

Світлана Литвиненко,
доктор пед. наук, професор РДГУ
Вадим Ямницький
доктор психол. наук, професор РДГУ
м. Рівне (Україна)

СУЧАСНІ ПРАКТИКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

У сучасних умовах означилися виразні тенденції бурхливого розвитку практичної психології й виокремлення провідних її напрямів: психотерапії, консультування, коучінгу. У широкому розумінні згадані види практик (психотерапія, консультування, коучінг) засновуються на регламентованій взаємодії, довірливих, діалогічних і конфіденційних стосунках професіонала і клієнта, спрямовані на особистісний розвиток, актуалізацію потенціалу й внутрішніх ресурсів клієнта, досягнення ним особистісних змін у різних сферах життя. Водночас постають завдання щодо окреслення меж та інтеграції методів у роботі з клієнтами, диференціації клієнтських запитів до консультативних, «коучінгових» чи «психотерапевтичних».

Означилися перетини практик з позиції психодинамічних, гуманістичних, системних й наративних підходів, зокрема співзвучні загальні ідеї щодо: ставлення до клієнта як активного суб'єкта свого життя та віри у внутрішній потенціал людини, її природне прагнення до самореалізації; налагодження альянсу, співробітництво і безумовна позитивна увага і повага до клієнта; прояв з боку професіонала щирості й емпатії тощо. Задля з'ясування і більш повного і глибшого розуміння особливостей і відмінностей практик звернемося до запропонованих Ф. Василюком параметрів щодо розмежування суміжних антропологічних практик, зокрема визначення: цілей та проблем, на подолання яких вони спрямовані; методів роботи, процесів і дій клієнтів у цих практиках [3].

У загальному вигляді предметом психотерапії виступає життєвий світ людини, відображений у суб'єктивній формі образів, почуттів, переживань, а специфічною цінністю і метою практики можна розглядати збагачення емоційної сфери, продуктивне переживання конфліктів, що призводить до пошуку особистістю нових смислів і життєвих стратегій. Метою і

цінністю консультування й коучінгу виступає прояснення й формулювання цілей, співвідносних з цінностями клієнтів, та пошук шляхів їх ефективного досягнення. Згідно чого робота з переживаннями та їх усвідомленням клієнтом набуває другорядного значення порівняно з досягненням визначених цілей. Вектор роботи при цьому спрямовується із минулого в майбутнє на втілення в життя бажаних змін. Терапія ж переважно звертається до минулого досвіду клієнтів, на пошук причин виникнення проблем або симптомів [2].

Відтак, практика психотерапії покликана допомагати клієнтам віднайти більш повну якість життя, тоді як клієнти коучінгу задоволені якістю власного життя, проте прагнуть досягти більшої ефективності. Терапевти працюють переважно з почуттями клієнта, а коучі приділяють увагу конкретним діям, що призводять до накреслених цілей.

Наступний параметр, запропонований Ф. Василюком, - принцип діяльності агента антропологічної практики [3]. У психотерапії – це співпереживання як цілісна творча робота психотерапевта і клієнта, що здійснюється на різних рівнях (емоційно-особистісному, рефлексивному, комунікативному тощо) та сприяє свободі вияву почуттів і продуктивному їх усвідомленню й забезпеченню особистісного розвитку клієнта. При цьому різняться погляди щодо прояву професійно-особистісних якостей консультанта і психотерапевта. Так, у коучінгу емпатія, щирість і безумовне прийняття покликані полегшити клієнту пошук оптимальних дій і способів досягнення результатів. У психотерапії ж такі якості професіонала дають змогу клієнту усвідомити свої переживання більш повно і конструктивно, що й призводить до зцілення. Загальна ідея діяльності консультантів та коучів полягає у реалізації співробітництва, спрямованого на досягнення цілей клієнта (цілепокладання й покрокове планування, визначення пріоритетів, врахування ризиків та ресурсів), а поза сесіями – безпосереднє покрокове втілення запланованого. Поряд із співпереживанням співробітництво передбачає функції консультанта щодо активізації мотиваційних настанов клієнта до досягнення успіху; а також й певні менеджерські функції щодо допомоги у плануванні та організації діяльності.

