

3. Корнеева Е.Е. Роловой конфликт в деятельности женщины-педагога: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.05 “Социальная психология” / Е.Е.Корнеева. – Ярославль, 2006. – 25 с.
4. Митина Л.М., Кузьменкова О.В. Психологические особенности внутриличностных противоречий учителя /Л.М.Митина, О.В.Кузьменкова // Вопросы психологи. – 1998. – №3. – С.3-16.
5. Налчаджян А.А. Атрибуция, диссонанс и социальное познание / А.А.Налчаджян. – М.: Когнито-Центр, 2006. – 415 с.
6. Нартова-Бочавер С.К. Coping behavior в системе понятий психологии личности / С.К.Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т.18. – №5. – С. 20-31
7. Хорни К. Наши внутренние конфликты. / К.Хорни; [пер. с англ. В.Светлова]. – М.: Академический Проект, 2007. – 224 с.

The article presents findings of specificity of overcoming intrapersonal conflicts by teachers. Revealed that teachers with intrapersonal conflicts are inclined to apply psychological defenses excessively. In addition to traditional forms, psychological defense mechanism can be manifested in reducing the importance of values and dysfunctional system of the inner self-delimitation, which limits the possibility of self-understanding.

Key words: intrapersonal conflict, to overcome the inner conflict, psychological defense, values, self-delimitation.

Отримано: 25.02.2011

УДК 159.922.8

М.О. Марценюк

Проблеми надання психологічної допомоги в рамках психологічного консультування

У статті розкривається зміст поняття “психологічне консультування” в контексті надання психологічної допомоги особистості. Розглядаються передумови і джерела виникнення професій, що безпосередньо належать до галузі надання психологічної допомоги. Окреслюється специфіка та основні проблеми психологічного консультування та його відмінність від інших видів психологічної допомоги.

Ключові слова: зміст психологічної допомоги, галузі застосування консультування, психотерапія, підходи, клієнт, психолог-консультант.

В статтю раскрывается содержание понятия “психологическое консультирование” в контексте оказания психологической помощи личности; рассматриваются предпосылки и источники возникновения профессий, которые непосредственно относятся к отрасли оказания психологической помощи, очерчивается специфика и основные проблемы психологического консультирования, и его отличие от других видов психологической помощи.

Ключевые слова: содержание психологической помощи, области применения консультирование, психотерапия, подходы, клиент, психолог-консультант.

Проблема надання психологічної допомоги особистості є **надзвичайно актуальною** у сучасному суспільстві. Високі темпи життя, значний інформаційний потік, дефіцит часу, важкі життєві періоди, стани емоційного зриву, психологічна самотність – це далеко не повний перелік тих проблем, які впливають на психіку особистості і стають причинами різних відхилень в нормальній діяльності окремих чи багатьох функціональних систем організму. Саме тому сьогодні є дуже актуальним питання надання психологічної допомоги людям різного віку з різноманітними проблемами. Ці питання розглядалися, вивчалися і досліджувалися в роботах К. Роджерса, З. Фройда А. Адлера, К. Юнга, Е. Берна, Б. Скінера, Р. Мей та багатьох інших. А також в роботах Г.С. Абрамової, Ю.Е. Альшиної, Р. Кочунаса, Р.С. Немова, Б.Г. Мещерякова, С.В. Васківської, О.Ф. Бондаренко, А.Н. Елізарова, О.Е. Сапогової, А.В. Юпітова, Н.Н. Обозова, А.Ф. Копйова та багатьох інших.

