

УДК 159.9:001.08

Афанасьєва Н.Є., к. психол. н., доцент, доцент кафедри загальної психології НУЦЗУ

ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

У статті представлено порівняльний аналіз психологічного консультування та психотерапії, визначено параметри тотожності та відмінностей, представлена ідентифікація психологічного консультування як галузі професійної діяльності, виявлено специфіку консультування, яка визначається предметом, цілями і завданнями цього процесу. Представлено авторське визначення психологічного консультування.

Ключові слова: психологічне консультування, психотерапія, психологічні проблеми, відповідальність, взаємодія.

В статье представлен сравнительный анализ психологического консультирования и психотерапии, определены параметры тождества и различий, представлена идентификация психологического консультирования как области профессиональной деятельности, выявлена специфика консультирования, которая определяется предметом, целями и задачами этого процесса. Представлено авторское определение психологического консультирования.

Ключевые слова: психологическое консультирование, психотерапия, психологические проблемы, ответственность, взаимодействие.

Постановка проблеми. Інтенсивне впровадження практичної психології у наше життя закономірно призводить до розвитку тих її областей, які спрямовані на надання психологічної допомоги людям, і перш за все – до розвитку консультативної психології. Професія «психолог-консультант» у нашій країні перебуває у ситуації становлення і вимагає теоретичного і методичного забезпечення.

Психологічне консультування – прикладна галузь сучасної психології. У системі психологічної науки його завданням є розробка теоретичних основ і прикладних програм надання психологічної допомоги психічно і соматично здоровим людям у ситуаціях, коли вони стикаються з проблемами. Розробляються ці теоретичні основи і програми, з одного боку, на основі аналізу сучасного стану психологічного знання, досягнень в областях емпіричних і теоретичних досліджень. З іншого боку, джерелом цих теоретичних основ і програм є аналіз практичних напрацювань фахівців, які систематично діють у рамках самих різних форм надання психологічної допомоги.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Ситуація розвитку психологічного консультування як в Україні, так і в світі в цілому вельми неоднозначна: в ній є як негативні, так і позитивні моменти. Одним з найбільш важливих можна вважати становлення і розвиток вітчизняної

школи психологічного консультування: діалогічного, високо інтегративного за своєю суттю підходу (Александрова Н.В., Альошина Ю.Є., Бондаренко О.Р., Бондаренко О.Ф., Братченко С.Л., Василюк Ф.Ю., Васильковська С.В., Горностай П.П., Єлізаров А.М., Копьєв А.Ф., Кочарян О.С., Орлов О.Б., Флоренська Т.О., Хараш А.У., Ейдемільер Е.Г., Юстицькіс В.В., Яценко Т.С. та ін.).

Метою даної статті є теоретичний аналіз проблеми співвідношення психологічного консультування та психотерапії, виділення тотожності і відмінностей, ідентифікація психологічного консультування як галузі професійної діяльності, виявлення специфіки, яка визначається предметом, цілями і завданнями цього процесу.

Виклад основного матеріалу. Збільшення числа методів психологічної допомоги, останнім часом призвело до посилення інтегративного руху в психотерапії і консультуванні, підтверджує положення про те, що наявні підходи не стільки розрізняються по відношенню до єдиного об'єкту, скільки концентруються на різних його аспектах і проблемах.

Виділимо основні моменти порівняльного аналізу психологічного консультування та психотерапії:

1. Загалом в Україні до сих пір відзначається відсутність загальноприйнятого погляду на проблематику співвідношення психотерапії і психологічного консультування.

Одна група дослідників констатує ідентичність цих понять і практик, які охоплюються ними, пов'язуючи відмінність інтерпретацій:

- а) з індивідуальними вподобаннями дослідника;
- б) з ідеологічним контекстом розгляду проблеми [1].

Друга група дослідників вважає психологічне консультування спрощеним варіантом, якимсь передоднем психотерапії. Або – у крайньому варіанті – якісно відмінною (за своїми засобам і завданням) формою взаємодії та / або професійною діяльністю [1].

