идеала

Реалистичный идеал может содержать в себе различные достижимые качества и характеристики, включая недостатки (например, «не всегда уверен в себе», «ранимая», «слабая»). Кроме знака «+», реальный портрет содержит и такие знаки оценки, как «±», «?» и «-» (или только знаки «±» и «-»). Можно сказать, что реалистичный идеал содержит в себе характеристики, которые вполне свойственны реальному человеку.

Отметим, что наиболее часто встречается фантастический тип идеала как в описании идеального образа противоположного, так и своего пола (примеры фантастических идеалов представлены при описании случаев консультирования в третьей главе).

Обнаружение всех признаков фантастического идеала в идеальных портретах может говорить о максимализме человека, наличии у него необоснованно завышенных ожиданий, предъявляемых к партнеру и к взаимодействию с ним. Поскольку фантастичный идеал недостижим и реальный человек никогда не сможет ему соответствовать, то проявления неудовлетворенности при сохранении фантастического идеала неизбежны. Осознание того, что реальный человек, с которым происходит взаимодействие, не соответствует идеализированному образу, приводит к глубокой неудовлетворенности партнером, собой, отношениями в целом и при неумении или нежелании наладить взаимодействие с учетом более реального образа партнера приводит к распаду отношений.

Обнаружение же признаков реалистичного идеала в идеальных портретах, напротив, может говорить об эмоциональной зрелости человека, наличии у него способности принимать несовершенство себя и партнера, а это значит, что его отношения с партнером, другими людьми могут сопровождаться чувством удовлетворенности.

Таким образом, чем больше реальный человек соответствует желаемому образу партнера, тем больше удовлетворенность от отношений с ним.

Другим важным фактором, влияющим на удовлетворенность отношениями, является **подверженность личности полоролевым стереотипам**. Исследования Б. М. Ворник, Т. В. Говорун показали, что ограничения полоролевого поведения стереотипизированными представлениями значительно сужают возможность достижения межличностной гармонии и

удовлетворенности взаимоотношениями. Было обнаружено что сексуально-психологические дисгармонии преобладали среди тех пар, где партнеры придерживались традиционных моделей женского и мужского поведения [10, 34].

Для лиц с андрогинным типом личности характерен не только более высокий уровень социально-психологической адаптированности, способность варьировать свое поведение в зависимости от ситуации, но и большая удовлетворенность собой и своими отношениями с другими людьми.

На основании изложенных данных можно сделать следующие выводы.

В методике «Полоролевые портреты» показателями низкой удовлетворенности партнерскими отношениями (и ее прогноза) являются следующие:

- отсутствие или недостаточная выраженность совпадения качеств и характеристик, представленных в портретах реального и идеального представителя противоположного пола (совпадение касается только 10-15% характеристик);
- фантастический тип идеальных портретов;
- яркая выраженность полоролевых стереотипов (они проявляются и по отношению к своему, и по отношению к противоположному полу).

Показателями высокой удовлетворенности партнерскими отношениями (и ее прогноза) являются следующие:

- наличие и достаточная выраженность совпадений качеств и характеристик, представленных в портретах реального и идеального представителя противоположного пола (совпадение касается от 30 до 60% характеристик);
- реалистический тип идеальных портретов;
- яркая выраженность андрогинных характеристик (они проявляются и по отношению к своему, и по отношению к противоположному полу).

Признаки внутриличностной полоролевой согласованности

? Каковы основные признаки внутриличностной полоролевой согласованности?

Установление гармоничных партнерских взаимоотношений возможно при наличии у человека внутренней согласованности

между всеми личностными характеристиками, связанными с полом: половой (гендерной) идентичностью, маскулинными и фемининными чертами, стереотипами и установками поведения. Так, индивид строит свое поведение в качестве мужа или отца с учетом своих представлений о том, каким вообще должен быть мужчина, как должна себя вести женщина в роли жены, при этом опорой для него выступают все осознанные и неосознанные установки и жизненный опыт.

В качестве признаков определенной **полоролевой согласованности** могут выступать следующие данные обработки методики «Полоролевые портреты»:

1. При описании портретов представителей своего и противоположного пола человек использует близкие по своему смысловому контексту качества и понятия. Например, в портретах содержатся такие качества, как «добрый», «доброжелательная», «не злой», «приветливая». Другими словами, человек использует близкие категории оценки для обоих полов. Их количество относительно других характеристик может составлять 50 и более процентов.

2. Обнаруживается одинаковое отношение к андрогинным (или традиционным) чертам в реальном и идеальном образах своего и противоположного пола. Другими словами, является непротиворечивым сопоставление эмоциональных оценок андрогинных и традиционных характеристик в идеальных и реальных портретах. Например, мужчина оценивает знаком «+» андрогинные качества в портретах и своего, и противоположного пола.

3. Присутствуют положительные оценки полоспецифичных (соответствующих своему полу) характеристик.

Соответственно о наличии **внутренней полоролевой несогласованности** будут свидетельствовать следующие данные:

1. При описании портретов представителей своего и противоположного пола человек использует совершенно разные понятия и качества.

2. Обнаруживается рассогласованность в оценке андрогинности—традиционности в портретах своего и противоположного пола (например, традиционные качества в портрете своего пола оцениваются отрицательно, а в портрете противоположного пола — положительно).

3. Присутствуют отрицательные оценки характеристик.

4. Отметим, что наличие полоролевой рассогласованности может быть связано с кризисом идентичности, который рассматривается и как нарушение устоявшейся внутренней гармонии («Я не знаю, кто я теперь») и как утрата ценностных и позитивных представлений о своей группе. Именно при наличии кризиса идентичности возникает необходимость выбора возможностей для идентификации («Я должна решить, какой женщиной я хочу быть»).

? Каковы основные, аспекты анализа совместимости партнеров?

Одним из интегральных показателей и наиболее существенным фактором семейного благополучия является психологическая совместимость супругов (членов семьи вообще).

Рассмотрим, что понимается под совместимостью.

Тема информирования: психологическая совместимость

Психологическая совместимость определяется как взаимное принятие партнеров по общению и совместной деятельности, основанное на оптимальном сочетании-сходстве или взаимодополнительности — ценностных ориентации, личностных и психофизиологических особенностей. Психологическая совместимость партнеров — явление многоуровневое и многоаспектное.

Л. М. Щеглов, подчеркивая, что адаптация партнеров оценивается по уровню их совместимости, подразделяет последнюю на следующие виды [33]:

- духовная, то есть совместимость основных жизненных ценностей;
- психологическая, то есть сочетание (или дисбаланс) определенных черт характера, свойств и особенностей партнеров;
- интеллектуальная (иногда ее называют совместимостью по индексу образования);
- семейно-ролевая, то есть сочетание представлений каждого из партнеров о ролях мужа и жены (то есть представления о том, кто и что должен делать, за что отвечать в семье и т. п.);

- педагогическая, то есть совпадение основных представлений партнеров о характере воспитания ребенка;
- материально-бытовая, то есть совпадение представлений партнеров о том, сколько должно быть денег, каким путем они могут быть добыты, как их следует тратить и т. п.;
- сексуальная.

Отмечается, что чем больше наблюдается совпадений по уровням совместимости, тем выше адаптация в супружеской паре.

Обобщая, можно сказать, что в семейном взаимодействии совместимость включает в себя *психофизиологическую совместимость*; *личностную совместимость*, в том числе *когнитивную* (осмысление представлений о себе, других людях и мире в целом); *эмоциональную* (переживание происходящего во внешнем и внутреннем мире человека); *поведенческую* (внешнее выражение представлений и переживаний); *совместимость ценностей* или *духовную совместимость*.

Опыт работы различных специалистов с семьями показывает, что особенно большую значимость в семейно-брачных отношениях имеют **ценностная и психофизиологическая совместимость** людей. Все остальные виды совместимости или несовместимости подвержены динамическим изменениям и достаточно легко изменяются в процессе взаимной адаптации членов семьи или в ходе консультативной и коррекционной работы. Ценностная и психофизиологическая несовместимость не поддается или с большим трудом поддается коррекции.

Психофизиологическая и, в частности, сексуальная несовместимость способна привести к распаду брака. А рассогласование ценностей во взаимодействии людей, особенно в повседневных контактах, приводит к почти необратимому разрушению общения и партнерских взаимоотношений. Здесь важно, с одной стороны, насколько различны оценочные критерии партнеров, а с другой — насколько индивидуальные критерии соответствуют общепризнанным.

Наиболее распространенными факторами, предопределяющими успех или неудачу в супружестве, являются **личные качества партнеров и их умение решать всевозможные проблемы, быть в гармонии друг с другом**. При отсутствии этих умений нередко возникают конфликтные ситуации как

следствие несовместимости каких-либо сил внутри одной личности или между партнерами. Важно учитывать и *индивидуально-психологические особенности* каждого из партнеров. Рациональным и комплексным показателем индивидуальности может служить тип личности, наиболее распространенной причиной супружеских конфликтов, а также разводов является «несходство характеров», несовместимость партнеров.

Таким образом, гармонию семейно-брачных отношений определяют несколько основных элементов:

- эмоциональная сторона партнерских отношений, степень привязанности;
- сходство их представлений, видений себя, партнера, распределения ролей, представлений о социальном мире в целом;
- сходство предпочитаемых каждым из партнеров моделей общения, поведенческих особенностей;
- сексуальная и, шире, психофизиологическая совместимость партнеров;
- общий культурный уровень, степень психической и социальной зрелости партнеров, совпадение систем ценностей партнеров.

Анализ совместимости партнеров

Рассмотрим, что в себя включает **анализ совместимости** в рамках использования методики «Полоролевые портреты».

Поскольку удовлетворенность отношениями во многом определяется имеющимися у человека идеальными представлениями, важной стороной анализа совместимости выступает изучение ее граней по их представленности в идеальных портретах, задающих модель реальных отношений.

Во-первых, возможно рассмотрение совместимости образов идеальных представителей своего и противоположного пола у каждого партнера отдельно по обозначенным выше элементам и видам совместимости: выявить, насколько совпадают или различаются представленные в характеристиках виды, элементы совместимости.

Во-вторых, возможно осуществление прогноза совместимости на основе сопоставления результатов выполнения методики обоими партнерами. Принцип анализа аналогичный:

рассматривается совпадение—несовпадение представленных в характеристиках типичных граней совместимости.

Оценивается, как представлена тема семьи в полоролевых портретах в целом. При этом особое внимание уделяется тому, какое распределение ролей предполагается в семи основных сферах семейной жизни:

- 1) воспитание детей;
- 2) материальное обеспечение семьи;
- 3) поддержание эмоционального климата в семье;
- 4) организация развлечений;
- 5) исполнение роли «хозяина»/«хозяйки»;
- 6) ответственность за удовлетворенность интимными отношениями;
- 7) организация семейной субкультуры.

Если указанные выше предпосылки совместимости отсутствуют или выражены в малой степени, то можно предполагать более медленный и затрудненный процесс адаптации партнеров друг к другу или сниженную возможность партнеров достичь оптимальной адаптации и гармоничных взаимоотношений.

Итак, на данном этапе диагностики центральной темой рассмотрения являлась идентичность человека, ее различные сознательные и бессознательные проявления.

Ключевым объектом изучения стала категория пола, определение человеком своей половой принадлежности.

Если рисунок представляет собой графический способ бессознательной проекции половой идентичности, то методика «Кто Я?» и «Полоролевые портреты» отражают вербальный способ представления полоролевой идентичности на уровне сознания.

Результаты по всем трем методикам сравниваются между собой. Сходные значения можно рассматривать как показатель устойчивости маскулинных и фемининных характеристик в структуре половой идентичности.

Большое количество связанных с полом (гендерно маркированных) самоопределений указывает на то, что полоролевая идентичность занимает ведущее положение в структуре Я-концепции личности. Если в числе первых трех ответов в методике «Кто Я?» присутствует самописание, обозначающее пол, а семейные роли и традиционные характеристики в

к методике «Полоролевые портреты» у женщин доминируют над профессиональными и андрогинными (у мужчин наоборот), то можно сделать вывод о наличии у испытуемых лолотилизированной Я-концепции. Если пол не упоминается вообще или упоминается в конце списка, а такие категории, как «другие социальные роли» и «нейтральные характеристики», имеют большее число упоминаний, чем иные категории, то можно говорить о неполотипизированной Я-концепции.

