

ТРИВОГИ І СТРАХИ ПОЧАТКІВЦІВ ПСИХОЛОГІВ-КОНСУЛЬТАНТІВ ТА ШЛЯХИ ЇХ ПОДОЛАННЯ

Досить часто консультантів-початківців бентежать багато питань у зв'язку з відсутністю досвіду роботи та ще не сформованою універсальною відповіддю на запитання про роль консультанта в процесі надання психологічної допомоги. Ефективність діяльності фахівця значною мірою обумовлена тим, наскільки чітко він уявляє своє місце в консультуванні.

До основних тривог і переживань, з якими зіштовхуються консультанти-початківці, відносять наступні:

- 1) визначення професійної та особистої позиції;
- 2) надмірне залучення консультанта в ситуацію клієнта;
- 3) розподіл відповідальності – для консультанта-початківця виявляється складним визначити межі відповідальності клієнта за вирішення проблеми та власні межі відповідальності як консультанта;
- 4) безпорадність, замішання, почуття провини консультанта;
- 5) встановлення почуття довіри між консультантом та клієнтом. Чи вийде установити цей контакт
- 6) не усвідомлення меж відвертості, а саме, наскільки консультант може розкривати себе клієнту;
- 7) неможливість відключитися від проблемної ситуації клієнта відразу після закінчення сесії та, навіть, обговорення такої ситуації клієнта вдома, тобто страх переносити переживання клієнта на себе і на свою родину.
- 8) стан консультанта після закінчення сесії – як правильно оцінити свою роботу, не впадати у відчай від невдачі або в ейфорію від успіху

Також, до тривог консультанта можна віднести такі моменти, як страх повного "розчинення" у проблемі клієнта, контрперенос, тривога, проекція невідпрацьованих власних проблем.

Психологічна консультація може перетворитися на монолог консультанта і в тому випадку, якщо він відчуває внутрішній страх перед мовчанням клієнта. Така поведінка психолога вважається непрофесійною і знижує результат консультації. В момент мовчазної паузи у клієнта відбувається важлива внутрішня робота. Він може сумувати, відчувати страждання, роздумувати або щось інтуїтивно відчувати, не знаходячи потрібних відповідей на свої запитання і отримує важливий внутрішній досвід. Як правило, якщо виникла пауза витримується психологом до потрібного моменту і достатня за часом, то вона переводить розмову на новий рівень, більш вищий у розумінні клієнтом власних проблем. Бажано, щоб після паузи першим почав говорити клієнт. Це означатиме, що він відчув себе внутрішньо готовим до продовження бесіди.

На початкових етапах, коли ще психолог недосконало володіє техніками особистісного захисту й відстороненого сприйняття проблеми клієнта, він може надзвичайно перейматися проблемою і не лише підтримувати клієнта на шляху до її вирішення, а й сам включатися в процес безпосереднього розв'язання тих чи інших складових проблеми. У таких випадках психологічні консультації перетворюються у дружні розмови, а самої консультативної взаємодії не відбувається. Приймаючи проблеми клієнта занадто близько до серця, психолог-початківець ризикує втратити

внутрішню рівновагу і не здійснити повною мірою реальну психологічну допомогу клієнту. До того ж такі ситуації швидко призводять до професійного вигорання і психологу-консультанту доводиться робити перерви в практиці або й зовсім змінювати спеціальність.

У зв'язку з вищевикладеним можна зробити висновок, що на перших етапах професійної діяльності консультанту— початківцю необхідно виробити власну позицію, на якій буде базуватися весь консультативний процес, щоб консультант почувався впевнено.

Зрозуміло, що початківець психолог-консультант не має практичного досвіду для консультування, не в змозі відразу дати максимально ефективні корисні рекомендації клієнту і потребує допомоги у вигляді порад та настанов від більш досвідчених психологів.

Можна запропонувати наступні поради:

1) психолог-консультант має аналізувати не лише характер відповідей клієнтів, але й характер своїх запитань;

2) необхідно намагатися завжди бачити процес консультативної взаємодії дещо ніби з боку, для належної оцінки того, що відбувається з клієнтом та з вами, як психологом;

3) свої почуття беззахисності, невпевненості у своїй професійності, почуття невизначеності в консультативному процесі необхідно компенсувати виключно спираючись на професійні знання;

4) у консультативній взаємодії варто прагнути до досконалості, але й не забувати про обмеження у своїй професійній діяльності, які визначаються непорушністю особистісної цінності клієнта;

5) не сподівайтесь на швидкі результати і не давайте поспішних порад;

6) у процесі консультування почуття безпеки клієнта важливіше, ніж вимоги консультанта. Таким чином, в консультуванні недоречно домагатися мети будь-якою ціною, не обертаючи уваги на емоційний стан клієнта

Звичайно, позиції самого консультанта можуть змінюватися, як у ході консультативної діяльності, так і в роботі з різними клієнтами чи, власне, в межах однієї консультації, якщо це необхідно для розв'язання проблем клієнта. Та слід пам'ятати, що у психологічному консультуванні не може існувати шаблонів чи стандартних способів вирішення ситуації, оскільки кожна людина індивідуальна. І обов'язково треба у ході розмови відчувати себе не тільки фахівцем, але і людиною, що має свої проблеми, але прагне надати допомогу іншій людині.

Ефективне консультування - це процес, який виконується разом з клієнтом, але не замість клієнта.

Під керівництвом: проф. каф. Практичної психології, І. М. Соколової