Поняття “психологічна допомога” відображає деяку діяльність, деяку психологічну практику, полем діяльності якої є сукупність питань, утруднень і проблем, що є складовою до психічного життя людини. Це допущення вимагає уточнення кордонів понять “психіка” і “психічне”. І тут є доцільним уявлення про людину як про трирівневу єдність: фізичного (body), психоемоційного (mind) і духовного (spirit). Навіть таке схематичне розуміння людини досить яскраво вказує на сферу прикладання зусиль, що відображено в словосполученні “психологічна допомога”. Вочевидь, що галуззю діяльності даного спеціаліста є широке коло проблем, особливостей психічного життя людини та особливостей суспільства, в яких відображається психологічна специфіка його функціонування. Так, психологічна допомога є галуззю і способом діяльності, що призначені для сприяння людині і співтовариству в розв’язанні різноманітних проблем, що породжуються душевним життям

людини в соціумі. Тому і зрозуміло, що розуміння проблематики психологічної допомоги пов'язане з розумінням психіки як такого простору людського буття, різноманітність і багатогранність якого визначається сукупністю проблем в діяльності відповідного спеціаліста:

- міжособистісні стосунки;
- емоційні внутрішньоособистісні (як глибинні, так і ситуативні) конфлікти і переживання;
- проблеми соціалізації (вибір професії, створення сім'ї, різні форми суспільних посилянь);
- проблеми персоналізації, тобто весь спектр емоціонально-змістового життя людини як суспільної істоти, що наділена психікою.

Що ж визначає зміст психологічної допомоги? Головним є те, що зміст психологічної допомоги полягає в забезпеченні емоційної, змістової і екзистенційної підтримки людини або співтовариства у важких ситуаціях, що виникають в ході їх особистісного чи соціального буття.

Легко помітити, що в глибинній основі психологічної допомоги виявляється властива різним рівням існування матерії схильність до самоорганізації, структурування. Той самий інстинкт допомоги існує і у тваринному світі. В людському ж суспільстві феномен допомоги існував завжди, хоча в якості соціального інституту виник і оформився тільки в середині ХХ ст., чим спричинив появу цілого ряду професіоналів:

- соціального працівника;
- психолога-консультанта;
- психолога-психотерапевта.

І це крім вже знаних у суспільстві традиційних фігур священика, психіатра і психоаналітика.

Традиції допомоги серед людей мають глибоке коріння, що сягає в глибину тисячоліть і згадуються ще в текстах Священного Писання. Тексти всіх книг Нового Заповіту просякнуті великою ідеєю милосердя.

Першими дійсними консультантами можна назвати людей, що намагаються впливати на інших людей за допомогою своїх моральних вчень. До їхнього числа варто віднести в першу чергу родоначальників світових релігій, таких як Мойсей (1200 років до н.е.), Мухаммед (570-362 р. до н.е.), Будда (500 років до н.е.), а також великих філософів стародавності: Лао-Цзи (600 років до н.е.), Сократ (450 років до н.е.), Платон (400 років до н.е.), Арістотель (350 років до н.е.) та ін. Їхня "консультативна

діяльність” спиралася на потребу людини в духовному і пізнавальному поясненні світу, відповідно – на потребу людини в духовній, пізнавальній підтримці. Цю потребу, в першу чергу, психологічно могли задовольнити міфологічні описи, релігійні вчення, філософські пояснення і доктрини, а потім вже і наукові дослідження. Сучасні психологи-консультанти успадкували кілька основних принципів з їх учень:

- на жодне запитання немає єдино правильної відповіді;
- існує безліч можливих інтерпретацій одного й того ж досвіду;
- будь-яка філософія абсолютно марна, якщо її не можна використовувати в повсякденному житті [10].

І тому, в появі професій, які безпосередньо стосуються до психологічної допомоги, на основі даних, що є в сучасній літературі, можна виділити шість основних передумов і джерел.

1. Розвиток експериментальної психології, що розпочався із створення у 1879 році першої психологічної лабораторії В.Вундта в Лейпцизі.

2. Формування нового, гуманного і наукового підходу до людей, що страждають психічними захворюваннями (в 1793 р. Ф. Пінель зняв з пацієнтів психіатричної лікарні ланцюги, Ж. Шарко і П. Жане описали такий психічний розлад, як “істерія” з обґрунтуванням в подальшому катартично-гіпнотичного методу його лікування Дж. Брейером і З. Фройдом, а також відкриття в 1905 році блідої спірохети, що безпосередньо довело матеріальну обумовленість ураження психічних функцій).

