

Психологическое консультирование, психотерапия, психокоррекция

Психологическое консультирование.

Единого понимания этого термина также не существует. В самом общем виде консультирование понимается как профессиональная помощь человеку или группе людей (например, организации) в поиске путей разрешения или решении определенной трудной или проблемной ситуации и в настоящее время широко используется в различных сферах человеческой практики: школьное консультирование, семейное консультирование, профессиональное консультирование, организационное консультирование. Психологическое консультирование традиционно рассматривается как процесс, направленный на помощь человеку в разрешении (поиске путей разрешения) возникающих у него проблем и затруднений психологического характера.

Основные подходы к психологическому консультированию:

- а) проблемно-ориентированное консультирование, фокусирующееся на анализе сущности и внешних причин проблемы, поиске путей ее разрешения;
- б) личностно-ориентированное консультирование, направленное на анализ индивидуальных, личностных причин возникновения проблемных и конфликтных ситуаций и путей предотвращения их в будущем;
- в) консультирование, ориентированное на выявление ресурсов для решения проблемы. Очевидно, что личностно-ориентированное консультирование по своей направленности близко к психотерапии..

Трудно провести четкую границу между понятиями «психологическое консультирование» и «психотерапия». Определение психотерапии как работы с больными, а консультирования — со здоровыми, удовлетворяет не полностью даже формальному критерию.

Большинство авторов подчеркивают скорее сходство между психотерапией и психологическим консультированием. Психотерапия и психологическое консультирование:

- а) используют психологические средства воздействия;
- б) выполняют в основном функции развития и профилактики (а иногда — и лечения, и реабилитации);
- в) имеют своей целью достижение позитивных изменений в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах в сторону увеличения их эффективности;
- г) содержат в качестве своей научной основы психологические теории;
- д) нуждаются в эмпирической проверке (изучении эффективности);
- е) осуществляются в профессиональных рамках.

В отношении различий между психотерапией и консультированием существуют различные взгляды. Нельсон-Джоунс рассматривает психологическое консультирование как психологический процесс, ориентированный на профилактику и развитие. Автор выделяет в консультировании цели, связанные с коррекцией (например, преодоление тревоги или страха) и с развитием (например, развитие коммуникативных навыков). С его точки зрения, консультирование преимущественно является коррекционным.

Существует точка зрения, согласно которой основное отличие психологического консультирования от психотерапии состоит в том, что клиент (здоровый или больной

человек, предъявляющий проблемы экзистенциального кризиса, межличностных конфликтов, семейных затруднений или профессионального выбора) воспринимается консультантом как дееспособный субъект, ответственный за решение своей проблемы. Такая позиция представляется не слишком оправданной. В психотерапии пациент или клиент в подавляющем большинстве случаев также является дееспособным субъектом, а проблеме личной ответственности отводится чрезвычайно важная роль и в процессе психотерапии.

Основные задачи психологического консультирования:

- 1) эмоциональная поддержка и внимание к переживаниям клиента;
- 2) расширение сознания и повышение психологической компетентности;
- 3) изменение отношения к проблеме (из тупика к выбору решения);
- 4) повышение стрессовой и кризисной толерантности;
- 5) развитие реалистичности и плюралистичности мировоззрения;
- 6) повышение ответственности пациента и выработка готовности к творческому освоению мира.

Интердисциплинарный характер психотерапии определяется клиническими предпосылками широкого и эффективного применения психотерапии.

Психотерапевтические методы решают как собственно лечебные, так и лечебно-профилактические и лечебно-реабилитационные задачи. Психотерапия тесно связана также с общей и клинической (медицинской) психологией, психологией личности, социальной психологией и социологией. Теоретическая психология, в частности клиническая (медицинская) психология и психология личности, выступает в качестве теории психотерапии, особенно в тех случаях, когда речь идет не просто о симптоматическом лечении, а о психотерапии, направленной на личностные изменения.

Классическим примером столкновения различных видов психологического воздействия являются суицидальные намерения индивида, обусловленные межличностным или внутриличностным конфликтом. После исключения психопатологических (неосознанных или болезненных) мотивов стремления человека к совершению суицида клинический психолог, как правило, может выбрать три известных пути психологического воздействия на человека: «путь консультирования», «путь психокоррекции» и «психотерапевтический путь».

Наиболее известными методами, которые относятся к способам психологического консультирования, являются рациональная психотерапия (P.Dubois), логотерапия (V.Frankl), психология самореализации (A.Maslow), позитивная психотерапия (N.Peseschkian), когнитивная терапия (A.Beck), рационально-эмотивная психотерапия (A.Ellis) и психотерапия «здоровым смыслом», патогенетическая психотерапия, основанная на теории отношений личности Мясищева.. Несмотря на то, что в названии методик присутствует термин психотерапия, фактически данные методики следует признать консультативными.

Психологическая коррекция представляет собой направленное психологическое воздействие на определенные психологические структуры с целью обеспечения полноценного развития и функционирования индивида. Термин «психологическая коррекция» получил распространение в начале 70-х гг. прошлого века.

Основные точки зрения.

1. Признание полной идентичности понятий «психологическая коррекция» и «психотерапия», однако при этом не учитывается, что психологическая коррекция как целенаправленное психологическое воздействие реализуется не только в медицине (где можно указать по меньшей мере три основные области ее применения: психопрофилактика, собственно лечение — психотерапия и реабилитация), но и в других сферах человеческой практики, например, в педагогике, организации труда.

2. Психологическая коррекция преимущественно призвана решать задачи психопрофилактики на всех ее этапах, особенно при осуществлении вторичной и третичной профилактики. Однако такое жесткое ограничение сферы применения в медицине психологической коррекции представляется в известной степени искусственным. В области неврозов полностью развести понятия «психологическая коррекция» и «психотерапия», «лечение» и «профилактика» не удастся. В системе восстановительного лечения различных заболеваний все шире реализуется комплексный подход, учитывающий наличие в этиопатогенезе биологического, психологического и социального факторов, каждый из которых нуждается в лечебных или корригирующих воздействиях, соответствующих его природе. Если психологический фактор при том или ином заболевании выступает как один из этиологических, то его коррекция в значительной степени совпадает с содержанием психотерапии — одного из компонентов лечебного процесса. Определить общую схему соотношения психологической коррекции и психотерапии вне конкретной нозологии практически невозможно.

Задачи психологической коррекции могут существенно варьировать от направленности на вторичную и третичную профилактику основного заболевания и первичную профилактику возникающих в качестве его последствий вторичных невротических расстройств при соматической патологии, до практически полной идентичности задачам психотерапии при неврозах (во всяком случае, в рамках различных психотерапевтических систем, направленных на личностные изменения). Однако и психопрофилактика не ограничивает свою практику лишь методами психологической коррекции, что еще раз указывает на разноуровневый, динамический характер соотношения задач и методов психологической коррекции и психопрофилактики, которые взаимопересекаются.

Также требуют разграничения понятия «психологическая (клинико-психологическая) коррекция» и «психологическое (клинико-психологическое) вмешательство» с понятием «психотерапия»: психотерапия является одной из функций или одной из целей психологической коррекции или психологического вмешательства в клинике (клинико-психологического вмешательства).

Целями применения психологической коррекции (психокоррекции) являются оптимизация, исправление и приведение в норму каких-либо психических функций человека, отклонений от оптимального уровня его индивидуально-психологических особенностей и способностей.