

Н.И. Олифирович

**Психологическая помощь как профессиональная деятельность:
концептуальная модель**

Статья посвящена описанию психологической помощи как профессиональной деятельности. Проанализированы составляющие помогающей психологической деятельности. Описаны помогающие отношения как особый вид профессиональных отношений.

Ключевые слова: психологическая помощь, профессиональная помогающая деятельность.

В последние десятилетия на постсоветском пространстве отмечается интенсивное развитие психологической помогающей деятельности. Это обусловлено появлением институтов и университетов, ведущих подготовку психологов; дифференциацией и интеграцией разных отраслей психологической практики; повышением уровня психологической культуры общества и другими социальными процессами. Появился ряд теоретико-методологических работ, посвященных теории и практике психологической помощи (Г.С. Абрамова, А.В. Бондаренко, Ф.Е. Василюк, П.П. Горностай, М.А. Гулина, Е.П. Кораблина и др.). Однако развитие психологической практики – неравномерный и стихийный процесс, ведущий к увеличивающемуся разрыву как между отдельными направлениями, так и между теоретической и практической психологией. К настоящему времени сформировались три направления профессиональной деятельности психологов: академическое, прикладное и практическое. Несмотря на то, что эти направления объединяет общий предмет – психология человека, каждое из них направлений имеет свои особые цели, задачи и методы. По мнению В.Н. Панферова, практическая психология как массовая профессия своим становлением и развитием обязана потребностью современного человека в психологической поддержке и помощи в связи с нарастающим напряжением

в обществе. Если раньше выполнение этой функции брали на себя целители, колдуны, шаманы, позднее – церковные служители, то сегодня ею занимаются специально подготовленные специалисты в области психологической помощи [13].

Именно поэтому актуальной является задача разработки методологии изучения психологической помощи как профессиональной деятельности. Для решения этой задачи требуется выявить специфику психологической помощи, имеющей определенное отличие (содержательное, целевое, методологическое) от других направлений современной психологии.

Традиционно словосочетание «психологическая помощь» употребляется рядом положено с такими понятиями, как «психологическое консультирование», «терапевтическая психология», «практическая психология», «психотерапия», «консультативная психология», «групповая терапия» и т.п. Однако, на наш взгляд, психологическая помощь – это наиболее широкое, родовое понятие, включающее все перечисленные и многие другие формы и виды профессиональной помогающей психологической деятельности. Эта деятельность в самом общем виде направлена на оказание психологической помощи людям в сложных и критических жизненных ситуациях.

В ряде исследований проведен анализ различных аспектов помогающей психологической деятельности [1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12]. Помогаящая психологическая деятельность направлена на поддержку человека в сложных, критических моментах его жизни и состоит в активизации его внутреннего потенциала, в поиске внутренних и внешних ресурсов (психологических, социальных, информационных и др.), необходимых в кризисных и проблемных ситуациях.

Согласно мнению А.Ф. Бондаренко, понятие «психологическая помощь» отражает некоторую реальность, некую психологическую практику, полем деятельности которой является совокупность вопросов, затруднений и проблем, относящихся к психической жизни человека» [3, с. 17].

А.Ф. Бондаренко определяет психологическую помощь как «область и способ деятельности, предназначенные для содействия человеку и сообществу в решении широкого круга проблем, порождаемых душевной жизнью человека в социуме» [3, с. 17]. Он подчеркивает, что содержание психологической помощи обеспечивает не только эмоциональную, но также смысловую и экзистенциальную поддержку человека и в процессе личностного развития, и в трудных ситуациях социального бытия [3].

Важно различать профессиональную и непрофессиональную психологическую помощь. Непрофессиональную психологическую помощь могут оказывать неподготовленные люди – друзья, знакомые, сотрудники и т.п. Профессиональная помощь оказывается специалистом – человеком, имеющим соответствующее образование и необходимую квалификацию.

Выделяют ряд стратегий психологической помощи:

- информирование – предоставление клиенту информации, в которой он нуждается в данный момент для лучшего понимания своей проблемы;
- прямое действие – осуществление конкретных действий, направленных на оказание помощи клиенту (например, в кризисных ситуациях, в случаях самодеструктивного поведения или реальной угрозы психическому и/или физическому здоровью людей);
- обучение – помощь в приобретении умений и навыков, необходимых клиенту в конкретной ситуации;
- системные изменения – оказание направленного воздействия на ту систему, которая явилась причиной возникновения трудностей
- совет – высказывание собственного мнения, основанного на своем видении ситуации, в которой находится другой человек;
- психологическое консультирование – помощь клиенту в исследовании проблемы, прояснении противоречий, поиск новых, альтернативных способов совладания с ситуацией (M.Scally, B.A.Hopson, 1979; Цит. по: М.А. Гулина, с. 32-33).