2.3. ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ОТНОШЕНИЯМИ В ПАРЕ И СЕМЕЙНОЙ МОДЕЛИ ПАРТНЕРОВ

Рассмотрим **второй блок методик диагностического комплекса:**

- проективная методика «Круги взаимоотношений»;
- опросник Жанет Уойтитц «Правда или заблуждение»;
- проективный тест «Семейная социограмма».

Данные методики позволяют исследовать такие индивидуальные особенности, как потребность в сопринадлежности—отдельности, уровень самооценки, а также позволяют дополнить прогноз удовлетворенности—неудовлетворенности отношениями с партнером и под другим углом зрения рассмотреть уровень совместимости партнеров.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ, ИНСТРУКЦИИ И ХОД ВЫПОЛНЕНИЯ МЕТОДИК

**? Какова специфика выполнения
психодиагностических методик второго блока?**

Последовательность выполнения методик

Рекомендуется определенная последовательность выполнения. Сначала предлагается выполнить методику «Круги взаимоотношений», следом идет выполнение опросника Жанет Уойтитц «Правда или заблуждение», затем— методики «Семейная социограмма».

Выполнение методик блока происходит согласно предложенной последовательности и инструкции.

Инструкции и ход выполнения методик

Для каждого теста используется отдельный лист бумаги формата А4.

Инструкция к методике «Круги взаимоотношений»

Задание выполняется последовательно в два этапа, каждый из которых состоит из четырех пунктов. Инструкция к каждому последующему пункту дается после выполнения предыдущего задания. Время выполнения не ограничивается.

Инструкция первого этапа:

Консультант: «Представьте свои взаимоотношения с вашим реальным партнером (в ситуации добрачного консультирования одинокого человека — «Представьте свои взаимоотношения с воображаемым партнером ...») с помощью двух кругов, где один круг — это вы, а второй круг символизирует вашего партнера. Изобразите свои взаимоотношения с партнером в следующем порядке:

- 1) на момент знакомства;
- 2) на настоящий момент времени;
- 3) свои желаемые отношения с партнером;
- 4) свои отношения с незнакомым человеком противоположного пола на момент знакомства».

Инструкция второго этапа:

Консультант: «Представьте себя на месте вашего партнера: как вам кажется, как бы он выполнил то же самое задание и нарисовал бы отношения с вами с помощью двух кругов в следующем порядке:

- 1) на момент знакомства;
- 2) на настоящий момент времени;
- 3) его желаемые отношения с вами;
- 4) его отношения с незнакомым человеком противоположного пола на момент знакомства».

Далее предлагается выполнить следующую психодиагностическую методику.

Инструкция к опроснику «Правда или заблуждение»

Консультант: «Вам нужно отметить, верны или неверны предложенные утверждения по отношению к вам. Вы можете отвечать, имея в виду своего реального или воображаемого партнера. Более простой вариант выполнения теста предполагает один ответ на каждое утверждение (верно или

неверно). Усложненный вариант выполнения предполагает, что вы даете ответ «верно» или «неверно» относительно каждого утверждения в двух планах: 1) с точки зрения реальной возможности; 2) с точки зрения вашего желания».

Для ответа предлагается бланк (Приложение 4).

Когда на утверждения данного теста отвечают оба партнера, возможен второй этап выполнения опросника. Инструкция второго этапа: «Представьте себя на месте вашего партнера. Как бы ваш партнер ответил на данные утверждения? Зафиксируйте эти ответы».

Затем выполняется последняя методика второго блока.

Инструкция к тесту «Семейная социограмма»

Используются бланки с нарисованным кругом диаметром 110 мм. Задание состоит из трех пунктов и выполняется последовательно: инструкция к каждому последующему пункту дается после выполнения предыдущего задания.

Консультант: «Перед вами на листе бумаги изображен круг. Нарисуйте в нем самого себя и членов своей семьи в форме кружков и подпишите их имена в следующем порядке:

- 1) свою семью в прошлом;
- 2) свою семью в настоящее время;
- 3) свою семью в будущем».

После этого предлагается рассказать о рисунке и своей семье: каков реальный состав семьи, кто нарисован, какие изменения произошли, какие отношения между членами семьи, кто и что делает в семье и т. п.

Обработка и интерпретация результатов методик этого блока тесно связаны с понятием дифференциации «Я», уровнем близости—отчужденности во взаимоотношениях и с пониманием динамики отношений в паре.

ТЕМА ИНФОРМИРОВАНИЯ: ПОНЯТИЕ ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ «Я»

Что понимается под дифференциацией «Я»?

Понятие дифференциации «Я» отражает способность человека к осознанию себя в качестве уникального существа и позволяет объяснить существующие в самосознании людей различия, говорит об эмоциональной зрелости человека [31].

Можно говорить о высоком и низком уровнях дифференцированности самосознания, как отдельного человека, так и семейной системы в целом. На уровне индивидуальной психики дифференциация «Я» проявляется в степени разграничения эмоций от мыслительных процессов, в степени зависимости от мнений и поступков других людей и зависимости эффективности поведения от ситуации. Так, недифференцированный человек эмоционально незрел, имеет низкую стрессоустойчивость, нереалистичную самооценку и т. д. Степень дифференцированности собственного «Я» определяет особенности межличностных отношений данного человека, его близость—отчужденность (или сопринадлежность—отдельность) при взаимодействии с другими людьми, определяет совместимость супружеских отношений в семейной жизни. Так, на основе понятия дифференциации М. Бовен определяет понятие идеального брака, при котором супруги отличаются высоким уровнем дифференциации и способны согласовывать эмоциональную интимность с автономией.

Д. Фримен подчеркивает, что различия в темпах дифференциации «Я» у супругов обуславливают возникновение в семье всевозможных кризисных ситуаций, а семейные отношения приобретают большую стабильность в тех случаях, когда супруги способны удовлетворить потребности и ожидания друг друга [31].

Уровень близости—отчужденности является ключевой темой диагностики данного этапа и лежит в основе рассмотрения динамики развития взаимоотношений в паре.

ТЕМА ИНФОРМИРОВАНИЯ: СТАДИИ РАЗВИТИЯ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ В ПАРЕ

? Какова динамика партнерских взаимоотношений в паре?

Представим стадии развития взаимоотношений в паре.

После осуществившегося выбора и «рождения» пары, отношения между партнерами постоянно претерпевают изменения. Их динамику можно представить в виде следующих стадий [19]:

- симбиоз;
- дифференциация;

- практикование;
- возобновление дружеских отношений;
- взаимозависимость.

Рассмотрим эти стадии более подробно, так как содержание психологической работы с клиентом во многом определяется стадией его отношений с партнером.

Симбиоз — это самая первая и сильная по накалу романтических чувств стадия отношений.

Словесные индикаторы стадии: «Я влюбилась (влюбился) в него (нее) по уши». «Он самый лучший». «Она самая прекрасная». «Мы — одно целое».

Основные проявления и содержание отношений на стадии. Партнеры переживают состояние сильного слияния, которое доходит до ощущения взаимопоглощения личностей, жизней. Влюбленным тяжело расстаться даже на короткий промежуток времени, они с нетерпением ожидают встречи, постоянно думают друг о друге, строят планы о дальнейшей совместной жизни, много мечтают. Страсти накалены, партнеры не могут представить свою жизнь друг без друга.

Данную стадию можно охарактеризовать как стадию «розовых очков». Партнер видится только с лучшей стороны, достоинства преувеличиваются, недостатки преуменьшаются. Сходство между партнерами превозносится, различия не замечаются.

Очень высока степень заботы друг о друге, взаимные «даю» и «беру» процветают. Обычно каждый прилагает усилия, чтобы приспособиться к партнеру и доставить ему как можно большее удовольствие. Требования к партнеру минимальные, каждый старается проявить себя с лучшей стороны, не рискует выставить какое-то требование, быть эгоистичным, не рискует не быть дающим, не быть чувствительным к нуждам другого.

Основное психологическое назначение, цель стадии — образование сильнейшей привязанности к партнеру. Если каждый партнер чувствует достаточно большую заботу о себе, то отношения получают солидную основу, формируется внутренняя удовлетворенность отношениями, стремление во что бы то ни стало их продолжать. Проявляется ощущение гордости за правильно сделанный выбор и уверенность в том, что имеющиеся взаимоотношения с партнером останутся неизменными («Мы будем счастливы и умрем в один день»).

Если эта основа отношений создана, то осуществляется движение к следующей стадии — дифференциации.

Дифференциация — вторая стадия развития отношений, самая критическая и трудная для существования пары. Ее характеризуют как время «снятия божества с пьедестала».

Словесные индикаторы стадии: «Неужели он (она) такой (такая)...», «Куда я смотрел раньше?»

Основные проявления и содержание отношений на стадии. «Дифференциация» означает разделение, расчленение, различение, способность отличать. С течением времени становятся заметными различия между партнерами, недостатки другого «бросаются в глаза», раздражают. На этой стадии отношений партнеры начинают замечать, что они и чувствуют, и мыслят несколько по-разному.

У каждого появляется желание отстоять свою индивидуальность, возникает желание иметь больше пространства для себя. Партнеры чувствуют, что они не хотят так много времени проводить вместе, хочется побыть наедине с собой. Появляется сильное разочарование в партнере, что может вызвать чувство вины: «Что случилось? Почему я больше не чувствую себя так, как обычно я себя чувствовал (а) с этим человек?».

Проявления данной стадии являются закономерными, так как связаны с более полным узнаванием особенностей партнера как реального человека, обнаружением его недостатков — тех качеств, которые не вписываются в образ имеющегося идеала.

Многие люди наступление стадии дифференциации воспринимают как окончание любви, что выступает сигналом для разрыва отношений с партнером. Другие продолжают жить с партнером, испытывая относительно него разочарование и отчуждение.

Для одних дифференциация — это медленный и постепенный процесс, для других — это период бурного крушения надежд, развенчания иллюзий.

Особенности и закономерности прохождения двух первых стадий.

Чем меньше партнеры доверительно общаются друг с другом и чем меньше времени они проводят вместе, занимаясь решением бытовых вопросов совместной жизни, тем более длительной может стать стадия симбиоза.

Для многих людей эмоциональные проявления, характерные для стадии симбиоза, соответствуют внутренним представлениям о том, как должна проявляться «настоящая любовь» и какие должны быть идеальные взаимоотношения с партнером в браке. Поэтому, когда заканчивается стадия симбиоза и наступает следующая стадия дифференциации, внутренне это переживается как крах любви, глубокое разочарование, иногда даже как бессмысленность продолжения дальнейших отношений с партнером.

Сохранение в дальнейшем симбиотических представлений о любви обуславливает наличие внутренней неудовлетворенности имеющимися отношениями с партнером.

Сильная неуверенность в себе может вызывать неверие в возможность дальнейших продолжительных отношений с партнером и выражаться в чувстве ревности, формировании сильнейшей психологической зависимости от партнера, определять большую потребность в симбиотических отношениях с другими людьми в целом.

Можно отметить такую закономерность: чем более безупречным и идеальным воспринимался партнер на стадии симбиоза, тем сильнее и глубже проявляется разочарование на стадии дифференциации, тем больше времени потребуется для восстановления «привлекательности» партнера и выше риск того, что произойдет разрыв отношений и партнеры расстанутся.

Наличие большого опыта продолжительного общения с разными людьми своего и противоположного пола делает прохождение стадии дифференциации более мягкой.

Практикование — следующая стадия отношений, когда энергия человека направляется на деятельность, не связанную с партнером. Это может быть учеба, работа в доме и вне дома.

Словесные индикаторы стадии: на первый план у каждого выступают проблемы самооценки, доказательства своего достоинства, успешности: «На что я лично гожусь, что мне по силам, чего я стою?».