3. Розвиток психологічного тестування і руху за розумову гігієну (цей напрям пов’язаний з діяльністю Ф.Гальтона, Ф.Біне, Л.Термена, Е. Торндайка і К. Бірса).

4. Виникнення в Бостоні в першому десятилітті ХХ ст. консультування, що було пов’язано з вибором професії і призначалось для допомоги людині у виборі роботи, яка їй підходила.

5. Виникнення і становлення в 1940-х роках в США “недирективної психотерапії” К. Роджерса, який ввів в психотерапію філософію екзистенціалізма, відмовився від терміна “пацієнт” на користь терміна “клієнт”, і таким чином закріпив у суспільній свідомості уявлення про психологічну допомогу, якою воно є і дотепер, увібравши в себе як власне консультування, так і психотерапію.

6. Виникнення в роки, що передували Другій світовій війні, інституту релігійного опікуництва і соціальних працівників. Його випускники після суміщених факультетів філософії, теології і соціології були призвані здійснювати безпосередню практичну

допомогу особам, що потрапили у важку емоційну або життєву ситуацію.

Таким чином, в 50-х роках ХХ ст. численні течії в психології, психіатрії психотерапевтичній, соціальній і релігійній практиці призвели до оформлення специфічної галузі людської діяльності, що отримала назву “counseling” (консультування, наставлення, психологічна підтримка).

Аналіз численних літературних джерел з проблематики “counseling” показує, що немає жодної області людського життя, в якій би людина залишалася б без психологічної допомоги. Ми можемо виділити галузі застосування науки і мистецтва психологічної допомоги.

1. Психічний (і духовний) розвиток дитини. Спеціальними проблемами тут є: психологічна допомога дитині в подоланні комплексу Едіпа; задоволення емоціональних запитів в набутті особистісної ідентичності в процесах культурного, етнічного і етичного самовизначення; психологічна допомога в запобіганні емоційних травм при усвідомленні неминучості смерті або у випадках реальної втрати батьків і близьких родичів; сприяння у виробленні стійких ціннісних і моральних норм, особливо в критичні періоди розвитку.

2. Екзистенційні і особистісні проблеми підлітка. Головний напрямок роботи в даній галузі – допомога в подоланні кризи психологічного відокремлення від батьків та ідентифікація підлітка з іншими значимими людьми. Зазичай психолог-консультант і психотерапевт зустрічаються тут з усім можливим спектром підліткового віку – почуттям неповноцінності, усвідомленням обмежених можливостей батьків, сексуальними проблемами, боротьбою за особистий і соціальний статус, процесами трансформації інфантильної релігійної свідомості тощо.

3. Шлюб і сім'я. Інститут шлюбу залишається однією з найбільш насичених сфер діяльності психологів-консультантів і сімейних психотерапевтів. Подружні і батьківські конфлікти, сімейні кризи, стосунки в сім'ї – звичні проблеми в цій області. Важливе місце мають зайняти проблеми дошлюбного консультування, звичайної сімейної і подружньої психотерапії, а також проблематика психологічної допомоги розлученим, незаміжнім і неодруженим, рівно як і консультування і психологічна підтримка при здійсненні повторних шлюбів.

4. Проблематика психічного і особистісного здоров'я. Традиційна привентивна і поточна допомога при психічних і соматичних захворюваннях, при душевних і духовних стражданнях, пов'язаних

з розладами настрою, алкоголізмом, наркоманією, життєвими стресами, конфліктами, пограничними станами.

5. Окремою галуззю психологічної допомоги має стати практично відсутня у нас допомога помираючій людині і психотерапія горя. Цю тему можна назвати найскладнішою з усіх проблем психологічної допомоги.

6. Проблеми похилого віку. Вироблення адекватного йому світосприйняття, задоволення емоційних запитів літніх людей, відгук на релігійні проблеми що можуть виникнути, регулярний патронаж і допомога в організації відповідного стилю і способу життя – все це є звичайним колом турбот психологічної допомоги на Заході.