Обычно такие стратегии психологической помощи, как информирование, прямое действие, обучение, совет, дифференцируют от психологического консультирования – вида профессиональной психологической помогающей деятельности, базирующегося на ряде принципов и положений и несводимого ни к одной из вышеперечисленных стратегий. Однако, не имея целью подробное описание психологического консультирования, тем не менее, отметим, что в него могут в разных пропорциях «входить» все вышеперечисленные стратегии.

Структура и содержание психологической помощи могут быть проанализированы через ряд взаимосвязанных и взаимообусловленных компонентов, являющихся составляющими любой профессиональной деятельности. Перечислим их:

1. Субъект, оказывающий помощь.
2. Объект, для которого она организована, рассматриваемый как полноправный субъект взаимодействия и именуемый клиентом. В качестве клиента может выступать отдельный человек, пара, семья, группа.
3. Цель, представляющая собой результат, на который ориентирована помогающая психологическая деятельность.
4. Функции субъекта, оказывающего помощь.
5. Средства: методы, техники и приемы, позволяющие достигнуть целей помогающей психологической деятельности.

Рассмотрим каждую из вышеперечисленных составляющих психологической помощи как особого вида профессиональной деятельности.

1. Субъектом, оказывающим профессиональную психологическую помощь, может быть психолог; психотерапевт; прошедший дополнительную подготовку социальный работник и др. Чтобы получить профессиональную подготовку в области профессиональной психологической помощи, необходимо иметь базовое образование в области психологии, медицины или социальной работы. Для получения лицензии психолога-консультанта на Западе требуется пройти специальную, обычно двухгодичную докторскую

программу по клинической или консультативной психологии и получить степень «доктора философии» по одной из этих дисциплин (В.Н. Цапкин);

Спецификой подготовки психотерапевтов и психологов-консультантов в зарубежных институтах является необходимость выполнения трех программ:

- собственно обучающей в области теории и методов консультирования (психотерапии);
- прохождение личной психотерапии у квалифицированного психолога (психотерапевта);
- работа с клиентами под супервизией опытного специалиста.

Таким образом, во всем мире подготовка психологов-практиков – длительный и многоступенчатый процесс. Такую систему подготовки обеспечивают многочисленные высокоразвитые структуры. В Беларуси для получения лицензии Министерства здравоохранения необходимо иметь стаж работы психологом в государственном учреждении не менее 3-х лет, а также дополнительное образование, объем которого не уточняется, что порождает возможность получения лицензии психологами, недостаточно подготовленными к оказанию психологической помощи.

К личности психолога, оказывающего психологическую помощь, также предъявляются специальные требования, описанный рядом исследователей (Дж. Бьюдженталь, М.А. Гулина, Р. Кочюнас и др.).

2. *Клиент* – это человек, который обратился за помощью к специалисту вследствие того, что испытывает трудности в повседневной жизни, переживает нормативный или ненормативный кризис и т.п. На этапе установления контакта и диагностики психологу нужно ответить на ряд вопросов:

- Какая форма психологической помощи больше всего подходит клиенту: групповая терапия, индивидуальное или семейное консультирование?

- Нужны ли дополнительные консультации у других специалистов (психиатра, нарколога, лечащего терапевта)?
- Существует ли риск суицида? и т.п.

3. *Цель оказания психологической помощи* – это еще один сложный вопрос. Очевидно, что если в процессе участвуют два человека, их цели могут очень отличаться.

Профессионал в области психического здоровья ставит цели, детерминированные его ценностями, а также тем направлением терапии, на которое он опирается. Профессиональная деятельность психоаналитика направлена на: перевод в сознание вытесненного в бессознательное материала; помощь клиенту в воспроизведении раннего опыта и анализе вытесненных конфликтов; личностную реконструкцию. Психолог адлеровского направления трансформирует жизненные цели жизни клиента; помогает ему в формировании социально значимых целей; корректирует ошибочную мотивацию посредством обретения чувства равенства с другими людьми. Бихевиорист ставит цели исправления неадекватного поведения и обучения эффективному поведению. Рационально-эмотивный психотерапевт пытается устранить «саморазрушающий» подход клиента к жизни и помочь сформировать толерантный и рациональный подход; научить применению научного метода при решении поведенческих и эмоциональных проблем. Клиент-центрированный психолог создает благоприятный климат в ситуации консультирования, способствующий самоисследованию и распознаванию факторов, мешающих росту личности; поощряет открытость клиента новому опыту, уверенность в себе, спонтанность. Психолог экзистенциального направления помогает клиенту осознать свою свободу и собственные возможности, а также идентифицировать блокирующие свободу факторы; побуждает клиентов к принятию ответственности за то, что с ними происходит (Р. Кочюнас). Представители отдельных направлений игнорируют телеологическую составляющую, считая, что важнее находиться

