

УДК 159.9.07.01

І. С. Булах

**МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРЕДМЕТУ ТА
МЕТИ КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**METHODOLOGICAL ASPECTS OF GROUND OF OBJECT AND AIM OF
CONSULTATIVE PSYCHOLOGY**

У статті презентуються специфічні питання методології визначення предмету та цілей нової галузі психологічних знань – консультативної психології.

***Ключові слова:** предмет консультативної психології, мета консультативної психології, психологічне консультування, проблемні ситуації, психологічні проблеми особистості.*

The paper presented the methodology for specific subject matter and objectives of the new field of psychological knowledge - consultative psychology.

***Key words:** article of consultative psychology, purpose of consultative psychology, psychological advising, problem situations, psychological problems of personality.*

Постановка проблеми. На початку 50-х років ХХ століття у зарубіжній психології, спочатку американській, а згодом і західноєвропейській, розпочалося змістове та організаційне відокремлення консультативної психології в самостійну галузь науки і практики. Таке відокремлення зумовлювалося тим, що у країнах зарубіжжя на той час активізувалася організація процесу навчання професійних консультантів, почали розроблятися державні програми їх підготовки, здійснювався випуск періодичних наукових видань з проблем консультативної теорії та практики, була сформована юридична база професіонального консультування, створювалися психологічні асоціації консультантів. До зазначеного вище можна додати широке розповсюдження практики психологічного консультування та накопичений психологами-консультантами досвід, який уособлював у собі заохочення власної активності клієнта, рівноправні психологічні позиції консультанта і клієнта, зміни ставлень до симптоматики останнього, розмивання границь між науковими школами та розвиток

інтегративних підходів. Все це, з одного боку, вимагало узагальнення, систематизації, розповсюдження досвіду, а, з іншого, - організації дослідження внутрішніх проблем консультування. Для цього важливо було розробити спеціальні парадигми розвитку консультативної психології як самостійної психологічної галузі знань. На таких засадах брав свій початок і входив до наукового обігу термін «консультативна психологія».

Отже, консультативна психологія є порівняно новою галуззю психологічної науки та практики, яка набула самостійного існування лише півстоліття тому, хоча потреби і традиції людей шукати й надавати допомогу, здійснювати вплив і потребувати його, розвивати в інших і в себе нові навички поведінки, надавати й отримувати поради у складних ситуаціях склалися досить давно. Однак, лише починаючи з кінця 90-х р.р. ХХ століття, установилось розбіжне тлумачення термінів «психологічне консультування» та «консультативна психологія». Перший термін більше належить до безпосередньої практики психолога–консультанта, прийомів і процедур надання ним психологічної допомоги та підтримки клієнта. Другий термін використовують для систематизації в теорії знань, концепцій, принципів, моделей, схем та практичних прийомів психологічного консультування [12, 13].

Таким чином, **консультативна психологія** – це галузь психологічного знання, яка пов'язана з узагальненням, дослідженням та розвитком практичних прийомів консультативної взаємодії у сукупності з теоріями, принципами і моделями консультування. Тоді як **психологічне консультування** – це форма діяльності професійного психолога, яка полягає у безпосередній консультативній взаємодії з людьми з метою надання психологічної допомоги у прийнятті рішень відносно умов їх соціального чи особистісного життя, спрямованих на досягнення психологічного комфорту, змінювань поведінки та особистісного зростання загалом.

Цілком покладаючись на визначення означених термінів, що зроблені російською вченою О.Є. Сапоговою, треба також розглянути її позицію стосовно *предмету та змісту* психологічного консультування.

Сучасна консультативна психологія – галузь знань, яка швидко розвивається і досить легко реагує на зміни у суспільному житті людей. Ще десять років тому вітчизняний психолог, відомий фахівець з

консультування С.В. Васьківська відмічала, що психологічне консультування для українського загалу є новою справою. Однак сьогодні доступність сітки Інтернет викликала у житті людей як нові проблеми, так і нові види консультування; нестабільність економічної та політичної ситуації в країні, велика хвиля еміграції населення за кордон у пошуках роботи, терористичні акти у великих містах та соціальні катастрофи активізували появу нових аспектів психологічної допомоги та підтримки; розширення етнічного потенціалу в соціальному середовищі, євроінтеграційна тенденція з ідеєю соціально-культурної мобільності громадян країни викликали до життя нові форми діяльності психологів-консультантів.