7. Місця позбавлення волі, лікарні, казарми, студентські містечки – це вже давно освоєні галузі роботи, де проблеми особистості, спілкування, психічного стану, а також духовності являють собою настільки ж звичні, наскільки такі, які потребують постійного зусилля проблеми.

8. Психологічна допомога і підтримка в кризових ситуаціях: раптова смерть, спроба суїциду, згвалтування, зрада, вирата любові, роботи і т.д.

9. Шкільне консультування, що охоплює проблеми стосунків учителя з учнем, учнів між собою, питання стосунків з батьками, проблеми шкільної успішності, розвиток здібностей, відхилення в поведінці і т.д.

10. Професійне консультування, що включає в себе як загальне орієнтування у виборі тієї чи іншої професії, так і приватні питання: як скласти “резюме”, де і як отримати другу професію, де знайти роботу по своїх можливостях.

11. Психологічна допомога, що належать до кроскультурної проблематики: бар’єри в адаптації, подолання етнічних забобів і стереотипів у емігрантів, а також така самостійна проблема як підготовка консультантів для роботи з етнічними меншинами, що виключає небезпеку відношення професіонала до клієнта, не як до особистості, а як до представника етносу або раси.

12. Управлінське консультування (консультування в організаціях) виникло в 1970 – ті рр. В даний час цій вид соціально-психологічної допомоги володіє широким спектром можливостей, що включає допомогу в прийнятті управлінських рішень, тренінг-комунікативних навичок, відслідковування і розв’язання конфліктів, робота з персоналом[4].

Якщо говорити саме про психологічне консультування як окремий вид психологічної допомоги, звернемося до першоджерел. Так, в психотерапевтичній енциклопедії під редакцією Б.Д. Кар-

васарського психологічне консультування визначається як “професійна допомога пацієнту в пошуку рішення проблемних ситуацій”, де пацієнтами “можуть виступати здорові або хворі люди, які висувають проблеми екзистенційної кризи, міжособистісних конфліктів, сімейних утруднень або професійного вибору” [19, с. 413-414]. В словнику А.В. Петровського, М.Г. Ярошевського – як один із видів надання психологічної допомоги “в ситуаціях подолання різного роду психологічних утруднень” [18, с. 306]. Р. Нельсон-Джоунс розглядає психологічне консультування як психологічний процес, оскільки, з його точки зору, всі консультаційні підходи фокусують увагу на “зміні почуттів, думок і дій людей таким чином, щоб вони могли жити більш ефективно [16, с. 14]. У другому виданні словника психолога-практика під редакцією С.Ю. Головіна психологічному консультуванню дано визначення як “ формі надання практичної психологічної допомоги у вигляді порад і рекомендацій на базі попереднього вивчення проблем, що турбують клієнтів, а також вивчення самих клієнтів і їх взаємостосунків з оточуючими людьми” [7, с. 288]. На підставі вище наведених визначень психологічного консультування, можна виокремити його “основні прикмети”.

1. Психологічне консультування є одним з видів психологічної допомоги.

2. Дана допомога носить практичний процесуальний характер.

3. Надається фахівцем, що має відповідну кваліфікацію.

4. Для її реалізації необхідна наявність клієнта.

5. Присутність в житті клієнта якогось психологічного дискомфорту, що визначається ним або його найближчим оточенням як проблема.

6. Бажання клієнта розв’язати даня проблему.

7. Цілеспрямовані дії консультанта, що спрямовані на усвідомлення клієнтом сутності проблеми і шляхів її вирішення.

8. При наданні психологічної допомоги консультант робить акцент на ресурси, що є у клієнта.

9. Консультація проводиться в конфіденційній обстановці.

Підсумовуючи всі вище наведені складові, можна визначити психологічне консультування як галузь практичної психології, сутність якої полягає в наданні психологом-консультантом психологічної допомоги клієнту в ході спеціально організованої бесіди, що спрямована на усвідомлення клієнтом сутності проблеми і шляхів її рішення.