Основные проявления и содержание отношений на стадии. Партнеры не настроены улавливать желания друг друга. Они сконцентрировались на себе. Внимание каждого направлено на внешний мир, главным является теперь независимость, автономия, индивидуализация. При этом могут завязываться

новые знакомства. Развитие своего «Я» становится важнее, чем развитие близких отношений. Между партнерами могут возникать конфликты, но примирение снова приводит к кратковременным эмоциональным сближениям.

Возобновление дружеских отношений. После того как каждый из партнеров четко определил свою индивидуальность, реализовал себя вне семьи, у него появляется потребность в интимности, эмоциональной подпитке, психологической поддержке. Теперь можно стремиться к возобновлению дружеских отношений со своим партнером.

Словесные индикаторы стадии: «Надо же, как все-таки хорошо мы можем понимать друг друга», «Хочется с тобой поделиться».

Основные проявления и содержание отношений на стадии. Снова обостряется ранимость, уязвимость в отношениях. Партнеры ищут комфорта, поддерживают друг друга. Периоды особо счастливой интимности сменяются периодами восстановления независимости. Несмотря на трения в отношениях, конфликты на данной стадии улаживаются быстрее, становится возможным обсуждение трудностей, чего не было в период дифференциации. Теперь уже каждый из партнеров не боится быть поглощенным личностью другого, как это было в период симбиоза и дифференциации. Устанавливается разумный баланс между «Я» и «Мы». Возникает глубокая приверженность супружеству, постоянство.

Взаимозависимость— фаза дальнейшего укрепления постоянства.

Основные проявления и содержание отношений на стадии. О наступлении этой стадии можно говорить, когда каждый из партнеров убедился, что его любят, несмотря на имеющиеся недостатки. Образ совершенного избранника — идеализированный и невозможный — вытесняется реальным образом партнера. Две личности, разрешившие сомнения относительно самооценности, имевшие возможность проявить себя во внешнем мире, находят удовлетворение в совместной жизни. Появляются глубокая привязанность и взаимное удовлетворение. Отношения развиваются больше в сторону роста и совершенствования «Мы», чем «Я».

Отметим, что достижение стадии взаимозависимости требует от партнеров определенной внутренней работы над

собой и своими идеальными представлениями, поэтому данной стадии достигают только немногие пары.

Общие замечания относительно прохождения стадий. Оба партнера могут проходить все эти стадии одновременно, почти синхронно или разновремененно, что обостряет конфликты. Так, трудности возрастают, если один еще живет в стадии симбиоза, а другой уже вступил в стадию дифференциации; когда один партнер еще хочет проявить себя во внешнем мире, реализовать все свои способности, а другой стремится к возобновлению близких отношений.

ТЕСТ «КРУГИ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ»

Исходные положения интерпретации и показатели содержательного анализа

Общие сведения. Автор методики — Т. В. Румянцева. Тест «Круги взаимоотношений» представляет собой графический способ выражения человеком своих взаимоотношений с другим человеком. Методика разработана для выяснения уровня близости—отчужденности (слияния—отдельности) во взаимоотношениях и отражает особенности партнерских отношений, их динамику. Методика относится к разряду проективных тестов и может использоваться в практике семейного, супружеского или индивидуального консультирования. Она позволяет осуществить прогноз удовлетворенности отношениями в паре (супружеской или добрачной) и совместимость партнеров.

Обработка и интерпретация результатов методики «Круги взаимоотношений» тесно связаны с понятиями дифференциации «Я», динамикой развития взаимоотношений в паре, уровнем совместимости.

? Что Важно учитывать при обработке методики «Круги Взаимоотношений»?

Исходные положения интерпретации

1. Круг является символом, графической моделью личного пространства человека, отражением его представления о собственной значимости, самооценке.

2. Два круга делают возможным графически представить человеческие отношения. Различие кругов по величине и их

взаимное расположение отражают внутреннее психологическое пространство общения партнеров.

3. При графическом представлении своих взаимоотношений с близкими людьми в виде кругов проявляется степень дифференцированности «Я» (уровень слияния—отдельности), которая находит свое отражение в мере совмещенности кругов (в наличии или отсутствии расстояния между ними).

4. Каждый человек имеет свою определенную комфортную для себя дистанцию в общении с другими людьми — свой уровень близости—отчужденности, что задает индивидуальный предел психологического сближения с партнером. При нарушении данной дистанции общение становится трудным, тягостным, дискомфортным.

5. Изменения в отношениях с течением взаимодействия партнеров находят отражение в изменении расстояния (степени пересечения) между кругами и их величины. При отчуждении партнеров дистанция между кругами увеличивается, при усилении зависимости, слияния имеет место нарастание области пересечения кругов. Рост уверенности в себе, обретение адекватной самооценки ведет к тому, что партнер воспринимается как равный себе (одинаковый размер кругов) и как имеющий право на самореализацию (круги соприкасаются, не пересекаясь).

6. Разница в расстоянии между кругами, в степени совмещенности кругов у партнеров говорит о разности психологической дистанции у них (разном уровне близости—отчужденности), что является фактором, усиливающим неудовлетворенность отношениями и затрудняющим совместимость партнеров.

Ключевыми **показателями содержательного анализа результатов выполнения теста** являются следующие:

- 1) расстояние между кругами;
- 2) величина кругов;
- 3) изменение кругов по величине и их взаимному расположению на разных этапах и подэтапах методики;
- 4) сходство или различие выполнения методики партнерами, выявленные в ходе сопоставления результатов.

Отметим, что данный *список показателей отражает последовательность и ход обработки результатов выполнения теста «Круги взаимоотношений»*. Таким образом, порядковый

номер указанных показателей отражает соответствующую стадию анализа результатов.

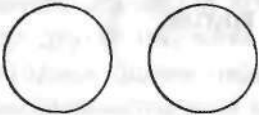


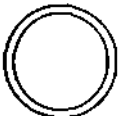
Рассмотрим подробнее некоторые показатели.

Расстояние между кругами

Круги могут быть расположены далеко друг от друга, близко, перекрываться, полностью совмещаться (таблица 13). Таким образом, расстояние между кругами, степень совмещенности кругов говорят об особенностях психологической дистанции между партнерами, выявляют потребность в слиянии, симбиозе.

Таблица 13

Типы дистанций между кругами отношений

Изображение расстояния между кругами	Интерпретация типа расстояния
<p>1</p> 	<p><i>Между кругами есть расстояние:</i> ситуация отчуждения, отсутствие близких эмоциональных отношений</p>
<p>2</p> 	<p><i>Круги соприкасаются, но не пересекаются:</i> психологическая автономия, каждый сохраняет свои границы, высокая дифференциация «Я»</p>
<p>3</p> 	<p><i>Круги пересекаются не полностью:</i> потребность в симбиотичных отношениях, проявления зависимости</p>
<p>4</p> 	<p><i>Круги пересекаются полностью:</i> выраженный симбиоз, потребность в слиянии с другим, сильная зависимость, низкая дифференциация «Я»</p>

Чем меньше уровень совместимости партнеров относительно основных сфер семейной жизни, тем в большей

мере возрастает риск конфликтности взаимоотношений при увеличении области пересечения кругов. Это можно объяснить следующим образом: симбиотический тип отношения к партнеру характеризуется повышенной требовательностью к нему, ожиданием от него исполнения своих желаний и представлений (ведь партнер воспринимается как часть самого себя — личностные пространства сильно перекрываются). Если уровень совместимости высок, то сильного противоречия в представлениях и желаниях у партнеров не возникает и тем самым конфликтов удастся избежать. Если же уровень совместимости невысок, то требования и ожидания одного партнера будут вступать в противоречие с представлениями другого — отсюда конфликт.

Наилучший прогноз в удовлетворенности взаимоотношениями делается относительно тех людей, которые имеют высокий уровень совместимости относительно основных сфер семейной жизни и рисуют свои желаемые отношения с партнером в виде соприкасающихся кругов.

Величина кругов

В размерах кругов отражаются представления как о собственной значимости, самооценке, так и о значимости, самооценке своего партнера.

Круги могут быть разной или одинаковой величины. При различной величине кругов, большим кругом изображается человек, имеющий большую значимость и более высокую самооценку с точки зрения автора рисунка. Соответственно, меньшим кругом изображается человек, представляющий для автора меньшую значимость и имеющий более низкую самооценку. Круги рисуются одинакового размера, когда подчеркивается равноправие в отношениях с партнером.

Изменение кругов по величине и их взаимному расположению

Изменение кругов по величине и их взаимному расположению на разных этапах и подэтапах методики дает представление о том, как воспринимается динамика взаимоотношений самим партнером (или партнерами). Соотнесение данных обработки кругов с информацией, полученной

в ходе консультативной беседы, позволяет сделать вывод относительно того, на каком этапе развития партнерских отношений находится человек. Так, если свои отношения при знакомстве с партнером человек рисует в виде пересекающихся кругов, на настоящий момент времени — круги с дистанцией, а желаемые отношения — в виде полностью совпадающих кругов, то можно предполагать, что он переживает этап дифференциации.

Сходство—различие результатов выполнения партнерами заданий

Также важно учитывать, что если сходство—различие результатов выполнения партнерами заданий первого этапа дает информацию о сходстве — различии их оценки динамики взаимоотношений, то *анализ выполнения заданий второго этапа методики позволяет сделать вывод о том, насколько партнеры знают и понимают индивидуальные особенности друг друга*. Так, если результаты выполнения второго этапа методики одним партнером очень похожи с результатами выполнения первого этапа другим партнером, то это говорит о том, что первый партнер хорошо знает своего партнера: он предугадал, как его партнер выполнит первый этап методики. Если же обнаруживается, что результаты выполнения второго этапа методики первым партнером имеют большее сходство с его собственным результатом выполнения первого этапа, чем с выполнением этих заданий партнером, то можно говорить о том, что первый партнер недостаточно знает своего партнера и проецирует на него свои особенности восприятия взаимоотношений. Это в свою очередь может приводить к конфликтам и недопониманию между партнерами.

ОПРОСНИК «ПРАВДА ИЛИ ЗАБЛУЖДЕНИЕ»

Общие сведения. Текст опросника взят из книги В.Д.Москаленко [19], модификация применения и интерпретация Румянцевой Т. В.

Вопросы составлены на основе данных известного американского психотерапевта Жанет Уойтитц и содержат тринадцать утверждений, включающих наиболее частые

заблуждения или иллюзии людей, строящих близкие отношения. Опросник «Тринадцать утверждений» позволяет выявить не только индивидуальную потребность в слиянии с партнером, уровень личностной симбиотичности (или уровень сопринадлежности—отдельности), уверенности в себе, но и осуществить при наличии ответов обоих партнеров прогноз их совместимости.

Время проведения методики не ограничивается. Выполнять методику можно индивидуально, вместе со своим партнером или в группе.

? Что важно учитывать при обработке опросника?

Обработка результатов опросника включает в себя следующие этапы:

- 1) количественная обработка результатов;
- 2) качественный анализ результатов;
- 3) сопоставление результатов опросника «Правда или заблуждение» сданными, полученными по другим тестам («Кто Я?», «Полороловые портреты», «Круги взаимоотношений»).

Рассмотрим подробнее особенности обработки полученных результатов.

Количественный анализ результатов

Подсчитывается количество ответов «верно». Чем больше ответов «верно», тем в большей мере испытуемому присущи заблуждения и иллюзии относительно близких партнерских отношений с другими людьми.

Отсутствие ответов «верно» говорит о наличии реалистичного взгляда на взаимоотношения с партнером, практическом отсутствии иллюзий, касающихся отношений с партнером. Таким людям свойственна автономия, четкое представление о своих личностных границах, умение высказать и отстоять свою точку зрения.

Количество ответов «верно» от 1 до 4 говорит о низкой выраженности заблуждений относительно близких отношений с партнером.

Количество ответов «верно» от 5 до 8 свидетельствует о средней выраженности заблуждений относительно близких

отношений с партнером. Для таких людей могут быть характерны перепады в стремлении находиться рядом с кем-то или находиться в одиночестве.