Ми дотримуємося тієї точки зору, що і психотерапія, і психологічне консультування мають суттєві відмінності у специфіці, предметі, цілях і завданнях, особливостях виконання професійної ролі психологом. Крім того, для нас очевидно, що психотерапія це деякий вплив на психіку клієнта, а психологічне консультування – взаємодія, спільна діяльність, творчість психолога і клієнта.

2. В якості моментів ідентичності або тотожності психотерапії та психологічного консультування найчастіше відзначають наступні:

- ✓ психологічне консультування та психотерапія відносяться до області активної психологічної роботи;
- ✓ вони припускають безпосередню роботу з людьми, хоча і на основі використання декілька різного спектру засобів;
- ✓ обидві практики і їх різні «компоненти» спрямовані на роботу з особистісними проблемами клієнта.

Підкреслюючи тотожність, слід зазначити, що набір засобів, психотехнічних прийомів все ж є загальним для психотерапії та консультування, з тією лише різницею, що консультування носить більш еkleктичний характер і дозволяє використовувати ці прийоми у різних поєднаннях, варіюючи глибину, кількість і т.п. Тобто у цьому сенсі воно є менш обмеженим рамками однієї теорії і вибір прийомів залежить в основному від кваліфікації психолога, особливостей проблематики та особистості клієнта.

3. Консультування охоплює більш широке коло психологічних проблем, ніж психотерапія. Є психологічні проблеми чисто «консультативні» за своїм характером, що не потребують психотерапії у звичному розумінні цього слова. Це, в першу чергу, інтерперсональні проблеми, пов'язані з взаємовідносинами між людьми, соціальною адаптацією, психологічними закономірностями розвитку та інші.

Відмінностей цих практик і понять відзначають набагато більше і частіше. Це особливо важливо на етапі навчання консультуванню та / або психотерапії. Однак коли ми маємо справу з високими рівнями професійних досягнень, то відмінності істотно нівелюються. В обох ситуаціях наголошується, що інструментом фахівця є його особистість. І саме ця особистість, її здатність до діалогу, який допомагає і розвиває, визначає масштаб і назву того, що відбувається між людьми, включеними у діалог, моделей поведінки, думок і переживань.

4. Консультування орієнтоване на більшу індивідуалізацію і пробудження внутрішніх ресурсів людини. Основною функцією психолога-консультанта є надання клієнтові необхідної психологічної інформації, стимулювання його власних потенцій на боротьбу з психологічними труднощами і лише через брак особистісних ресурсів – участь у корекційній роботі. У зв'язку з цим зростає значущість процесу спілкування між консультантом і клієнтом як рівних партнерів по взаємодії. У психологічному консультуванні клієнтами є «нормальні» люди, порушення у життєдіяльності яких, як правило, пов'язані з конкретною життєвою проблемою або ситуацією.

5. Відмінності у тривалості. Більше 50% звернень до консультанта закінчуються первинною або короткостроковою взаємодією, інакше постає питання або про непрофесійність консультанта, або про необхідність передачі клієнта іншому фахівцю – наприклад, психотерапевту. Насправді ж саме «масштаб особистості» фахівця і бажання клієнта працювати – визначають, наскільки істотним і ефективним виявиться навіть коротка взаємодія. І навпаки, клієнт і фахівець, які не бажають працювати над собою і своїми відносинами, можуть витратити роки «психотерапії» лише на те, щоб спільними зусиллями піти від загрози будь-яких змін і виправдати значущість застарілих для них реальностей: думок, переживань, поведінки і відносин.

6. Різниця засобів. Основним, а іноді майже єдиним методом консультанта є бесіда, у психотерапевта, особливо з медичною освітою і, відповідно, дещо іншими правовими можливостями і статусом, спектр використовуваних засобів і методик – ширший. Хоча, «фахівці з процесуальної роботи» взагалі уникають використання термінів «консультування» і «психотерапія», підкреслюючи момент рівності, момент співпраці професіонала і групи (учасника роботи).