Термін “консультування” у практиці надання психологічної допомоги професіоналами також застосовується в декількох випадках. Наприклад, консультування можна розглядати як

особливий вид допомоги, як деякий репертуар можливих дій і як психологічний процес [16]:

– як особливий вид допомоги. Роджерс і прихильники теорії і практики особистісно-центрованого консультування вважають, що надання допомоги психологом не тільки необхідна, а й достатня умова того, щоб із клієнтами відбулися конструктивні зміни [20]. Надати допомогу можна шляхом емпатійного розуміння, уважного ставлення до потенційної можливості клієнта самому будувати своє життя, конгруентності, чи дійсності (щирості), а також “активного слухання” чи “слухання в поєднанні з винагородою”;

– як деякий репертуар можливих дій. Фактично всі консультанти погоджуються з тим, що гарні відносини допомоги необхідні для ефективної роботи з клієнтами, але більшість консультантів не вважають використання відносин допомоги досить ефективним для того, щоб у клієнта відбулися конструктивні зміни. Тому багато фахівців змушені використовувати, як правило, визначений репертуар специфічних впливів, що відбивають їхню теоретичну орієнтацію (психоаналітичні впливи, раціонально-емотивні поведінкові впливи, гештальтвпливи). Консультанти, що мають репертуари впливів, повинні визначити, які впливи варто застосовувати стосовно різних клієнтів і яка ймовірність успіху.

– як психологічний процес. Р. Нельсон-Джоунс вказує на основні причини фундаментального зв'язку між психологією і консультуванням [14].

По-перше, цілі консультування мають пов'язаний зі свідомістю аспект.

Різною мірою всі консультаційні підходи фокусуються на зміні почуттів, думок і дій людей таким чином, щоб люди могли жити більш ефективно.

По-друге, процес консультування є психологічним. Консультування не є чимось статичним, воно має на увазі обмін думками між консультантами і клієнтами, а також процес проходження розумових операцій окремо у консультантів і клієнтів. Крім того, значна частина інформації, отриманої при консультуванні, виявляється у свідомості клієнтів у інтервалах між заняттями, а також у періоди, коли клієнти намагаються допомогти собі самі після закінчення консультування. По-третє, основні теорії, з яких “виростають” цілі консультування і впливи, що використовуються в ньому, є психологічними. Багато головних теоретиків консультування, наприклад, К. Роджерс і А. Елліс, – психологи. Деякі провідні теоретики – А. Бек і Е. Берн, – психіатри. По-четверте, великий внесок у створення теорій консультування зробили

фахівці, що проводять психологічні дослідження; крім того, результати психологічних досліджень використовуються при оцінці процесів консультування і його результатів.

Традиційно психологічне консультування розглядається як процес, спрямований на допомогу людині у вирішенні (в пошуку шляхів вирішення) проблем і труднощів психологічного характеру, що виникають у неї.

Не поспішаючи давати власне визначення консультуванню, ми припускаємо, що воно має більш точно відбивати те, що консультанти роблять, навіть вони це роблять і як усе це працює.

Існують три основних підходи до психологічного консультування:

- проблемно-орієнтоване консультування, яке фокусується на аналізі сутності внутрішніх і зовнішніх причин проблеми, пошуку шляхів її вирішення. Біхевіоризм і сімейне консультування (наприклад, К. Вітакер) віддають перевагу саме цьому підходу;
- особистісно орієнтоване консультування спрямоване на аналіз індивідуальних, особистісних причин виникнення проблемних і конфліктних ситуацій і шляхів запобігання їх у майбутньому. Фундатором напряму традиційно вважається Карл Роджерс. У цьому випадку консультант не займається психотерапією, а лише сприяє особистісному дозріванню клієнта, фасилітує його;
- консультування орієнтоване на рішення, спрямоване на виявлення ресурсів для розв'язання проблеми. Сюди відносять Короткострокову позитивну терапію Н. Пезешкіана, Нейролінгвістичне програмування Р. Бендлера і Д. Гріндера, Zen, Психотерапію нового рішення Гулдінгів тощо [4; 9].

Очевидно, що особистісно орієнтоване консультування за своєю спрямованістю близьке до психотерапії.