в самом процессе взаимодействия, чем контролировать достижение тех или иных, зачастую весьма изменчивых целей.

Таким образом, сложно говорить о каких-то универсальных целях психологической помощи. Например, Р. Кочюнас определяет цели психологического консультирования как континуум, на одном полюсе которого – общие, глобальные, перспективные цели, а на другом – специфические, конкретные, краткосрочные цели. В направлениях, ориентированных на глубинную перестройку личности, большее значение придается перспективным целям, а в направлениях, ориентированных на изменения поведения, акцентируются конкретные цели, то есть между ними нет противоречия.

В наиболее общем виде цели консультирования можно определить как:

- цели, связанные с исправлением, коррекцией, преодолением конкретного психологического затруднения;
- цели, связанные с обеспечением личностного роста и развития клиента [11].

В каждом конкретном случае цель зависит и от потребностей клиента, и от теоретической ориентации специалиста. Р. Джордж и Т. Кристиани выделяют несколько универсальных целей, упоминаемых теоретиками разных школ:

1. Помощь клиенту в изменениях поведения с целью более продуктивной жизни.
2. Совершенствование способности клиента устанавливать и поддерживать межличностные отношения путем обучения клиента их более эффективному построению.
3. Развитие навыков преодоления трудностей при столкновении с новыми жизненными требованиями и обстоятельствами (to cope).
4. Содействие эффективному принятию клиентом жизненно важных решений (распределение времени и энергии, оценка последствий риска,

исследование системы ценностей, изучение особенностей личности, преодоление эмоциональных стрессов).

5. Фасилитация личностного роста клиента и развитие его потенциальных возможностей. В ходе консультирования необходимо стремиться к созданию условий для максимальной свободы самовыражения клиента (с учетом естественных социальных ограничений), к развитию способности клиента находиться в контакте со своим окружением и с собственными реакциями, возникающими в процессе взаимодействия с окружающим миром, а также к повышению личной ответственности клиентов за ход их собственной жизни [8].

Целью клиента обычно является избавление от душевных страданий, принятие сложного или неприятного решения, желание получить внимание, принятие, поддержку. На соответствующем этапе специалист и клиент обсуждают цели последнего и в случае их нереалистичности подвергают корректировке. Однако какими бы не были цели клиента, они меняются с параллельно с изменением его личности. Поэтому у психологической помощи нет единой, универсальной цели, а существуют динамичные, подверженные изменениям цели, обусловленные актуальными потребностями клиента и его взаимодействием с консультантом.

4. *Функции специалиста* также радикально отличаются в соответствии с идеологией разделяемой теории. К наиболее общим из них относятся:

1. Построение отношений консультанта с клиентом на взаимном доверии.

2. Выявление того, как сами клиенты себя понимают, опора на их интуицию, опыт и ресурсы.

3. Фокусирование внимания консультанта на реальных обстоятельствах жизни клиентов, выявление позитивных ресурсов и сильных сторон клиентов.

4. Создание вокруг клиентов доброжелательной и принимающей психологической атмосферы.

5.Отслеживание и минимизация специалистом собственных попыток манипулировать клиентом.

6.Постоянное совершенствование специалистом своей профессиональной деятельности в области психологической помощи (овладение новыми знаниями, умениями, техниками; рефлексия; прохождение супервизии и др.) [12].

5. *Инструментарий* специалиста в области психологической помощи – это в первую очередь он сам, его личность. Также к средствам деятельности относятся методы и методики оказания психологической помощи. Это, прежде всего, общие техники слушания и техники воздействия, описанные в ряде работ [10, 12]. Любая из существующих теоретических концепций детерминирует применяемый метод, откладывая отпечаток на процесс помощи и ее результат. В связи с этим, можно говорить об особенностях тех или иных методов, а также об адекватности их использования для оказания помощи в различных ситуациях. Характер психологической помощи и используемый инструментарий различается в случаях, когда, например, требуется экстренная помощь, или, наоборот, длительная и постепенная. Именно поэтому теоретико-методический аспект выступает в качестве одного из ведущих факторов в процессе психологической помощи.