На сьогоднішній день засоби, використовувані консультантом, обмежуються виключно у тій області, яка традиційно є медичною. Тобто психолог-консультант не використовує фармакологічні препарати, гіпноз і апаратні методи впливу на організм. Всі інші засоби дозволені до використання, їх «арсенал» визначається кваліфікацією психолога.

7. Відмінності у запиті. Запит клієнта більшою мірою маніпулятивний і екстернальний, тобто звернений до області міжособистісної взаємодії, часто формулюється у формі скарги на кого-небудь. Запит «пацієнта» – частіше більшою мірою інтернальний, він набагато глибший, включає не просто власну нездатність людини адаптуватися до міжособистісних відносин, але і «труднощі подолання себе», більш глибокі особистісні проблеми. Однак практика укладання «вторинних» і наступних контрактів на роботу в консультуванні підкреслює багаторівневість будь-якої психологічної роботи. А корекція претензій і конфліктів у міжособистісній сфері дозволяє «м'яко» долати найважчі порушення у сфері внутрішньо особистісного благополуччя.

Як показує наша практика, жодної різниці у запитах не існує. Клієнти формулюють свої труднощі у тому вигляді, який зрозумілий і очевидний для них на даному етапі життя. Як правило, ці запити аморфні, неконкретні, маніпулятивні й т.д. Це пов'язано з низькою психологічною культурою, інформованістю про можливості психологів і нерозвиненою здатністю до рефлексії у переважній більшості клієнтів. Психолог у ході роботи може розділити запити на інтернальні та екстернальні, хоча, такий розподіл не здається нам всеосяжним, оскільки все набагато складніше і глибше. У процесі першої зустрічі фахівець разом із замовником визначає, якого роду допомогу потрібно надати даному конкретному клієнтові й визначає форми, методи, тривалість, кінцеву мету роботи.

8. Відмінності ефектів, які виникають у ході взаємодії Ефекти психологічного консультування розташовуються зазвичай в області адаптації себе до середовища або взаємин. Ефекти психотерапії більш довготривалі, пов'язані з особистісними змінами, трансформаціями, більш глибокі і масштабні. У зв'язку з цим у психотерапії розділяють навіть рівні ефектів – первинні та вторинні, безпосередні й відстрочені. Але й ті, й інші є і там, і там. Відмінності можуть позначатися скоріше в їх співвідношенні, ступені вираженості та орієнтації фахівця і клієнта на отримання інформації більшої чи меншої значущості.

На наше переконання ефективність і психотерапії, і консультування залежать від кваліфікації та професіоналізму психолога, мотивації клієнта, його готовності до роботи по самозміненню і не відрізняються за ступенем глибини або довготривалості. Тобто, правильно проведене консультування викликає суттєві зміни в особистості, які не пропадають з часом, а навпаки сприяють подальшому розвитку.

9. Відмінності у підготовці фахівців. Кваліфікацію консультанта підтверджує, як правило, диплом про вищу психологічну освіту і різні сертифікати перепідготовки. Для психотерапевта необхідна медична підготовка, досвід роботи з супервізором та проходження психотерапевтичного процесу в якості клієнта.

Однак і тут ми зустрічаємо найрізноманітніші варіанти, особливо в Україні, тобто країні, де практика консультування і психотерапії довгий час залишалася долею небагатьох, а інститути професійного патронажу та супервізії тільки складаються.

На сьогоднішній день психотерапію успішно здійснюють психологи, що не мають медичної освіти. Хоча, проходження психотерапії в якості клієнта і робота з супервізором залишаються неодмінними умовами підготовки. Тут ми дотримуємося тієї точки зору, що психолог, який не пропрацював власні інтра- і інтерпсихічні конфлікти не може надавати ефективну допомогу іншим, оскільки буде «лікуватися» за рахунок своїх клієнтів.

Таким чином, основні відмінності психологічного консультування від психокорекції та психотерапії, що відображають сутність зазначеного методу надання психологічної допомоги полягають у наступному:

1. Більш широка сфера застосування порівняно з клінічною практикою, зверненість до проблем психічно здорових людей.