Количество ответов «верно» от 9 до 13 позволяет сделать вывод о высокой выраженности заблуждений относительно близких отношений с партнером. Для таких людей характерны следующие особенности: обидчивость по отношению к близким, наличие завышенных требований к себе и к окружающим, высокая потребность в симбиотичных отношениях с партнером, ожидание выраженных проявлений любви и заботы по отношению к себе.

Качественный анализ результатов

Кроме получения информации относительно общего уровня заблуждений, характерного для клиента, можно уточнить и основные темы заблуждений, которые ему свойственны. Именно выявленные темы заблуждения могут выступать в качестве материала для дальнейшей коррекционной работы с клиентом. Таким образом, на данном этапе рассматривается каждое утверждение, которое было оценено как верное, и определяется его тематика (согласно указанному ниже ключу интерпретации вопросов). Далее подсчитывается, относительно каких тем у клиента больше всего заблуждений. Путем сопоставления выясняется, насколько совпадают темы иллюзий у партнеров.

КЛЮЧ интерпретации вопросов

Диагностируемая тема	Ответы «да» на номера вопросов
1. Стремление к слиянию, потребность человека в симбиозе	3, 9, 10, 12, 13
2. Неуверенность в себе, низкая самооценка	1, 2, 4, 6, 7, 10
3. Заблуждения, касающиеся эмоциональной стороны взаимоотношений	2, 4, 5, 7, 8, 11

Соответственно, если человек на вопросы № 3, 9, 10, 12, 13 отвечает «неверно», то это говорит о хорошем осознании своих внутренних границ, дифференцированном «Я».

Если человек на вопросы № 1, 2, 4, 6, 7, 10 отвечает «неверно», то это свидетельствует о его уверенности в себе, наличии достаточно высокой адекватной самооценки.

Если человек на вопросы № 2, 4, 5, 7, 8, 11 отвечает «неверно», то его отличает эмоциональная зрелость, он умеет принимать чувства, имеет опыт их осмысления, понимает закономерности их протекания.

Сопоставление результатов опросника «Правда или заблуждение» с данными, полученными по другим тестам

Важную информацию о взаимоотношениях партнеров и их индивидуальных особенностях дает сопоставление результатов опросника «Правда или заблуждение» с данными, полученными по тестам, представленных выше («Кто Я?», «Полорелевые портреты», «Круги взаимоотношений»).

Выявляется степень согласованности результатов по указанным тестам, то есть насколько совпадают или различаются данные тестов по следующим основным линиям анализа:

- уровень симбиотичности — дифференцированности;
- самооценка;
- эмоциональная зрелость;
- уровень рефлексии своих особенностей.

Большая степень совпадения результатов по тестам говорит о внутриличностной согласованности. Низкая степень совпадения может говорить о недостаточном самопонимании, внутренней противоречивости.

ТЕСТ «СЕМЕЙНАЯ СОЦИОГРАММА»

Общие сведения. Тест был разработан Э. Г. Эйдемиллером, модификация применения и интерпретации — Т. В. Румянцевой.

Методика «Семейная социограмма» относится к рисуночным проективным тестам [34]. Она позволяет выявить семейную модель партнеров, динамику семейных взаимоотношений, положение человека в системе межличностных семейных отношений и, кроме того, определить уровень его близости—отчужденности во взаимоотношениях.

? *Что важно учитывать при обработке проективного рисунка семьи?*

Исходные положения интерпретации и показатели содержательного анализа

Исходные положения интерпретации

1. Круг является символом, графической моделью семейного пространства человека. Границы круга — семейные фанци. Кружки символизируют личностное пространство членов семьи.

2. Величина кружков отражает особенности самооценки и значимости членов семьи с точки зрения автора рисунка. Разница в величине кружков у членов семьи говорит об их разной значимости в глазах испытуемого.

3. Расположение кружков в пространстве тестового поля круга и по отношению друг к другу выявляет положение членов семьи в системе межличностных отношений и характер коммуникаций в семье.

4. Расстояние между кружками показывает особенности психологической дистанции между членами семьи, выявляет их уровень близости—отчужденности (слияния—отдельности).

5. Анализ рисунков семьи в прошлом, настоящем и будущем у обоих партнеров дает информацию об их индивидуальных моделях семьи, ее трансформациях, а также позволяет сделать прогноз относительно совместимости данных семейных моделей.

Ключевыми **показателями содержательного анализа результатов выполнения теста** являются следующие:

- 1) число членов семьи, попавших в площадь круга;
- 2) соотношение величины кружков;
- 3) расположение кружков относительно друг друга;
- 4) дистанция между кружками.

Оценка результатов

При оценке результата по первому показателю *сопоставляется число членов семьи, изображенных клиентом, с реальным*. Так, член семьи, с которым клиент находится в конфликтных отношениях, может не попасть в большой круг В то же время

кто-то из посторонних лиц, животных, любимых предметов может быть изображен в качестве члена семьи.

Далее обращается внимание на *соотношение величины кружков*. Большой по сравнению с другими кружок говорит о большей значимости данного члена семьи, о его достаточной или завышенной самооценке, меньший — о меньшей значимости и пониженной самооценке с точки зрения автора рисунка.

Третий показатель — *расположение кружков в площади тестового поля круга и по отношению друг к другу*. Расположение клиентом своего кружка в центре может говорить об эгоцентрической направленности личности, а помещение себя внизу, в стороне от кружков, символизирующих других членов семьи, может указывать на переживание эмоциональной отверженности. Наиболее значимые члены семьи изображаются в виде больших по размеру кружочков в центре или в верхней части тестового поля.

Расстояние между кружками интерпретируется следующим образом. Удаленность одного кружка от других может говорить о конфликтных отношениях в семье, эмоциональном отвержении этого члена семьи. «Слипание», когда кружки наслаиваются один на другой, соприкасаются или находятся друг в друге, говорит о недифференцированности «Я» у членов семьи, наличии симбиотических связей.

Кроме вышеприведенного анализа, необходимо сопоставить рисунки семьи партнеров на предмет их схожести, взаимодополнительности и конфликтности.

Итак, **основными линиями анализа на втором этапе диагностики** (при обработке результатов методик «Круги взаимоотношений», «Семейная социограмма», опросника «Правда или заблуждение») выступали следующие:

- определение индивидуального уровня близости—отчужденности (слияния—отдельности) и самооценки у партнеров (партнера);
- выяснение динамики партнерских взаимоотношений;
- выяснение совместимости индивидуальных уровней близости—отчужденности партнеров и степени их взаимопонимания (прогноз удовлетворенности взаимоотношениями).

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ КОНСУЛЬТАНТА С РЕЗУЛЬТАТАМИ ВЫПОЛНЕНИЯ КОМПЛЕКСА ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИХ МЕТОДИК

Завершая данную главу, дадим общие рекомендации по работе консультанта с результатами выполнения комплекса психодиагностических методик.

Во-первых, итоговый анализ выполнения клиентом психодиагностических методик должен в себя включать следующие моменты:

- осмысление и сопоставление полученных разными методиками данных друг с другом;
- сравнение результатов однородных характеристик, полученных при выполнении различных методик;
- сопоставление данных диагностики с результатами самоанализа клиента и данными наблюдения за его реальным поведением во время ситуации консультирования.

Во-вторых, опираясь на эмпирические данные, полученные на этапе психологической диагностики, консультант может *составить социально-психологическую характеристику клиента*.

При этом важно учитывать следующие рекомендации:

- начинать работу по составлению характеристики следует с описания наиболее важных и устойчивых особенностей личности (полоролевой идентичности, самооценки);
- необходимо связывать полоролевые характеристики личности с другими социально-психологическими особенностями;
- следует соотносить выявленные характеристики с условиями жизненной истории клиента;
- желательно проследивать динамику развития наиболее важных для консультирования личностных характеристик и прогнозировать их развитие.

Глава 3

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ДИАГНОСТИКИ В ПРОЦЕССЕ СУПРУЖЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Как было отмечено, выполнение клиентом психодиагностических методик в процессе консультирования не является самоцелью. Основная задача различных методик, применяемых в консультировании, состоит в быстром получении необходимой достоверной информации о клиенте и тех затруднениях, которые явились причиной его обращения за психологической помощью.

В результате диагностики консультант получает много информации о клиенте, и перед ним встают вопросы, как ею воспользоваться, все ли результаты диагностики следует рассказывать клиенту, как осуществить информирование. Ответам на эти вопросы будет посвящена данная глава.

3.1. ПРОГНОЗИРОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ОТНОШЕНИЙ С ПАРТНЕРОМ НА ОСНОВЕ ДИАГНОСТИКИ

Подчеркнем, что **клиент в роли испытуемого** нацелен на использование тестов и профессиональных знаний консультанта, прежде всего, для получения новой информации о тех своих психологических особенностях, которые мешают или способствуют разрешению его актуальных жизненных проблем. Поэтому консультанту необходимо особое внимание уделять тому этапу консультирования, когда наступает момент сообщения конкретной информации по результатам психологической диагностики, необходимой для анализа и интерпретации нерешенных проблем и задач клиента. Остановимся на особенностях информирования по результатам диагностики.

ИНФОРМИРОВАНИЕ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ДИАГНОСТИКИ

? *Что важно учитывать при информировании по результатам диагностики?*

Во-первых, важно, чтобы *сообщаемая консультантом информация соответствовала запросу клиента*, то есть давала «пищу» для размышления над актуализированными в сознании проблемами партнерских взаимоотношений или проблемами личностного плана.

Во-вторых, *данная информация не должна быть травматичной для личности*, то есть не должна углублять психологические внутриличностные конфликты, а, наоборот, способствовать их продуктивному разрешению.

В-третьих, необходимо обязательно *предложить клиенту конкретную теоретическую информацию*, которая поможет ему глубже понять содержание полученных данных относительно своих психологических особенностей, а также особенностей своих представлений о партнере и взаимоотношениях с ним.

ТЕМЫ ИНФОРМИРОВАНИЯ ПРИ РАБОТЕ С МОЛОДОЙ СЕМЬЕЙ

? *Что является темой информирования?*

Особенности и содержательное наполнение информационных сообщений в процессе консультирования во многом определяются актуальностью того или иного вида семейной проблематики. Отметим, что социально-психологические проблемы семьи условно сводят к трем основным группам: *добрачные* (часто являются основными детерминантами супружеских проблем), *супружеские*, проблемы *взаимоотношений детей и родителей*.

Поэтому консультант делает информационные сообщения, связанные как с измеряемыми психологическими характеристиками, так и с особенностями и задачами тех жизненных этапов, которые имеют к клиенту непосредственное отношение. При этом консультантом подчеркивается, что эта информация может помочь клиенту лучше понять суть

своих результатов, *соотнести новое знание о себе с имеющейся системой представлений о самом себе, партнере и взаимоотношениях в браке*. Консультант комментирует, как на основе данных диагностики можно осуществить *прогноз развития отношений с партнером*.

Особое значение придается информированию по результатам диагностики в процессе консультирования молодых людей, которые еще не вступили в брак. При таком виде консультирования главная задача информирования или психологического просвещения — устранение дефицита психологических знаний, необходимых молодым людям для эффективного взаимодействия с предбрачным, а в будущем брачным партнером. Так, молодых людей знакомят со спецификой предбрачного ухаживания, основными этапами выбора партнера, обсуждается проблема установления и поддержания отношений, раскрываются основные компоненты психологической готовности к браку, психофизиологические и психологические особенности мужчин и женщин и др.

При работе с молодой семьей может происходить информирование по следующим темам:

- супружеские отношения и факторы, влияющие на них;
- психология половых различий;
- функции семьи и потребности, удовлетворяемые в браке;
- основные ценности современного брака;
- основные факторы, способствующие удовлетворенности браком и супружескими отношениями;
- стадии партнерских отношений и этапы развития семьи;
- основные кризисные периоды (кризисы семейной жизни, кризисы супружеской жизни);
- адаптация молодых супружеских пар в первый год семейной жизни;
- прогноз совместимости: уровни, грани совместимости и т. д.