Практично неможливо чітко відокремити консультування від психотерапії. До виходу у світ книги К. Роджерса “Консультування і психотерапія” консультуванням було прийнято називати одиничні і поверхневі контакти з клієнтом, більш тривалі контакти, спрямовані на глибоку реорганізацію особистості, позначалися терміном “психотерапія”.

І консультування, і психотерапія скоріше багатоеlementні, ніж однорідні галузі знань і діяльності. Більш вірно буде розглядати консультаційні підходи і методи психологічної терапії. І консультування і психотерапія ґрунтуються на “плановому застосуванні методик, розроблених на базі загальноприйнятих психологічних

принципів”. І більшість західних дослідників вживають терміни “консультування” і “психотерапія” як синонімічні (Дж. Кеттлер, У. Сахакіан, Дж. Хейлі, А. Блазер).

Як консультанти, так і психотерапевти використовують ті самі теоретичні моделі і підкреслюють, що необхідно цінувати клієнта як особистість, вислуховувати його співчутливо, сприймати сказане і заохочувати прагнення клієнта допомагати самому собі і відповідати за свої вчинки. К. Роджерс вважав, що консультування, консультативні бесіди, “з огляду на їхній цілющий ефект, можуть кваліфікуватися як психотерапія”. І фактично протягом усієї своєї діяльності використовує ці терміни як взаємозамінні і рівнозначні на тій підставі, що вони можуть бути віднесені “до того самого основного методу, а саме серії прямих контактів з індивідом, спрямованих на те, щоб допомогти йому змінити свої психічні установки і поведінку. Незважаючи на те, що, може бути, й існують які-небудь причини для такої диференціації, та зрозуміло й те, що інтенсивне й успішне консультування нічим не відрізняється від інтенсивної й успішної психотерапії” [20].

Проте, можна впевнено розмежувати психологічне консультування і психотерапію. Перш ніж визначити відмінні риси психологічного консультування і психотерапії, розглянемо докладніше саме поняття “психотерапія”.

Якщо виходити від дослівного змісту цього поняття (від грецьк. *psyche* – душа, *therapeia* – лікування), то психотерапія – це “лікування душі”, чи “зцілення душею”. У тлумачних словниках Даля чи Ожегова визначення “терапії” як “лікування” знаходиться тільки на шостому місці, поступаючись іншим значенням: “служіння”, “турбота”, “піклування” [4].

На сьогодні не сформульовано чіткого визначення психотерапії, здатного охопити всі її форми і види. Kazdin указує, що нині відомо і застосовується на практиці близько 400 різновидів психотерапії для дорослих і приблизно 200 – для дітей і підлітків [23]. Можна говорити про існування медичної, психологічної, соціологічної і філософської моделей психотерапії. Ми обмежимося розглядом медичного і психологічного підходів у психотерапії.

У медичній моделі, коли акцент робиться на об’єкт впливу – психіку, психотерапія розглядаються як частина психіатрії і визначається насамперед як система лікувальних впливів, що входять у компетенцію медицини [19; 23]. От деякі з цих визначень.

Психотерапія – це:

– система лікувальних впливів на психіку і через психіку на організм людини;

- специфічна ефективна форма впливу на психіку людини з метою забезпечення і збереження її здоров'я;
- процес лікувального впливу на психіку хворого чи групи хворих, що поєднує лікування і виховання.

Як бачимо, основними поняттями цього підходу є: лікувальні впливи, хворий, здоров'я, хвороба, організм, психіка.

Психологічна модель визначає психотерапію як надання психологічної допомоги здоровим людям (клієнтам) у ситуаціях різного роду психологічних утруднень, а також у разі потреби поліпшити якість власного життя [14].