2. Орієнтація на більш широке використання даних, отриманих в емпіричних дослідженнях, організованих з експериментального плану, з використанням для аналізу результатів методів математичної статистики.

3. Робота переважно з ситуаційними проблемами, які розв'язуються на рівні свідомості, на відміну від орієнтації на глибинний аналіз проблем і роботу з несвідомим у психотерапії.

4. Велика суб'єкт-суб'єктність, діалогічність спілкування психолога-консультанта і клієнта. Мається на увазі, що клієнт – психічно здорова людина, якій можна делегувати відповідальність за своє життя.

5. Орієнтація на здорові сторони особистості клієнта, відмова від концепції хвороби у процесі роботи з ним, визнання прав клієнта на велику варіативність поведінкових реакцій і психічних станів як здорових, а не хворобливих явищ.

6. Орієнтація на активність і самостійність клієнта у процесі роботи з ним, пошук, пробудження внутрішніх ресурсів людини та їх використання для трансформації.

7. Допустимість у психологічному консультуванні більш широкого спектру різноманітних професійних моделей діяльності психолога-консультанта, ніж у психотерапії.

Складність ідентифікації психологічного консультування як галузі професійної діяльності самої по собі у сучасній Україні накладається на ряд специфічних проблем, пов'язаних із загальною соціально-політичною та соціально-економічною ситуацією у країні. Криза сучасного українського суспільства позначається на розвитку практики і теорії психологічного консультування.

Деяка невизначеність предмета консультування відбивається не тільки в різному розумінні динаміки та основних механізмів корекційно-розвивального ефекту консультативної взаємодії, але і в різноманітності визначень самого поняття «психологічне консультування».

Єдиного підходу до визначення психологічного консультування у сучасній науці досі не існує. Це поняття слід розглядати як широке метавизначення, що охоплює значне число різних гетерогенних моделей [8].

Психологічне консультування має яскраво виражену специфіку, яка визначається предметом, цілями і завданнями цього процесу, а також тим, як консультант усвідомлює свою професійну роль. На особливості консультування, безсумнівно, впливають теоретичні уподобання, науковий підхід або школа, до якої належить консультант.

При всіх відмінностях, які спостерігаються сьогодні у розумінні сутності психологічного консультування та його завдань, теоретики і практики сходяться в тому, що консультування являє собою професійну взаємодію між консультантом і клієнтом, спрямовану на вирішення проблеми останнього.

На наповнення даного поняття смислами впливають наукові уподобання консультанта, специфіка отриманої ним освіти, контекст виконання роботи. В останнє десятиліття намітилася тенденція більш широкого використання терміну «психологічне консультування» як синоніма психологічного супроводу клієнта в складні періоди життя [7].

На нашу думку, ідеальна модель професіонала у галузі надання психологічної допомоги паралельно і в «унісон» перетвориться із змінами у суспільстві в цілому. З цієї причини інтегративно-еклектичний підхід виступає одним з основних у досягненні достатнього рівня забезпечення ефективної психологічної допомоги. Сучасні консультанти намагаються інтегрувати теоретичні та практичні підходи, а не обмежуватися рамками одного-єдиного. Однак механістична еклектика несе у собі небезпеку викривлення процесу психологічного консультування.

Універсальними цілями психологічного консультування, які більшою чи меншою мірою згадуються різними авторами, є розвиток рефлексії, усвідомлення почуттів, актуальних станів і формування нових

способів осмислення і переробки власного досвіду з метою підвищення якості власного життя [2; 3; 4; 5].

На нашу думку основним питанням теорії та практики психологічного консультування є вихідна модель психічного ресурсу особистості, ресурсу для розвитку та змін, точки можливого балансу між протидіючими внутрішньо особистісними силами. Саме у співвідношенні з цією моделлю і знаходяться передбачувані цілі змін у процесі консультування.