Водночас політичні, економічні та соціальні зміни у світовому масштабі, усвідомлення прогресивним людством перемін у соціальних взаємодіях та у ставленні особистості до самої себе зробили більш високий соціальний захист інституту психологічної допомоги з його прийомами профілактики, діагностики, корекції, психогієни, реабілітації та консультування. На становлення інституту психологічного консультування також почали впливати гуманітаризація, соціологізація наукових знань, розвивальні техніки соціальної роботи та управління персоналом, шкільні корекційні практики, профорієнтаційні технології тощо, а також розвиток вікової, соціальної, педагогічної психології, психодіагностики, психології індивідуальних відмінностей та персонології. У зв'язку з усім цим у психології почала укорінюватися систематизована теорія і практика консультування, *предметом* якого стали *повсякденні проблеми здорових людей*.

Саме особливості існування людей у сучасному просторі, які зумовлюються різними обставинами економічного, професійного чи особистісного їх життя, породжують розмаїття *психологічних проблем*, з якими вони не завжди здатні самотійно справитися. Найчастіше ці проблеми пов'язані з соціальною чи особистісною адаптацією людини до швидкоплинних умов повсякденного буття, взаєминами на роботі, в сім'ї, колі близьких знайомих чи друзів, стресовими чи психогенними ситуаціями, суто особистісними нереалізованими потребами, питаннями пошуку смислу життя, свободи й відповідальності, соціальними девіаціями, що вимагають усунення наслідків пережитих травм. Нездатність долати подібні проблеми, невирішеність та «зависання» їх в

житті людини як «Домоклового меча» може зруйнувати її буттєві цінності, звички і, навіть, випробувані стійкі міжособистісні стосунки. Такі *проблемні ситуації* в житті кожної конкретної людини ставлять її перед необхідністю перебудови взаємин, поведінки, засобів самореалізації, пошуку нових форм життєствердження і, головне, отримання психологічної допомоги або підтримки у зв'язку з переживанням емоційного чи міжособистісного дискомфорту.

Як справедливо зауважує Р. Кочюнас, автор багаточисельних наукових робіт з психотерапії та психологічного консультування, в теперішній час педагоги, лікарі, психологи у своїй практиці натрапляють на велику кількість *психологічних проблем*, які не можна схарактеризувати клінічними термінами і не можна вирішити в межах традиційної психології. Це *психологічні проблеми* повсякденного життя, пов'язані з труднощами особистісного розвитку людини, дисгармонією міжособистісних взаємин, соціальними девіаціями (алкоголізм, наркоманія, ВІЧ-інфекція та ін.), віковими кризами. Широке поле таких проблем і становить *предмет* відносно нової професійної галузі – консультативної психології, яка відокремилася від клінічної психології та психотерапії [8].

Таким чином, **предмет консультативної психології** – це широке коло **психологічних проблем людей**, котрі не мають глибоких клінічних порушень, що включає труднощі вікового розвитку, специфіку адаптації особистості до змінних умов повсякденності, дисгармонію міжособистісних, зокрема сімейних, інтимних, батьківсько-дитячих взаємостосунків, соціальні девіації, вікові кризи, наслідки травм і хвороб, стреси, особливості характеру, вибір професії, питання кар'єрного зростання, особисті запити щодо пошуку власної аутентичності, самоцінності та смислу життя, взаємодії людини з оточенням, питання персональної відповідальності, моральності, екзистенціального та особистісного вибору та ін.

Як було зазначено, провідною формою діяльності професійного психолога-консультанта є процес психологічного консультування, що виступає квінтесенцією психологічної допомоги людини поряд з профілактикою, підтримкою, корекцією та позитивною психотерапією. У зв'язку з цим важливо виокремити сутнісні характеристики цього процесу, його змістовий конструкт.