Кроме того, успешность и эффективность профессиональной деятельности психолога достигается множественностью и жанрово-стилевой неспецифичностью языков психологической помощи.

Необходимо также подчеркнуть, что психологическая помогающая деятельность базируется на особом виде отношений. Вне зависимости от специфики этой деятельности между тем, кто оказывает помощь и тем, кто ее принимает, складываются определенные, так называемые «помогающие отношения», описанные К. Роджерсом. Эти отношения характеризуются тем, что один человек имеет намерение способствовать личностному росту, развитию и улучшению качества жизни другого. Это отношения заинтересованности и личной включенности, без которых процесс

взаимодействия превращается в манипуляцию. Согласно мнению К. Рождерса [14], сами эти отношения (между врачом и пациентом, учителем и учеником, консультантом и клиентом) являются помогающими в силу своей направленности на улучшение жизнедеятельности, развитие, и личностный рост. При этом «помогающие отношения» отличаются несимметричностью, поскольку человек, которому оказывается помощь, менее интегрирован, более уязвим и тревожен [16].

Помогающие отношения принято рассматривать преимущественно в позитивном плане, хотя очевидно и то, что эта работа в определенных ситуациях может иметь негативные последствия. Работа с людьми и установление с ними помогающих отношений требует особой ответственности и внимания, а поэтому сопряжена со значительными эмоциональными перегрузками и может повлечь за собой состояние так называемого профессионального выгорания. Это происходит потому, что личность специалиста является тем единственным «инструментом», которым он пользуется в процессе своей помогающей работы.

Для более ясного ограничения проблемной области нам также необходимо рассмотреть формы и виды психологической помощи. Вслед за Ф.Е. Василюком мы дифференцируем понятия «практическая психология» и «психологическая практика». Объединяя понятия прикладной и практической психологии, автор считает, что они являются приложением психологии к различным социальным сферам: педагогической, медицинской, спортивной, инженерной и т.д. Психологическая практика, по мнению Ф.Е. Василюка, представляет собой особую область психологических услуг. «При всей важности для психологии участия в различных видах социальной практики, нужно отчетливо осознавать, что только своя психологическая практика может стать краеугольным камнем психологии» [4, с. 9]. По мнению Ф.Е. Василюка, психологическая практика, безусловно, нуждается в теории и не может без нее развиваться. Однако ей необходима не академическая, а особого рода теория, которую Ф.Е. Василюк называет

психотехнической. В этом понятии учитывается особый методический принцип, предложенный Л.С. Выготским и объединяющий в себе философию и практику.

Оказание психологической помощи является реальной психологической практикой, и в этом смысле может быть отнесено к области не прикладной психологии, а психологической практики. Некоторые терминологические расхождения в понимании и определении практической психологии и психологической практики не умаляют значения их помогающей сути.

Психологическая помощь может быть рассмотрена как в качестве определенной составляющей всех видов помогающей деятельности: медицинской, педагогической, социальной и т.д. (прикладная и практическая психология), так и в качестве специальной профессиональной деятельности (область психологической практики).

Таким образом, психологическая помощь может оказываться в разных формах: индивидуальной, семейной или групповой. Если говорить о видах психологической помощи, то к ним можно отнести, прежде всего, психологическое консультирование, психотерпию, психокоррекцию.

Специальные виды психологической помощи, такие как психологическое консультирование и психотерапия, у нас в стране были признаны в качестве самостоятельной профессии относительно недавно и только начинают свое формирование как специальная профессиональная деятельность. До этого, например, психотерапия развивалась исключительно в рамках медицинской клинической модели. В соответствии с законами Республики Беларусь психотерапия – это медицинская специальность, заниматься которой может только врач-психиатр, имеющий дополнительную подготовку. Психологам предписано заниматься только психологическим консультированием, хотя между первым и вторым с точки зрения психотерапевтического процесса отсутствует. Многие зарубежные ученые используют термины «психотерапия» и «психологическое

консультирование» как синонимы и предлагают всех специалистов в этой области называть психотерапевтами или психотерапевтами [2]. К. Роджерс считал, что термины «консультирование» и «психотерапия» могут быть использованы как более или менее заменяемые, поскольку они относятся к одному и тому же основному (в психологическом плане) методу – «серии прямых контактов с индивидом, направленных на то, чтобы помочь ему изменить свои психические установки и поведение», а «интенсивное и успешное консультирование ничем не отличается от интенсивной и успешной психотерапии» [14, с. 9].