На початку 70-х років минулого століття, коли психологи почали активно практикувати в сфері групової психотерапії, була розгорнена дискусія про те, чи може психолог працювати як психотерапевт. Життя підтвердило, що психологи можуть не тільки успішно реалізовувати цю можливість, але найчастіше і більш підготовлені до психотерапевтичної діяльності, особливо як групові психотерапевти. Поява і поширення різних термінів – “нелікарська психотерапія”, “психологічна психотерапія”, “позамедична психотерапія” і, нарешті, “психологічна корекція” – було спробою розмежування сфер діяльності лікарів і психологів. Лікар займається психотерапією, психолог – психологічною корекцією. До речі, термін “психологічна корекція” більше розповсюджений у країнах Співдружності, за кордоном діяльність психолога в сфері психотерапії частіше визначається терміном “психологічна психотерапія” [19].

Психологічний підхід акцентує увагу на засобах впливу. Основними поняттями цього підходу є: міжособистісна взаємодія, психологічні засоби, психологічні проблеми і конфлікти, відносини, установки, емоції, і проблеми і конфлікти, відносини, установки, емоції, поведіння, засоби впливу [19]. Як приклад, можна навести такі визначення.

Психотерапія – це:

- особливий вид міжособистісної взаємодії, під час якого пацієнтам надається професійна допомога психологічними засобами при вирішенні проблем і труднощів психологічного характеру;
- засіб, що використовує вербальні методи і міжособистісні взаємини з метою допомоги людині в модифікації відносин і поведінки, що інтелектуально, соціально чи емоційно є негативними;
- тривала міжособистісна взаємодія між двома чи більше людьми, один із яких спеціалізувався з корекції людських взаємин;

– персоналізована техніка, що становить собою щось середнє між технікою запланованих змін відносин, почуттів і поведінки людини, і пізнавальним процесом, що, на відміну від будь-якого іншого, ставить людину віч-на-віч з її внутрішніми конфліктами і протиріччями.

Отже, ми розглянули два основні погляди на визначення поняття “психотерапія”. Відповідно до першого, психотерапія є лікувальною практикою і, відповідно до закону, нею може займатися тільки особа, яка має вищу медичну освіту. Відповідно до другого, психотерапія може розглядатися як надання допомоги клієнтам психологічними засобами при вирішенні проблем психологічного характеру, і нею можуть займатися психологи. Далі по тексту для позначення медичної психотерапії будемо використовувати термін “психотерапія”, а для психологічної психотерапії – “психокорекція”.

Спроба об’єднати обидва ці підходи знаходить висвітлення у визначенні психотерапії, запропонованому С. Кратохвілом: “Психотерапія становить собою цілеспрямоване упорядкування порушеної діяльності організму психологічними засобами” [13].

Український психолог О. Ф. Бондаренко розглядає співвідношення цих рівнів за такими параметрами [4]: проблематика, об’єкт і предмет діяльності, зміст діяльності, методи і психологічні парадигми допомоги, мета і результати (табл. 1).

Таблиця 1

Співвідношення рівнів і форм терапевтичної допомоги особистості і співтовариству

Рівень психологічної допомоги	Психологічне консультування	Позамедична психотерапія (особистісна і соціальна)	Медична психотерапія
Проблематика	Особистісне благополуччя	Особистісне і соціальне здоров’я	Психічне та соматичне здоров’я
Об’єкт і предмет діяльності	Екзистенційні цінності та їх переломлення в життєвих ситуаціях	Особистість і суспільство у проживанні критичних ситуацій	Організм та психіка в конкретних захворюваннях
Зміст діяльності	Емоційна підтримка, ціннісно-сміслові орієнтування, пропрацювання життєвих стратегій	Об’єктивізація і рефлексія ситуації, структурування процесів, що збігаються, та створення умов для загоювання психосоціальних травм і конфліктів	Лікування основного та супутнього захворювання усунення симптомів та причин страждання

Методи і психологічні парадигми допомоги	Консультативна бесіда, групи зустрічей, СПТ, когнітивна і гуманістична психологія	Психотерапевтична бесіда, групи зустрічей, СПТ, групи інтенсивної психотерапії, аутотренінг, гуманістична, глибинна та трансперсональна психологія	Психотерапевтичний санс, непряме та пряме навчання(гіпноз), аутотренінг, групова психотерапія, поведінкова та глибинна психотерапія
Цілі та результати	Поглиблення саморозуміння, прояснення ситуації, змінення соціальної або екзистенційної позиції, вироблення нових психосоціальних вмінь	Емоційне відреагування (зняття стресу), виробіток нових життєвих смислів, загоювання емоційної травми, розв'язання конфліктів, подолання криз	Поліпшення стану, одужання