Розглядаючи відмінності між консультативними практиками і психотерапією автори (М. Аткинсон, О. Виноградова, О. Горбатова та ін.) виходять із категорій «структура-хаос». З таких позицій призначенням консультативних практик є підведення клієнта до меж хаосу («врегульованої нестабільності») як найбільш сприятливого стану для особистісного зростання і змін. Однак, при цьому важлива підтримка клієнта й запобігання руйнації його адаптивних систем. Психотерапія ж націлена на роботу з людьми, які здебільшого перебувають у стані хаосу, переживають втрати особистісних смислів та цілісності, руйнації звичних адаптивних систем. У зв'язку з цим завдання терапевта полягає в поверненні клієнтів у стан стабільності і внутрішнього порядку. Тобто, психотерапевт допомагає клієнту віднайти комфортний стан, а консультант-коуч працює над тим, щоб порушити психологічний комфорт, сталі уявлення про себе та оточуючий світ; викликати певну нестабільність, сприятливу для особистісних змін клієнтів, тобто досягнення інтеграції через руйнування минулої стабільності.

Окремі елементи презентації методів психотерапевтичної роботи, наявні й в коучінгу. Позиції коуча і психотерапевта засновуються на активному слуханні, утриманні від порад та експертної думки. Техніка активного слухання належить до сфери обов'язкових компетенцій психотерапевта й консультантів, оскільки тим, хто звертається до фахівця-психолога важливо проговорити свої уявлення та позицію і бути почутим.

Виразною відмінністю практик постає параметр цільової аудиторії. Так, психотерапевт працює з людьми, які мають психічні або особистісні проблеми або тими, хто зіткнувся з переживаннями травматичних подій. У традиції психотерапії – це пацієнти, які потребують допомоги через психологічні проблеми, життєві труднощі або медичні діагнози. Клієнти коучінгу - це здорові й умотивовані люди, які прагнуть до самореалізації й підвищення власної ефективності. Клієнти такої практики звертаються до фахівця не тому, що вони цього потребують, а тому, що вони цього прагнуть. Так, у коучінгу не існує проблем, а тільки цілі, завдання, внутрішні і зовнішні перешкоди на шляху особистісної чи професійної реалізації. Коли ж у ході роботи

з'ясовується, що клієнт має певні особистісні розлади чи порушення, переживає важкі емоційні стани, то консультант перенаправляє клієнта до психотерапевта чи психіатра.

Відтак, зважаючи на сучасні запити та потреби надання психологічної допомоги потребує виокремлення та осмислення теоретичних позицій, синтез теоретичних і психотехнічних площин цих практик задля забезпечення якісної підготовки фахівців.

Література

1. Аткинсон М., Чоис Р. Внутренняя динамика коучинга /М. Аткинсон, Р. Чоис.- Киев: Companion Group, 2009. - 208 с.

2. Виноградова Е.Л. Коучинг и психотерапия: возможности пересечения практик /Е.Л. Виноградова // Консультативная психология и психотерапия. - 2010. - № 1. - С. 200–219.

3. Василюк Ф.Е. Структура и специфика теории понимающей психотерапии / Ф.Е. Василюк // Московский психотерапевтический журнал. - 2008. - № 1. - С. 5–35.

4. Горбатова Е.А. Коучинг: методика преподавания дисциплины / Е.А. Горбатова// Учёные записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. - 2015. - Том 24. - № 2. - С. 154 – 159.

5. Лев Н. Ю. Моделі коучінгу: характеристика та особливості застосування / Н.Ю. Лев, В.Д. Бала // Вісник Національного університету «Львівська політехніка» : зб. наук. пр. – 2012. - № 722. – С.76 - 81.

6. Логвиновський Є. І. Функціональна та змістова сутність коучінгу на підприємстві / Є. І. Логвиновський // Європейські вектори економічного розвитку: зб. наук. пр. – 2012. - № 2(13). – С. 297-301.

7. Цапкин В.Н. К новой картографии психотерапевтического поля / В.Н. Цапкин// Московский психотерапевтический журнал. - 2009. - № 1. - С. 36 – 59.