Велика кількість існуючих психологічних проблем, з якими можуть звертатися люди до психолога-консультанта, відображається на визначенні *змісту* психологічної допомоги, яка надається в процесі психологічного консультування. Сучасна зарубіжна та вітчизняна психологічна наука володіє багатьма варіантами визначень змісту поняття «психологічне консультування». Глибокий аналіз змістового навантаження цих визначень показав, що їх уніфікований конструкт співвідноситься за такими основними положеннями:

- консультування актуалізує розвиток особистості;
- консультування допомагає особистості здійснювати вибір і діяти за власними уподобаннями;
- консультування сприяє набуванню нових форм поведінки;
- у консультуванні акцентується увага на відповідальності особистості, точніше, визначається, що незалежна й відповідальна людина здатна у відповідних обставинах приймати самостійні рішення, а консультант лише створює умови, в яких заохочується її вольова поведінка;
- серцевиною консультування є «консультативна взаємодія» між клієнтом і консультантом [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 11, 15].

Таким чином, визначення змісту психологічного консультування конструює цільові установки консультанта відносно людини взагалі та клієнта зокрема. Питання визначення цілей консультування залежить від потреб і запитів клієнта та від теоретичних орієнтацій самого консультанта. Проаналізувавши теоретичні доробки вчених різних наукових шкіл, відомі психологи в галузі консультування (С.В. Васьківська, Р. Кочюнас, О.М. Лисенко, Т.О. Молодиченко, О.Є. Сапогова та ін.) виокремили наступні **універсальні цілі** психологічного консультування:

- сприяти змінам поведінки, щоб клієнт міг жити продуктивніше, відчувати задоволеність життям, незважаючи на деякі невідворотні соціальні обмеження;
- розвивати навички подолання труднощів у разі появи нових життєвих обставин та вимог;
- забезпечити ефективне прийняття життєво важливих рішень: здійснювати самостійні вчинки, правильно розподіляти час та енергію, оцінювати наслідки ризику, досліджувати поле цінностей, в межах яких

відбувається прийняття рішень, оцінювати властивості своєї особистості, долати емоційні стреси, розуміти вплив установок на прийняття рішень тощо;

- розвивати вміння зав'язувати і підтримувати міжособистісні взаємини; підвищувати рівень самоповаги та конструктивних соціальних навичок з метою кращої побудови спілкування та міжособистісних взаємин;

- підвищувати тенденцію до самоорганізації та сприяти зростанню особистісного потенціалу людини; активізувати розвиток прагнення клієнта до максимальної свободи та розвивати його здатність контролювати власне оточення та свої реакції, що провокуються цим оточенням [4, 6, 8, 12].

Не дивлячись на універсалізацію цілей психологічного консультування, важливо вказати й на те, що існують розбіжності між ними за основними психологічними напрямками. Р. Кочюнас презентує сучасні уявлення про *цілі психологічного консультування* за такими основними напрямками:

- *психоаналітичний напрям* – **мета:** перевести у свідомість витіснений у безсвідоме матеріал; допомогти клієнту відтворити ранній досвід і проаналізувати витіснені конфлікти; реконструювати базисну особистість;

- *індивідуальна психологія* – **мета:** трансформувати цілі життя клієнта, допомогти йому сформувати соціально значущі цілі та скоректувати помилкову мотивацію засобом набуття почуття рівності з іншими людьми;

- *біхевіористичний напрям* – **мета:** виправити неадекватну поведінку і навчити ефективній поведінці;

- *когнітивно-емоційна терапія* – **мета:** усунути «саморуйнівне» ставлення клієнта до життя і допомогти сформувати толерантне та раціональне ставлення; навчити застосуванню наукового методу при вирішенні емоційних та поведінкових проблем;

- *особистісно орієнтований напрям* – **мета:** створити благоприємний клімат у процесі консультування, який підходить для самодослідження та розпізнавання факторів, що заважають зростанню особистості; заохочувати відкритість клієнта досвіду, впевненість у собі, спонтанність;

- *екзистенціональний напрям* – **мета:** допомогти клієнту усвідомити свою свободу та власні можливості; спонукати до прийняття відповідальності за те, що відбувається з ним; ідентифікувати фактори, які блокують його свободу [8].