Осуществить информирование по данным темам консультанту поможет изучение соответствующей литературы, посвященной психологии семейных отношений [4, 6, 7, 9, 14, 15, 22, 23, 33, 35].

3.2. ИЛЛЮСТРАЦИИ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСА МЕТОДИК В РАМКАХ ДОБРАЧНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Прежде чем остановиться на описании конкретных случаев добрачного консультирования с применением психодиагностических методик, кратко раскроем особенности этого вида консультирования.

ОСОБЕННОСТИ ДОБРАЧНОГО И ПРЕДБРАЧНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

? *Каковы особенности добрачного и предбрачного консультирования?*

Специфика консультирования определяется возрастом и особенностями запроса клиентов, теми актуальными задачами, которые стоят перед человеком на его жизненном пути.

Анализ запросов молодых людей показывает, что чаще всего их беспокоят следующие проблемы:

- отсутствие любимого человека («никто меня не любит», «не могу познакомиться, встретить...»);
- разрыв с любимым человеком («меня бросили», «не знаю, почему мы расстались»);
- взаимоотношения с родителями и неприятие ими выбранного партнера («что делать с родителями?»);
- трудности общения с партнером («он меня не понимает..», «мы часто ссоримся»);
- добрачная беременность («как теперь жить дальше, что делать?»);
- безответная любовь, непонимание и др.

Как правило, человек не ставит перед собой задачу найти и выбрать наиболее подходящего брачного партнера. Молодых людей больше беспокоит то, удастся или не удастся им *быть привлекательными для представителей противоположного пола*, как складываются у них *взаимоотношения с конкретным человеком*, удастся ли им *быть неодинокими*. Таким образом, молодые люди должны справиться с целым рядом задач.

Задачи развития на этапе добрачного ухаживания:

- научиться устанавливать близкие интимные отношения;
- научиться ритуалу ухаживания, то есть характерному для данной культуры ролевому поведению в полоролевых взаимодействиях;
- освоить свою собственную сексуальность: научиться идентифицировать сексуальные импульсы и управлять ими;
- определить для себя, хочется ли вообще вступать в брак и создавать традиционную семью или более подходящим является какой-либо иной способ построения межполовых отношений [22, с. 105].

При решении этих и других задач у молодых людей могут возникнуть трудности (поведенческие нарушения или эмоциональные проблемы), которые «запрограммированы» возрастом, либо детерминированы моделями поведения родителей, либо определяются индивидуально-психологическими особенностями личности, ее опытом в межличностных взаимоотношениях и т. д.

Поэтому **фокусом рассмотрения при добрачном консультировании** являются следующие вопросы: опыт общения с представителями противоположного пола (опыт эмоционального и делового взаимодействия с ними); особенности выбора партнера, динамика отношений с ним; модель родительской семьи; индивидуальные личностные особенности.

Представим анализ конкретных случаев консультирования.

ПРИМЕР ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСА МЕТОДИК В РАМКАХ ИНДИВИДУАЛЬНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Пример № 1. За консультацией обратилась молодая незамужняя женщина 29 лет (Н.). Запрос: «Уже 29 лет, но до сих пор не удалось выйти замуж. Почему мужчины не обращают на меня внимание? Что мне нужно делать, чтобы добиться цели?».

Н. были выполнены методики первого блока: «Рисунок человека», методика «Кто Я?», методика «Полоролевые портреты».

Представим сначала результаты выполнения методик клиентом и их первичную обработку консультантом. Затем (будут представлены его комментарии, общая интерпретация выполнения методик консультантом и итоговые рекомендации).

Результаты выполнения методик:

Проективный рисунок человека представлен ранее во второй главе данного пособия (рис. 12).

Выполнение методики «Кто Я?»:

«Меня зовут Н. — «Рефлексивное Я»

Мне очень хочется замуж «±» — «Перспективное Я»

Я работаю бухгалтером «±» — «Социальное Я»

У меня много друзей «+» — «Коммуникативное Я»

У меня хороший брат «+» — «Социальное Я»

Я хочу поступить в институт «+» — «Перспективное Я»

Я не очень симпатичная «-» — «Физическое Я»

Я очень веселая «+» — «Рефлексивное Я»

У меня есть любимый кот «+» — «Материальное Я»

Я очень влюбчивая «±» — «Коммуникативное Я»

Я легко прощаю обиды «+» — «Рефлексивное Я»

Всего 11 ответов: 6 «+», 1 «-», 3 «±», нет «?».

Самооценка неадекватно завышенная, рефлексия средняя.

Выполнение методики «Полоролевые портреты»

Реальный мужчина	Идеальный мужчина
<p>Не уважают нас, женщин «↔» И Ревнуют «±» И Обманщики «±» И Встречаются добрые «+» И Конечно же, все они очень сексуальны «+» Т Слова не подкрепляются делом «↔» И</p> <p><i>б ответов:</i> 2 *+», 2 «—», 2 *±», 0 *?*</p> <p><i>ОА, IT, 5И</i></p>	<p>Мужественный «+» Т Добрый «+» И Справедливый «+» И Не скупой «+» И Порядочный «+» И Веселый «+» И Сексуальный «+» Т Озорной «+» И Не ревнивый «+» И Рассудительный *+» Т Не глупый «+» Т</p> <p><i>11 ответов: все «+».</i> <i>ОА, 4Т, 7И</i></p>

Окончание таблицы

Реальная женщина	Идеальная женщина
<p>Невнимательны ко всем «±» А Видят только себя «←→» И Иногда бывают очень жестоки «-» А Вспыльчивы «-» Т Сексуальны «±» А Иногда бывают ласковы и нежны (но не со всеми) «+» Т</p> <p><i>б ответов: 0 «+», 3 «←→», 3 «±», 0 «?».</i> <i>ЗА, 2Т, Ш</i></p>	<p>Умная «+» А Добрая «±» И Симпатичная «+» Т Не ревнивая «+» И Сексуальная «±» А С изюминкой «+» Т Простая «±» И Внимательная «+» Т Чувственная «+» А Ласковая «+» Т</p> <p><i>10 ответов: 7 «+», 0 «←→», 3 «±», 0 «?».</i> <i>ЗА, 4Т, ЗИ</i></p>

Обработка результатов и комментарии

Рисунок выявляет принятие своей идентичности, но отсутствие выраженности своей зрелой сексуальности (в рисунке — фигура девочки). Недовольство своей фигурой (комплекс своей внешности) проявляется в штриховке, стирании и исправлении линий тела, сочетается с демонстрацией своей женственности (есть украшения), недооценкой своего жизненного опыта и желанием убежать от своего хронологического возраста, быть моложе (подпись на рисунке: «Девушка 18 лет»). Это согласуется и с идентификационными характеристиками, которые больше отражают идентичность девушки, чем молодой женщины (хочет поступить в институт, много друзей).

Также это подтверждается поведением: Н. переживает, что становится старше, в общении со старшим поколением старается подчеркнуть свою детскость, проявляет ребячество. Н. недовольна своим телом, переживает по поводу своей худобы, маленького размера бюста, хочет быть сексуальной. Носит яркие блестящие аксессуары, яркие макияж и одежду.

Есть проявления затруднений в контроле своих эмоций, импульсивность.

Методика «Кто Я?» выявляет отсутствие социальных ролей, а значит, внутреннюю неопределенность своего статуса.

Очевидно недостаточное принятие и сформированность своей полоролевой идентичности: нет прямого обозначения своего пола (только косвенное: женское имя, «хочется замуж»).

Методика «Полоролевые портреты» выявляет следующее: ртержневыми качествами оценки мужчин и женщин для Н. выступает доброта и сексуальность, однако по отношению к себе эти качества не употребляются, что говорит, с одной стороны, о противопоставлении себя другим, с другой стороны, в этом проявляется неуверенность в себе.

Реальные представители противоположного пола воспринимаются критически (в большей степени негативно, чем позитивно), но более положительно, чем типичные представители своего пола. Подверженность полоролевым стереотипам в целом небольшая, однако свой пол воспринимается как имеющий большую андрогинность. К противоположному полу предъявляются большие ожидания, чем к своему: в портрете идеального мужчины больше морально-этических качеств, чем в женском. Также важно отметить, что Н. стремится развивать свои полоролевые характеристики в направлении противостояния полоролевым стереотипам, так как в образе идеального представителя своего пола меньше степень выраженности традиционных черт и больше андрогинных.

О наличии внутриличностного неосознаваемого полоролевого конфликта говорит также и то, что относительно женских проявлений чаще используется взвешенная оценка («±»), женский идеал более реалистичен, чем мужской.

Общая интерпретация

Для Н. характерна неуверенность в своей женской привлекательности, психологическая неготовность к семейной жизни (не сформированы соответствующие семейные роли, установки), предъявление окружающим и себе своей детскости. Обнаруживается наличие противоречивых полоролевых представлений, что и лежит в основе отрицательного прогноза удовлетворенности отношениями с противоположным полом.

Гипотезы

1. Возможно, Н. избегает ответственности взрослой семейной женщины, которая выполняет роли жены, матери (этих ролей нет в полоролевых портретах, при описании себя), для этого она демонстрирует свою детскость в поведении, в

самопрезентации, стремится к тому мужчине, который также не готов к браку, для которого нехарактерны семейные роли (в идеальном портрете мужчины нет семейных ролей и обязанностей).

2. Есть проблемы с родителями, существование которых косвенно звучит только через обозначение наличия брата, отношение к ним не представлено ни через свои роли в методике «Кто Я?» (нет роли «дочь»), ни через родительские роли и поведение в полоролевых портретах.

Рекомендации клиенту

Для того чтобы увеличить успешность своих взаимоотношений с противоположным полом, необходимо учесть следующие рекомендации:

1) работать над повышением самооценки, уверенности в себе;

2) пересмотреть свои полоролевые представления в сторону более позитивного отношения к реальным представителям своего и противоположного пола, снижения требовательности относительно идеального образа мужчины (повышение его реалистичности);

3) оценить свои достижения и жизненный опыт;

4) рассмотреть более подробно мотивы стремления к браку, свои представления о ролевой согласованности в семье, свои отношения с родителями.

Требуют уточнения у Н. вопросы:

- Зачем ей хочется замуж?
- Что для нее означает замужество?

ПРИМЕР ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСА МЕТОДИК В РАМКАХ ДОБРАЧНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ПАРЫ

Пример № 2. Первоначально на консультацию пришла одна девушка 20 лет (П.). Запрос: «Сомневаюсь, насколько я нравлюсь своему молодому человеку. Как будут развиваться наши отношения?». Л. и ее молодой человек (С.) — студенты разных вузов. Л. приехала учиться из другого города, живет на квартире. С. живет с родителями. Молодые люди на момент начала консультирования знакомы полгода, встречаются примерно раз в неделю, вместе ходят на дискотеки, в кино. До встречи с С.

3.2. Иллюстрации применения комплекса методик...

у девушки уже был опыт ухаживания за ней молодого человека который оставил ее, влюбившись в ее подругу.

На повторную встречу с консультантом пришли оба молодых человека. Внешне они представляли собой очень красивую пару: она — симпатичная брюнетка, он — привлекательный блондин.

Молодыми людьми были выполнены следующие методики: «Полорелевые портреты», «Круги взаимоотношений», тест «Семейная социограмма».

Результаты выполнения методик

Сначала рассмотрим выполнение и обработку заданий девушки, затем — выполнение и обработку заданий молодого человека.

Выполнение методики «Круги взаимоотношений» девушкой представлены на рисунке 16.

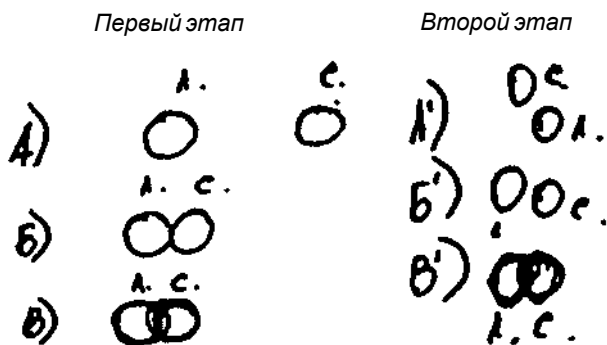


Рис. 16. Круги отношений с точки зрения Л.