Майже всі визначення психологічного консультування включають кілька основних положень:

1. Консультування допомагає людині обирати і діяти за власним розсудом.
2. Консультування допомагає навчатися новій поведінки.
3. Консультування сприяє розвитку особистості.
4. У консультуванні акцентується відповідальність клієнта, тобто визнається, що незалежний, відповідальний індивід здатний у відповідних обставинах приймати самостійні рішення, а консультант створює умови, які заохочують вольову поведінку клієнта.
5. Серцевиною консультування є «консультативна взаємодія» між клієнтом та консультантом.

Таким чином, визначення психологічного консультування охоплюють стрижневі установки консультанта відносно людини взагалі й клієнта зокрема. Консультант приймає клієнта як унікального, автономного індивіда, за яким признається і поважається право вільного вибору, самовизначення, право жити власним життям. Тим більше важливо визнати, що будь-яке навіювання або тиск заважає клієнтові прийняти відповідальність на себе і правильно вирішувати свої проблеми.

Вибір консультування як форми психологічної допомоги залежить від міри відповідальності, яку може винести сам клієнт. Це в свою чергу передбачає адекватну орієнтацію клієнта по відношенню до проблемної та консультативної ситуацій, відповідний емоційний стан і рівень інтелектуального розвитку, що дозволяє вибрати варіанти вирішення проблемної ситуації, тобто, як правило, знаходження клієнта в умовних межах «норми психічного здоров'я» [3].

Виходячи з теоретичного аналізу стану проблеми і нашого досвіду практичної роботи, ми визначаємо психологічне консультування як процес продуктивної взаємодії, спрямований на надання допомоги психічно здоровій особистості у дослідженні, проясненні та вирішенні актуальних утруднень в емоційній, когнітивній, поведінковій та комунікативній сферах; метою якого є усвідомлення і зміна деструктивних, ірраціональних переконань, почуттів, станів, поведінки; формування нових підходів до переробки досвіду для профілактики рецидивів та підвищення якості життя.

До стратегій запобігання рецидивів відносять наступні категорії: передбачення важких ситуацій, регулювання думок і почуттів, виявлення потрібних додаткових навичок, вибудовування сприятливих послідовностей [2].

Висновки і перспективи подальшого дослідження. Проведений аналіз дозволяє стверджувати, що необхідною умовою ефективного, продуктивного психологічного консультування (як і надання будь-якої психологічної допомоги) є усвідомлене послідовне застосування психологом цілісної та проінтегрованої ним особисто теоретико-практико-ціннісної концепції, без якої не може існувати жоден акт взаємодії між ним і клієнтом.

Наступним етапом нашої роботи передбачається створення концепції психологічного консультування фахівців ризиконебезпечного профілю діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь : теория и практика / Александр Федорович Бондаренко. – [4-е изд., испр. и доп.]. – К. : Освіта України, 2007. – 332 с.
2. Коттлер Дж. Психотерапевтическое консультирование / Дж. Коттлер, Р. Браун. – СПб. : Питер, 2001. – 464 с.
3. Меновщиков В. Ю. Введение в психологическое консультирование / Меновщиков В. Ю. – [2-е изд. стереотипное]. – М. : Смысл, 2000. – 109 с.
4. Минигалиева М. Р. Психологическое консультирование : теория и практика / Минигалиева М. Р. – Ростов н/Д. : Феникс, 2008. – 603 с.
5. Минуллина А. Ф. Основы психологического консультирования : [методическое пособие] / А. Ф. Минуллина, М. М. Солобутина. – Казань : ТГГПУ, 2007. – 329 с.
6. Олифирович Н. И. Индивидуальное психологическое консультирование : теория и практика / Олифирович Н. И. – Мн. : Тесей, 2005. – 264 с.
7. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования / [Е. И. Артамонова, Е. В. Екжанова, Е. В. Зырянова и др. / ред. Е. Г. Силяева]. – М. : Академия, 2005. – 192 с.
8. Шлиппе А. Учебник по системной терапии и консультированию / А. Шлиппе, Й. Швайтцер. – М. : Институт консультирования и системных решений, 2007. – 363 с.