Загалом, психолог-консультант, визначаючи цілі взаємодії з клієнтом, бере до уваги положення тієї теорії, на яку він спирається. Так, у наукових школах, орієнтованих на особистісний розвиток і перебудову особистості, більшою мірою домінують *перспективні цілі*, тоді як в школах, орієнтованих на зміни поведінки, особлива увага надається *конкретним цілям*. Отже, *цілі психологічного консультування* утворюють континуум, на одному полюсі якого – загальні, глобальні цілі, а на іншому – специфічні, конкретні, короткочасні цілі [6, 16, 17].

Важливо підкреслити, що не існує протиріччя між загальними і конкретними цілями консультування. Цілі консультанта і клієнта у процесі консультативної взаємодії співвідносяться, хоча кожний консультант вибудовує систему загальних цілей, що відповідають його науковій позиції, а кожний клієнт – свої конкретні, індивідуальні цілі, які спонукають його прийти до спеціаліста. В процесі взаємодії з клієнтом консультант досить часто уточнює, конкретизує, переформулює визначені клієнтом цілі, накреслює необхідні засоби їх досягнення. Консультанту необхідно з самого початку розібратися в конкретних цілях клієнта. Тому вже на етапі знайомства він уточнює, що привело людину до психолога, що вона очікує від спілкування з ним, які її бажання тощо. Більшість клієнтів, як правило, мають лише загальне уявлення про те, що таке консультування. Обов'язково треба проінформувати клієнта про тривалість бесід, про те, як відбуваються консультативні зустрічі і що на них обговорюється. Це необхідно для того, щоб клієнт зрозумів можливості та обмеження консультування, щоб запобігти невинуватим очікуванням і певним ілюзіям клієнта стосовно психологічної допомоги. Акцент треба поставити на тому, що консультант є лише помічник, провідник в осмисленні існуючих проблем клієнта, а прийняття рішення, особистісний вибір, визначення поведінкових та життєвих стратегій цілком залежить від самого клієнта, від його прагнення до змінювань, прийняття відповідальності та активізації внутрішніх потенціалів для подолання труднощів.

Література

1. Абрамова Г.С. Практическая психология. – Москва: «Академия», 1997.
2. Айви А.Е., Айви М.Б., Саймен-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия // Методы, теории и техники: практическое руководство. – Москва: 2000.
3. Алешина Ю.Е. Семейное и индивидуальное консультирование. – Москва: 2000.
4. Васківська С.В. Основи психологічного консультування: Навч. пос. – Київ: Четверта хвиля, 2004.
5. Гледдинг С. Психологическое консультирование. – 4-ое изд. – Санкт-Петербург: Питер, 2002.
6. Гулина М.А. Терапевтическая и консультативная психология. – Санкт-Петербург: Речь, 2007.
7. Джордж Р., Кристиани Т. Консультирование: теория и практика. – Москва: ЭКСМО, 2002.
8. Кочюнас Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия. – Москва: Академ. Проект: гаудемаус, 2005.
9. Мастерство психологического консультирования / Под ред. А.А. Бадхена, А.М. Родиной. – Санкт-Петербург: Речь, 2010.
10. Обозова А.О. О семейной консультации // Вопросы психологии. – 1994. – № 3.
11. Пахальян В.Э. Психологическое консультирование. – Санкт-Петербург: Лидер, 2006.
12. Сапогова О.Е. Консультативная психология. – Москва: Тула, АНН, 2006.
13. Сапогова Е.Е. Практикум по консультативной психологии. – Санкт-Петербург: Речь, 2010.
14. Титаренко Т.М. Життєві кризи: технології консультування. Перша частина. – Київ: Главник, 2007.
15. Тодд Дж., Богарт А.К. Основы клинической и консультативной психологии / Пер. с англ. – Санкт-Петербург: Сова; Москва: ЭКСМО-Пресс, 2001.