Данная методика выявляет, что Л. воспринимает себя и партнера как равных по значимости людей. Хочет более близких (симбиотичных) отношений с партнером в будущем (появляется небольшое наложение кругов), в настоящий момент времени отношения автономные (круги соприкасаются). Предполагает, что ее молодой человек относится к ней более прохладно, чем она к нему, его отношение к себе трактует как имеющее дистанцию (круги на расстоянии). В целом именно желаемые отношения в будущем заботят ее больше всего (круги, символизирующие это, нарисованы с большим нажимом, имеют более толстые границы).

Выполнение методики «Полоролевые портреты»

Реальный мужчина	Идеальный мужчина
Спокойный «±» И Выдержанный «±» Т Скептический «±» И Сильный «±» Т Воспитанный «+» И Целеустремленный «+» Т Занятой «±» Т Грубоват «←» И Курящий «-» И <i>9 ответов: 1 «+», 2 «←», 6 «±», 0 «?».</i> ОА, 4Т, 5И	Воспитанный «+» И Галантный «±» ТИ Учтивый «+» И Понимающий «+» А Стойко и спокойно все воспринимающий «+» Т Внимательный «±» А Непьющий «+» И Честный «±» Т Открытый «±» И Заботливый «+» И Прямой «±» Т <i>12 ответов: 5 «+», 0 «←», 5 «±», 0 «?».</i> 2А; 3,5Т; 5,5И
Реальная женщина	Идеальная женщина
Импульсивная «±» А Капризная «±» Т Артистичная «+» И Кокетливая «±» Т Нежная «+» Т С частой сменой настроения, с женской логикой «←» Т Нелогичная в поступках «±» Т Практичная «±» АТ Целеустремленная «+» А <i>9 ответов: 2 «+», 1 «←», 6 «±», 0 «?».</i> 2,5А; 5,5Т; 1И	Добрая «+» И Нежная «+» Т Красивая «+» Т Ласковая «±» Т Понимающая все «±» Т Спокойная «±» А Практичная «+» АТ Самоуверенная «±» А Целеустремленная «±» А Знающая, что ей нужно «←» А <i>10 ответов: 2 «+», 1 «←», 7 «±», 0 «?».</i> 4,5А; 4,5Т; 1И

Результаты Л. очень нетипичны для девушки ее возраста: среди оценок характеристик ее полоролевых портретов преобладают «±», что говорит, с одной стороны, о высокой степени взвешенности ее полоролевых представлений, с другой стороны, о недостаточной внутренней определенности относительно тех или иных качеств (эту определенность она хочет получить от консультанта). Идеальные портреты являются реалистичными, причем идеальный образ женщины является менее определенным для нее (в нем больше «±»), чем образ мужчины (в нем больше «+»). Она не совсем уверена, насколько хороши те качества, которые считает желательными для женщины. Обращает на себя внимание то, что ее отношение к реальным

3.2. Иллюстрации применения комплекса методик

представителям обоих полов в большей степени подвержены стереотипам, чем идеальные образы. Отмечается недостаточная согласованность полоролевых представлений. Так, одни и те же качества оцениваются по-разному в разных портретах (например, «понимающий», «спокойный»). В описании мужских портретов в большей степени представлены индифферентные качества (морально-этического порядка, связанные с воспитанием), что говорит о более высоких стандартах оценки по отношению к мужчине.

Выполнение девушкой теста «Семейная социограмма» представлено в Приложении 5.

Анализ выполнения рисунка семьи показывает сильную привязанность девушки к своим родителям (они присутствуют и в настоящей, и в будущей семье), сильное влияние их модели взаимоотношений на представления о желаемых отношениях между мужем и женой (изображение взаимоотношений у родителей и своих взаимоотношений с партнером совпадают). Это подтверждается в беседе: Л. говорит, что очень скучает по родителям, они выступают для нее образцом в жизни. Тем не менее можно отметить различия в представлениях относительно настоящей и будущей семьи: на границе семейного пространства настоящей семьи находится она сама, а в будущей семье — ее родители. Ребенок представлен как возможный член семьи.

Выполнение методики «Круги взаимоотношений» молодым человеком представлено на рисунке 17.

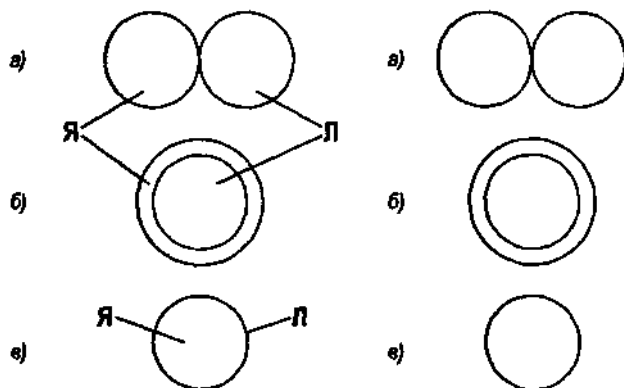


Рис. 17. Круги отношений с точки зрения С.

Данная методика выявляет, что С. в целом воспринимает себя и партнершу как равных по значимости людей. У него высокая потребность в симбиозе, слиянии с партнером в отношениях (уже на момент знакомства круги соприкасаются). Считает, что его взаимоотношения с Л. в настоящем уже идеальные, они такие, какими он видит и свои желательные отношения (симбиоз и в задании Б, и в задании В). Предполагает, что его девушка точно так же расценивает их отношения, как и он (проецирует свое отношение).

Выполнение методики «Полоролевые портреты» выявляет завышенную оценку своего пола (типичный юноша не имеет недостатков), сильную подверженность стереотипам. Имеется хорошая согласованность полоролевых представлений. Первостепенное внимание отводится внешним данным как при оценке представителей противоположного, так и своего пола. Личностные качества отмечены только в идеальном портрете мужчины. Необходимо отметить наличие семейных ролей только в идеальном портрете женщины.

«Полоролевые портреты» молодого человека

Реальная женщина	Идеальная женщина
<p>Среднего роста «±» И Длинные волосы «++» Т Красивые стройные ноги и фигура «ф» Т «Клешенные» брюки «-» Т Блузка в обтяжку «+» Т Лакированные боты «←→» Т</p> <p><i>б ответов: 2 «+», 2 «←→», 2 «±», 0 «Я».</i> <i>0А, 5Т, III</i></p>	<p>Блондинка с голубыми глазами «+» Т Длинноногая «+» Т Коротенькая, но не очень, юбка или вечернее платье «+» Т Хорошая домохозяйка «+» Т Понятливая мать «+» Т</p> <p><i>5 ответов: 4 «+», 1 «±».</i> <i>Все 5Т</i></p>
Реальный мужчина	Идеальный мужчина
<p>Студент вуза «+» А Кроссовки «←→» И Длинные «+» АТ, широкие подогнутые штаны «-» А Бейсболка «←→» АТ За спиной рюкзак с пивом «+» И На теле модная футболка «+» А</p> <p><i>7 ответов: 4 «+», 3 «-», 0 «±», 0 «?».</i> <i>2.5А; 1,5 Т; 2И</i></p>	<p>Строгий костюм «+» ТА Хорошая высокооплачиваемая работа, которая нравится «+» ТА Всегда улыбающийся, даже если что-то не ладится «+» Т Хорошие верные друзья «+» Т</p> <p><i>4 ответа: все «+»</i> <i>1А, 3Т, 0И</i></p>

3.2. Иллюстрации применения комплекса методик..

Выполнение теста «Семейная социограмма» молодым человеком представлено в Приложении 6.

Методика выявляет, что С. считает девушку своей избранницей, вопрос о семейной жизни с Л. для него уже решен. Причем есть большая разница в расстоянии между кругами в методике «Круги взаимоотношений» и «Семейная социограмма». В первой методике желаемые отношения рисуются как симбиоз, во второй — как отчужденные. Возможно, это связано с традиционной моделью семьи: отношения между супругами должны быть функциональными, каждый выполняет свою роль. Один зарабатывает деньги, другая смотрит за домом и воспитывает детей. Такая модель присутствует в отношениях родителей молодого человека. Ребенок в будущей семье представлен отчетливо.

Общая интерпретация

Отмечается достаточно отчетливая разница как в личностных особенностях молодых людей (их полоролевых представлениях, уровне симбиотичности, подверженности стереотипам, направленности личности), так и в их моделях семьи. Л. довольно реалистичная, критичная, интеллектуальная, самостоятельная девушка, с достаточно высоким уровнем дифференциации «Я», но на данный момент сомневающаяся в себе. Молодой человек отличается самоуверенностью, высокой потребностью в симбиозе.

Каждый из них придерживается модели своей родительской семьи, которые являются противоположными (у Л. андрогинная семейная модель, у С. — традиционная). Прогноз совместимости в целом неблагоприятный. Можно предположить, что Л. интуитивно чувствует различия между собой и С, но недостаток открытого общения между ними мешает ей это понять отчетливо. Она думает, что С. отчужден от нее, поэтому не общается с ней глубоко, а для него это норма отношений, устраивающая его полностью.

Комментарии и рекомендации молодым людям

Консультантом было отмечено, что их объединяет позиция равенства по отношению к партнеру, близкий подход в оценке качеств своего и противоположного пола (приоритет традиционного подхода), благоприятным моментом является также способность взвешенно подходить к оценке полоролевых качеств (у обоих есть «±»).

Было сказано, что в реальности С. очень хорошо относится к Л., воспринимает ее как спутницу жизни. Однако есть то, что может мешать им хорошо понимать друг друга: приоритет традиционного подхода и различия в семейной модели. Чтобы лучше понимать друг друга и развивать свои отношения дальше, необходимо больше времени уделять глубокому совместному общению, с уважением принимать отличия друг друга.

Что не было сказано и почему: вывод относительно неблагоприятного прогноза дальнейших взаимоотношений не был высказан в силу того, что пара находилась на стадии симбиоза, когда отрицательная информация о партнере не воспринимается, а тот, кто ее несет, не принимается всерьез и осуждается. Итоговая интерпретация была высказана в русле ответа на запрос.

3.3. ИЛЛЮСТРАЦИИ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСА МЕТОДИК В РАМКАХ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ МОЛОДОЙ СЕМЬИ

ОСОБЕННОСТИ МОЛОДОЙ СЕМЬИ

? Каковы особенности молодой семьи?

Важность начального периода развития семьи не вызывает сомнений. Что стоит за термином «молодая семья»? В отечественной психологии, как правило, считается, что **молодое супружество** продолжается менее пяти лет. Возраст супругов — от 18 до 30 лет. В этот период они привыкают друг к другу, обзаводятся предметами обихода, часто не имеют собственной квартиры и живут с родителями одного из них.

Многие исследователи выделяют в качестве начального периода развития семьи первые год-два совместной жизни. На значимость именно этого отрезка жизненного цикла семьи указывает тот факт, что, по разным источникам, за это время распадается от 20% до 30% семей. «Как и все живое, семья бывает наиболее слабой в момент возникновения»¹.

¹ Юркевич Н. Г. Советская семья: функции и условия стабильности. Минск, 1971. с. 88

Выделяют следующие **задачи развития семьи**, начиная с фазы молодой семейной пары без детей.

1. *Молодая семья:*

- дифференциация от родительской семьи;
- установление границ общения с друзьями и родственниками;
- разрешение конфликта между личными и семейными потребностями.

2. *Семья с маленьким ребенком:*

- реорганизация семьи для выполнения новых задач;
- поощрение роста ребенка с одновременным обеспечением его безопасности и родительского авторитета;
- согласование личных и семейных целей [6, 22].

ОСОБЕННОСТИ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ МОЛОДОЙ СЕМЬИ

? Каковы особенности консультирования молодой семьи?

При семейном консультировании важно учитывать, что вовсе не обязательно работать со всеми членами семьи одновременно. Могут сочетаться различные способы организации процесса семейного консультирования: общение со всей семьей, индивидуальное консультирование одного из партнеров, работа с супружеской парой и другие варианты.