По мнению Р. Нельсон-Джоунса, консультирование можно рассматривать либо «как особый вид отношений помощи, как некий репертуар возможных воздействий, как психологический процесс», либо «консультирование можно рассматривать с учетом его задач, с точки зрения клиентов и самих консультантов». При этом четкое разграничение консультирования и психотерапии невозможно [11, с. 12]. Проведя глубокий и подробный анализ современных взглядов на психологическое консультирование и психотерапию, М.А. Гулина делает вывод, что грань между ними трудноуловима, «поскольку как медицинские, так и психологические модели направлены на помощь страдающему человеку, и это дает основания надеяться на плодотворное сотрудничество медиков, психологов, социальных работников в данной области» [7, с. 35].

Исследуя теоретические, методологические и прикладные аспекты психологического консультирования М.А. Гулина сопоставила три крупнейших теоретических направления: психоаналитическое, бихевиоральное и гуманистическое, выявив в них общее и различное на концептуальном, процессуальном и ценностном уровнях [7]. Согласно анализу М.А. Гулиной, общим на концептуальном уровне в этих подходах являются феномены индивидуальности и реальности, на процессуальном уровне – феномен понимания, на ценностном уровне – развитие потенциала.

Таким образом, анализ психологической помощи как профессиональной деятельности включает в себя, прежде всего, анализ ее структурных и содержательных составляющих. Конкретные формы, виды и базирующиеся на определенных теориях способы помощи необходимо рассматривать через призму этих составляющих, что позволяет использовать системное видение такого сложного вида деятельности, как психологическая помощь.

Список использованных источников

1. Абрамова, Г.С. Практическая психология /Г.С. Абрамова. – М.: Академия, 1997. – 368 с.
2. Айви, А.Е. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство/ А.Е. Айви, М.Б. Айви, Л. Саймэн-Даунинг. – М., 1999. – 487 с.
3. Бондаренко, А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика / А.Ф. Бондаренко. – М.: Институт психологии, 2000. – 368 с.
4. Василюк, Ф.Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций / Ф.Е. Василюк. – М.: изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
5. Василюк, Ф.Е. От психологической практики к психотехнической теории / Ф.Е. Василюк. – Моск. психотерапевтический журн., 1992. – №1. – С. 15-32.
6. Горностай, П.П. О.В. Теория и практика психологического консультирования/ П.П. Горностай, О.В. Васьковская. – Киев: Навукова Думка, 1995. – 128 с.
7. Гулина, М.А.Терапевтическая и консультативная психология /М.А. Гулина. – СПб.: Речь, 2001. – 352 с.
8. Джордж, Р. Консультирование: теория и практика/ Р. Джордж, Т. Кристиани. – М.: Изд-во Эксмо, 2002. – 448 с.
9. Кораблина, Е.П. Психологическая помощь как профессиональная деятельность практического психолога/ Е.П. Кораблина // Психологические

проблемы самореализации личности. – Вып.5. Под ред. Г.С. Никифорова, Л.А.Коростылевой. – СПб.: С-Петербург. ун-т, 2001. – С. 161-181.

10. Кочюнас, Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. – М.: Академический проект, 1999. – 240 с.

11. Нельсон-Джоунс, Р. Теория и практика консультирования/ Р. Нельсон-Джоунс – СПб: Питер, 2000. – 464 с.

12. Олифирович, Н.И. Индивидуальное психологическое консультирование: теория и практика / Н.И. Олифирович. – Минск: Тесей, 2005. – 264 с

13. Панферов, В.Н. Практическая психология – профессия XXI века. Учебное пособие/ В.Н. Панферов. – СПб., изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 1999. – 284 с.

14. Роджерс, К. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы. Монография/ К. Роджерс. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 464 с.

15. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека: пер. с англ. / К. Роджерс. – М. 1994. – 480 с.

16. Хьелл, Л. Теории личности/ Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер Пресс, 1997. – 608 с.

17. Цапкин, В.Н. Единство и многообразие психотерапевтического опыта/ В.Н. Цапкин // Московский психотерапевтический журнал, 1992. – №2. – С. 5 – 40.

N.I.Olifirovich

The psychological help as professional work: conceptual model

The article is dedicated to the description of the psychological help as to professional work. Components of helping psychological activity are analyzed. Helping relations as a special kind of professional relations are described.

Keywords: the psychological help, professional helping activity.