Список використаних джерел

1. Абрамова Г.С. Психологическое консультирование: Теория и опыт: Учеб. пособие для студ. выс. пед. уч. заведений / Г.С.Абрамова. – М.: Академия, 2000.
2. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю.Е.Алешина. – М., 1993.
3. Алешина Ю.Е. Специфика психологического консультирования. Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы, №1, 1994.
4. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика / А.Ф.Бондаренко. – Изд. 3-е, испр. и доп. – М.: Независимая фирма “Класс”, 2001.
5. Бондаренко О.Ф. Основи консультативної психології. Аналіз сучасних концепцій: Навч. посіб. // метод. рекомендацій для студентів пед. інститутів спеціальності “Практичний психолог у закладах народної освіти” / Укл. О.Ф. Бондаренко. – К.: РНМК Мін. освіти України, 1992.
6. Васьківська С.В. Основи психологічного консультування: – навч. посібник / С.В.Васьківська. – К., 2004.
7. Головин С.Ю. Словарь практического психолога / С.Ю.Головин. – М., 2001.
8. Елизаров А.Н. Введение в психологическое консультирование: учебное пособие / А.Н.Елизаров. – М.: “Ось-89”, 2003.
9. Елизаров А.Н. Основи індивідуального і семейного пси-

- хологического консультирования: Учебное пособие / А.Н.Елизаров . – М.: “Ось-89”, 2003.
10. Кеттлер Дж., Браун Р. Психотерапевтическое консультирование / Дж.Кеттлер, Р.Браун. – СПб.: Питер, 2001.
 11. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования / Пер. с лит.; под ред. В.В. Макарова; науч. консультант А.Б. Хавин. – М.: Академический проект, 1999.
 12. Кочюнас Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия / Р.Кочюнас. – М.: Академический Проект: Гаудеамус, 2005.
 13. Кратохвил С. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний / С.Кратохвил. – М.: Медицина, 1991.
 14. Мещеряков Б.Г., Зинченко Р.П. Большой психологический словарь / Б.Г.Мещеряков, Р.П.Зинченко. – М., 1997.
 15. Мэй Р. Искусство психологического консультирования / Р.Мэй. – М., 1994.
 16. Нельсон – Джоунс Р. Теория и практика консультирования / Р.Нельсон – Джоунс Р. – СПб, Питер, 2002.
 17. Немов Р.С. Основы психологического консультирования: учебник для студ. вузов, обуч. по спец. “Психология” / Р.С.Немов. – М.: Владос, 2001.
 18. Психология. Словарь/ Под общей ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2-ое изд. – М.: 1990.
 19. Психотерапевтическая энциклопедия / Под общей ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб: Питер Ком, 1998.
 20. Роджерс К. Консультирование и психотерапия: Новейшие подходы в области практической работы / К.Роджерс. – М.: Эксмо-Пресс, 2000.
 21. Румянцева Т. В. Психологическое консультирование: диагностика отношений в паре. Учебное пособие. – СПб.: Речь, 2006.
 22. Сапогова Е.Е. Практикум по консультативной психологии: учебное пособие / Е.Е.Сапогова. – СПб: Речь, 2010.
 23. Таланов В.Л. Справочник практического психолога / В.Л.Таланов, И.П.Малкина-Пых. – СПб.: Сова, М.: ЭКСМО, 2003.

The essence of the notion of psychological consulting in the context of giving psychological help to a personality is disclosed in the article, preconditions and sources of coming into existence the professions directly belonging to the branch of giving psychological help are considered, the specific character and main problems of psychological consulting, its difference from other kinds of psychological help is outlined.

Keywords: content of psychological help, the application of counseling, psychotherapy, approaches, the client, a psychologist and consultant.

Отримано: 2.02.2011