Ранее мы описывали основные проблемы и задачи молодой семьи, были перечислены темы информирования, которые наиболее часто востребованы при работе консультанта с молодой семьей.

Теперь рассмотрим случаи супружеского консультирования молодой семьи.

ПРИМЕР ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСА МЕТОДИК В РАМКАХ ИНДИВИДУАЛЬНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ОДНОГО ИЗ СУПРУГОВ

Пример №3. За консультацией обратилась замужняя женщина 30 лет (О.), стаж семейной жизни 4 года. О. удовлетворена семейной жизнью, считает себя счастливой женой, матерью (ребенку три года). На данный момент не работает,

учится в вузе. Запрос: «Я сейчас себя достаточно хорошо чувствую. В семье все хорошо. Хотела бы узнать что-то новое о себе. Как на долгое время сохранить то, что есть сейчас?»

О. были выполнены методики: «Рисунок человека», «Кто Я?», «Полорольевые портреты», «Круги взаимоотношений».

Результаты выполнения и обработки методик

Проективный рисунок человека представлен в Приложении 2 данного пособия .

На рисунке представлена фигура женщины с признаками сформированности и принятия своего пола (своей идентичности). Выявляется соответствие возрасту, средняя степень выраженности своей сексуальности. Рисунок отражает способность контролировать и выражать свои чувства (открытая, плавно нарисованная линия шеи). Повторное обведение туфель, а также позиция ног говорят о том, что есть потребность в устойчивости. Пояснение к рисунку и сам рисунок свидетельствуют о том, что женщина нарисовала себя.

Выполнение методики «Кто Я?» представлено в Приложении 7. Методика подтверждает принятие себя, своего пола: категория пола представлена по-разному (напрямую, косвенно).

Обнаруживается неадекватно-завышенная самооценка (соотношение «+» и «-» составляет 91% на 9%), признаки кризиса идентичности: есть 4 знака «?», преобладание показателей рефлексивного компонента над всеми остальными, нет показателей перспективного компонента, мало выражен деятельный компонент идентичности (18).

Среди основных сфер жизни наибольшее упоминание касается семьи (4 характеристики), следующей по выраженности является сфера досуга (2) и учебы — познания (2). Необходимо отметить, что женщина является студенткой, но это не нашло своего отражения в идентичности. Также совсем не отражена сфера работы, хотя в беседе было упомянуто, что имеются трудности в выборе будущего места работы. Это может говорить о том, что данные сферы являются проблемными и подвергаются действию механизмов защиты: «не вижу — нет проблемы».

Отмечается высокий уровень рефлексии (31 ответ писался легко), уровень дифференциации идентичности ближе к среднему.

Выполнение методики «Полоролевые портреты» выявляет завышенную оценку своего пола (нет недостатков), неустойчивую оценку противоположного пола. Отмечается нереалистичный идеал в обоих идеальных портретах, хорошая согласованность представленных в портретах характеристик (средний уровень).

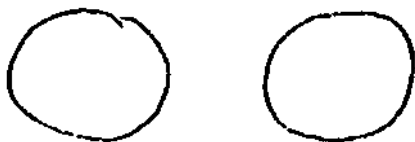
«Полоролевые портреты»

Реальный мужчина	Идеальный мужчина
<p>Не эмоциональный «←→» Т Трубый «←→» И Нежный «+» А Сильный «+» Т Хвастливый «-» И Умный «+» Т</p> <p><i>б ответов: 3 «+», 3 «←→», 0 «+», 0 «?».</i> <i>1А, 3Т, 2И</i></p>	<p>Добрый «+» И Заботливый «+» А Любящий «+» И Любимый «+» И Хороший семьянин «+» Т Обеспеченный «+» Т Сильный морально «+» ИТ Ответственный «+» И</p> <p><i>8 ответов: все «+»</i> <i>1А; 2.5Т; 4.5И</i></p>
Реальная женщина	Идеальная женщина
<p>Добрая «+» И Ответственная «+» И Мама «+» Т Заботливая «+» Т Нежная «+» Т Симпатичная «+» Т Сострадательная «+» Т Сексуальная «+» А</p> <p><i>8 ответов: все «+»</i> <i>1А; 5Т; 2И</i></p>	<p>Добрая «+» И Красивая «+» Т Любимая «+» И Любящая «+» И Мама «+» Т Уверенная «+» А Самодостаточная «+» А Обеспеченная «+» Т Сексуальная «+» А</p> <p><i>9 ответов: все «+»</i> <i>3А; 3Т; 3И</i></p>

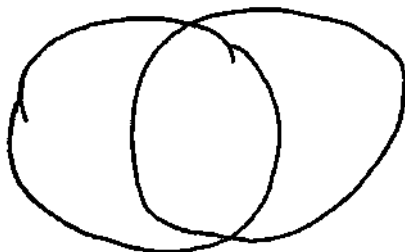
Важно отметить разницу оценивания характеристик в методиках «Кто Я?» и «Полоролевые портреты». Если в первой задействованы все 4 знака оценки, то во второй только два. Это может говорить о наличии некоторого противопоставления себя другим людям. Выявляется подверженность полоролевым стереотипам, опора на традиционную модель рассмотрения темы психосексуальности.

Выполнение методики «Круги взаимоотношений» женщиной представлены на рисунке 18.

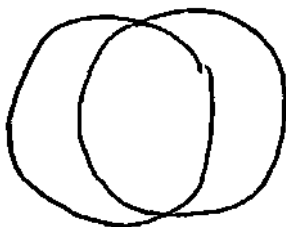
1. На момент знакомства



2. На настоящий момент времени



3. Желаемое отношение с вашим партнером



4. На момент знакомства с незнакомым для вас человеком того же пола, что и ваш партнер



Рис. 18. Круги отношений с точки зрения О. (первый этап)

Круги рисуются одинаково большого размера, чем подчеркивается значимость отношений с партнером на равных. Для О. характерен средний уровень симбиотичности. С точки зрения женщины, ее отношения с мужем на настоящий момент можно обозначить как наиболее ее удовлетворяющие (круги во втором и третьем задании совпадают).

Выполнение опросника Жанет Уойтитц «Правда или заблуждение» выявляет низкую подверженность заблуждениям, касающимся взаимоотношений с партнером. Выявляется только одно заблуждение с точки зрения реальности (№ 13) и два с точки зрения желаний (№ 10 и № 13).

Общая интерпретация

Можно сделать вывод, что вытесняемой проблемой для женщины является ее профессиональная реализация. Тема является болезненной и, несмотря на хороший уровень рефлексии, находится в тени. Свою неуверенность в этой сфере женщина компенсирует сверхфиксацией на семейной сфере, подчеркивая свою удовлетворенность. Можно предполагать, что женщина находится на стадии симбиоза в своих взаимоотношениях с партнером.

Рекомендации клиенту

При обсуждении результатов диагностики подчеркивается наличие удовлетворяющих отношений с партнером, высокий уровень рефлексии, способность женщины выстраивать данные отношения. В качестве направления большего раскрытия своих потенциальных возможностей отмечается сфера профессиональной деятельности.

Подведем итоги третьей главы, которая была посвящена непосредственному использованию результатов психологической диагностики в рамках супружеского консультирования. В ней приведены примеры, иллюстрирующие возможности диагностических методик в различных видах консультирования по вопросам семьи и брака.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В этом пособии были рассмотрены некоторые методики, применяемые в рамках семейного и супружеского консультирования, а также кратко представлен сам процесс консультирования. Мы исходили из того, что возможность оказания эффективной психологической помощи связана, прежде всего, с умением и возможностями консультанта собрать необходимое и достаточное количество информации как о самом клиенте, так и о его проблеме. Поэтому одним из основных направлений работы практического семейного консультанта является диагностика, она позволяет получить полную и надежную информацию о взаимоотношениях членов семьи, супругов на разных этапах их жизни.

Конечно, в данной работе отражены не все аспекты применения диагностических методик в рамках консультирования. Она может служить только некоторым ориентиром в практической работе консультанта по семейным вопросам. Будем благодарны за возможные замечания и предложения. Пишите по адресу: e-mail: tanyarum@list.ru

Будем рады сотрудничеству в этом направлении.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. *Абрамова Г. С.* Графика в психологическом консультировании. М.: ПЕРСЭ, 2001. 142 с.
2. *Алешина Ю. Е.* Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. М.: Независимая фирма «Класс», 2000. 208 с.
3. *Андреева Г. М.* Психология социального познания. М.: Аспект Пресс, 1997. 239 с.
4. *Андреева Т. В.* Семейная психология: Учеб. пособие. СПб.: Речь, 2004. 224 с.
5. *Берне Р.* Развитие Я-концепции и воспитание /Пер. с англ. М.: Прогресс, 1986. 422 с.
6. *Браун Дж., Кристенсен Д.* Теория и практика семейной психотерапии. СПб.: Питер, 2001. 352 с.
7. *Витакер К.* Полночные размышления семейного терапевта. М.: Независимая фирма «Класс», 1998. 205 с.
8. *Гулина М. А.* Терапевтическая и консультативная психология. СПб.: Речь, 2001. 352 с.
9. *Елизаров А. Н.* Психологическое консультирование семьи: Учебное пособие. М.: «Ось-89», 2005. 400 с.
10. *Исаев Д. Н., Каган Б. Э.* Психогигиена пола у детей: руководство для врачей. Л.: Медицина, 1986. 336 с.
11. *Каган В. Е.* Воспитателю о сексологии. М.: Педагогика, 1991. 256 с.
12. *Колесникова Г. И.* Основы психологического консультирования для студентов вузов. Серия «Шпаргалки». Ростов н/Д: Феникс, 2004. 96 с.
13. *Кочюнас Р.* Основы психологического консультирования / Пер. с лит. М.: Академический проект, 1999. 239 с.
14. *Кратохвил С.* Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний /Пер. с чешек. М.: Медицина, 1991. 336 с.
15. *Кроник А., Кроник Е.* В главных ролях: вы, мы, он, ты, я. Психология значимых отношений. М.: Мысль, 1989. 208 с.

16. *Лосева В. К., Луньков А. И.* Рассмотрим проблему...: Диагностика переживаний детей и взрослых по их речи и рисункам. М.: А.П.О., 1995. 48 с.

17. *Меновщиков В. Ю.* Введение в психологическое консультирование. М.: Смысл, 1998. 109 с.

18. *Меновщиков В. Ю.* Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями. М.: Смысл, 2002. 182 с.

19. *Москаленко В. Д.* Мифы и реальность интимности. М.: Панорама, 1992. 80 с.

20. *Нельсон-Джоунс Р.* Теория и практика консультирования. СПб: Питер, 2002. 464 с.

21. *Ожегов С. И., Шведова Н. Ю.* Толковый словарь русского языка: 80 000 слов и фразеологических выражений / Российская академия наук. Институт русского языка им. В. В. Виноградова. 4-е изд., дополненное. М.: Азбуковник, 1999. 944 с.

22. Основы психологии семьи и семейного консультирования: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под общ. ред. Н. Н. Посысоева. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. 328 с.

23. *Петрушин С. В.* Любовь и другие человеческие отношения. СПб.: Речь, 2005. 96 с.

24. *Петрушин С. В.* Мастерская психологического консультирования. СПб.: Речь, 2006. 184 с.

25. Практическая помощь и консультирование в практической психологии / Под редакцией М. К. Тутушкиной. СПб.: Дидактика Плюс, 1999. 352 с.

26. Проективная психология. М.: Апрель-Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2000. 528 с.

27. Психотерапевтическая энциклопедия / Под общей редакцией Б. Д. Карвасарского. СПб: Питер Ком, 1999. 752 с.

28. *Романова Е. С., Потемкина С. М.* Графические методы в психологической диагностике. М.: Дидакт, 1992.

29. *Румянцева Т. В.* Трансформация идентичности студентов медицинского вуза в меняющихся социальных условиях. Дисс. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2005. 185 с.

30. *Тайсон Р., Тайсон Ф.* Психоаналитические теории развития. Екатеринбург: Деловая книга, 1998. 528 с.

Рекомендуемая литература

31. *Фримен Д.* Техники семейной психотерапии. СПб.: Питер, 2001. 384 с.

32. *Шнейдер Л. Б.* Психология семейных отношений. Курс лекций. М.: Апрель-Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2000. 512 с.

33. *Щеглов Л. М.* Сексология и сексопатология / Врачу и пациенту. СПб.: РИЦ «Культ-информ-пресс», 1998. 416 с.

34. *Эдеймиллер Э. Г., Юстицкис В.* Психология и психотерапия семьи. 3-е изд. СПб.: Питер, 2001. 656 с.

35. *Эриксон Э.* Идентичность: юность и кризис. М.: Издательская группа «Прогресс», 1996.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Макет бланка к методике «Полоролевые портреты»:
а) для мужчин; б) для женщин

А)

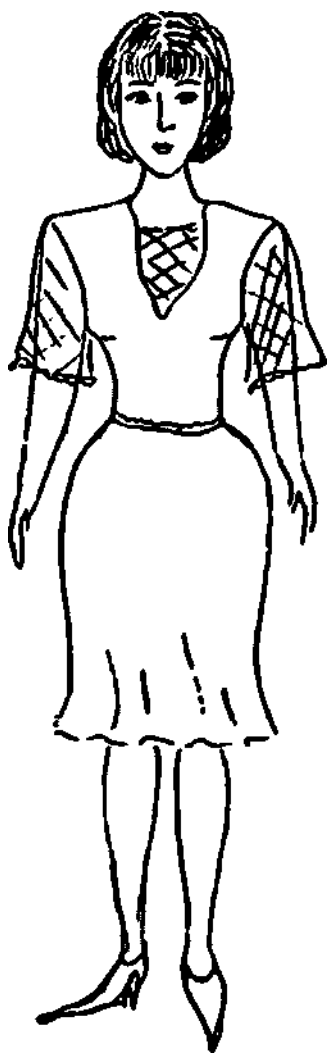
Реальная женщина	Идеальная женщина
Реальный мужчина	Идеальный мужчина

Б)

Реальный мужчина	Идеальный мужчина
Реальная женщина	Идеальная женщина

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Рисунок женщины с признаками сформированности и принятия своего пола (своей идентичности)



ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Шкала анализа идентификационных характеристик

Включает в себя 26 показателей, которые, объединяясь, образуют семь обобщенных показателей-компонентов идентичности:

1. **«Социальное Я»** включает 7 показателей:

- прямое обозначение пола (юноша, девушка; женщина);
- сексуальная роль (любовник, любовница; Дон Жуан, Амазонка);
- учебно-профессиональная ролевая позиция (студент, учусь в институте, врач, специалист);
- семейная принадлежность, проявляющаяся через обозначение семейной роли (дочь, сын, брат, жена и т. д.) или через указание на родственные отношения (люблю своих родственников, у меня много родных);
- этническо-региональная идентичность включает в себя этническую идентичность, гражданство (русский, татарин, гражданин, россиянин и др.) и локальную, местную идентичность (из Ярославля, Костромы, сибирячка и т. д.);
- мировоззренческая идентичность: конфессиональная, политическая принадлежность (христианин, мусульманин, верующий);
- групповая принадлежность: восприятие себя членом какой-либо группы людей (коллекционер, член общества).

2. **«Коммуникативное Я»** включает 2 показателя:

- дружба или круг друзей, восприятие себя членом группы друзей (друг, у меня много друзей);
- общение или субъект общения, особенности и оценка взаимодействия с людьми (хожу в гости, люблю общаться с людьми; умею выслушать людей);

3. **«Материальное Я»** подразумевает под собой различные аспекты: описание своей собственности (имею квартиру, одежду, велосипед); оценку своей обеспеченности, отношение к материальным благам (бедный, богатый, состоятельный, люблю деньги); отношение к внешней среде (люблю море, не люблю плохую погоду).

4. «Физическое Я» включает в себя такие аспекты: субъективное описание своих физических данных, внешности (сильный, приятный, привлекательный); фактическое описание своих физических данных, включая описание внешности, болезненных проявлений и местоположения (блондин, рост, вес, возраст, живу в общежитии); пристрастия в еде, вредные привычки.

5. «Деятельное Я» оценивается через 2 показателя:

- занятия, деятельность, интересы, увлечения (люблю решать задачи); опыт (был в Болгарии);

- самооценка способности к деятельности, самооценка навыков, умений, знаний, компетенции, достижений, (хорошо плаваю, умный; работоспособный, знаю английский).

6. «Перспективное Я» включает в себя 9 показателей:

- профессиональная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с учебно-профессиональной сферой (будущий водитель, буду хорошим учителем);

- семейная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с семейным статусом (буду иметь детей, будущая мать и т. п.);

- групповая перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с групповой принадлежностью (планирую вступить в партию, хочу стать спортсменом);

- коммуникативная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с друзьями, общением.

- материальная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с материальной сферой (получу наследство, заработаю на квартиру);

- физическая перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с психофизическими данными (буду заботиться о своем здоровье, хочу быть накачанным);

- деятельностьная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с интересами, увлечениями, конкретными занятиями (буду больше читать) и достижением определенных результатов (в совершенстве выучу язык);

- персональная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с персональными особенностями: личностными качествами, поведением и т. п. (хочу быть более веселым, спокойным);

- оценка стремлений (многого желаю, стремящийся человек)

7. «Рефлексивное Я» включает 2 показателя:

- персональная идентичность: личностные качества, особенности характера, описание индивидуального стиля поведения (добрый, искренний, общительная, настойчивый, иногда вредный, иногда нетерпеливый и т. д.), персональные характеристики (кличка, гороскоп, имя и т. д.); эмоциональное отношение к себе (я супер, «клевый»);
- глобальное, экзистенциальное «Я»: утверждения, которые глобальны и которые недостаточно проявляют различия одного человека от другого (человек разумный, моя сущность).

Два самостоятельных показателя:

- проблемная идентичность (я ничто, не знаю — кто я, не могу ответить на этот вопрос);
- ситуативное состояние: переживаемое состояние в настоящий момент (голоден, нервничаю, устал, влюблен, огорчен).

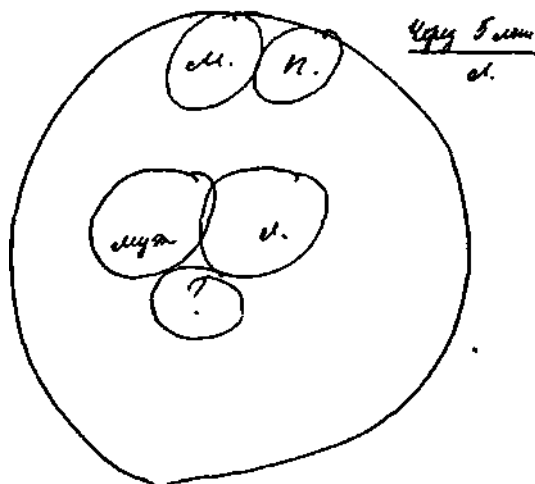
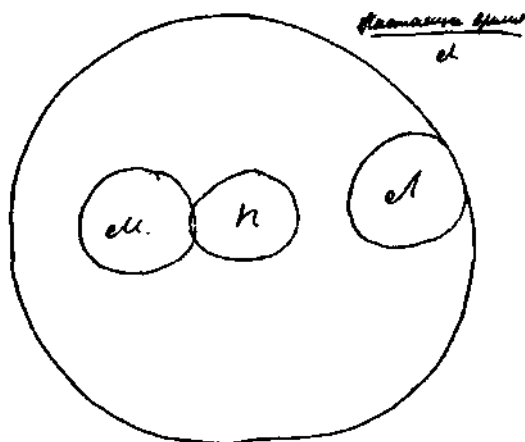
ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Бланк опросника Жанет Уойтитц «Правда или заблуждение»

Утверждения	С точки зрения реальности		С точки зрения желания	
	верно	неверно	верно	неверно
1. Если я позволю себе близкие отношения с тобой, то потеряю тебя, себя				
2. Если ты узнаешь мои недостатки, ты оставишь меня				
3. Мы — одно целое				
4. Быть уязвимой(ым) и ранимой(ым) всегда плохо				
5. Мы никогда не будем ссориться или критиковать друг друга				
6. Если что-то идет не так, это моя вина. Я — плохой человек				
7. Чтобы быть любимой(ым), я всегда должна(ен) выглядеть счастливой(ым), веселой(ым), беззаботной(ым)				
8. Мы будем полностью доверять друг другу — сразу и навсегда				
9. Мы будем все делать вместе				
10. Ты будешь инстинктивно улавливать все мои желания и потребности				
11. Если я не буду контролировать себя полностью, то жизнь превратится в хаос и счастье развалится				
12. Если мы действительно любим друг друга, мы будем неразлучны				
13. Да, я тебя понимаю				
Всего				

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Выполнение теста «Семейная социограмма» девушкой
(Пример № 2)

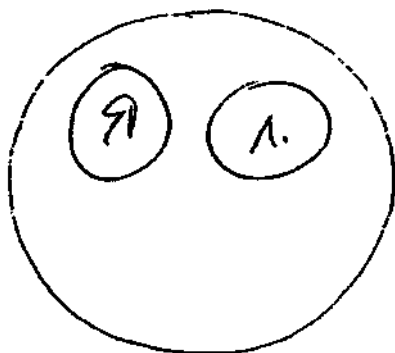


Изображение настоящей и будущей семьи, где «м» — мама, «п» — папа, «Л» — обозначение своего имени

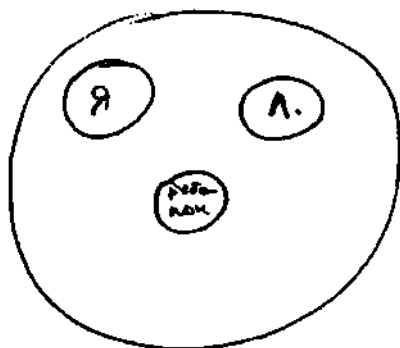
ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Выполнение теста «Семейная социограмма» молодым человеком (Пример № 2)

Наст. время



Через 5 лет



Изображение настоящей и будущей семьи, где «Я» — обозначение молодым человеком себя, «Л.» — обозначение имени девушки

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Выполнение методики «Кто Я?» женщиной (Пример № 3)

Ато Я?

- женщина+
- мать+
- бабушка+и бабушка+дека
- мечтаюнает
- всезнает
- оптимистка+
- очень счастливая+
- радостная+
- широкость+
- зина+
- любознательная+
- счастлива?
- хозяйка дома+
- подруга+
- люблю своих друзей и близких+
- жонглирует+
- мимическая--
- скромная+-
- блестящая--
- люблю постановки+-И
- люблю хорошие перемены+-
- шрифт+
- люблю, когда все хорошо+
- люблю узнавать новое+
- люблю поговорить?+
- люблю лето?
- стеснительная+-
- иногда очень решительная+
- зина+
- люблю поспать?

Всего 31 характеристика, 20 «+

Румянцева Татьяна Вениаминовна

**Психологическое консультирование:
диагностика отношений в паре.**
Учебное пособие

Главный редактор *И. Авидон*
Ведущий редактор *О. Гончукова*
Художественный редактор *П. Борозенец*
Технический редактор *А. Каретин*
Директор *Л. Янковский*

Подписано в печать 30.08.2006
Формат 60x90 1/16. Печ. л. 11
Бумага офсетная. Печать офсетная.
Тираж 2000 экз. Заказ N° 552

ООО Издательство «Речь»
199178, Санкт-Петербург, а/я 96, «Издательство "Речь"»
тел. (812) 323-76-70, 323-90-63
sales@rech.spb.ru
Интернет-магазин: www.rech.spb.ru

Представительство в Москве:
(495) 502-67-07, rech@online.ru

За пределами России вы можете заказать наши книги
в Интернет-магазине www.internatura.ru

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ГУЛ «Типография „Наука“»
199034, Санкт-Петербург, 9-я линия, д. 12