

УДК159.922

КАШЕКОВА О. П.*Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України (м. Київ)*

СУТНІСТЬ КОНСУЛЬТАТИВНОЇ СТРАТЕГІЇ У ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА

У статті розкрито зміст понять: «стратегія», «стратегія діяльності», «консультативна стратегія». Проаналізовано доробок вітчизняних і зарубіжних науковців щодо вивчення та вдосконалення сутності консультативної стратегії. Показано сферу використання практичним психологом стратегії консультування. Висвітлено питання корисності застосування стратегії консультування у професійній роботі психолога і ситуації клієнта, що звернувся за допомогою. Розглянуто і проаналізовано спектр проблем, які вирішуються методом психологічного консультування. Висновується, що використання стратегії консультування психологом у своїй професійній діяльності сприяє інтеграції накопиченого досвіду.

Ключові слова: стратегія, стратегія діяльності, консультативна стратегія, психологічна бесіда, психологічна практика, прийняття рішень, особистість, ціннісні орієнтації, емоційний стрес.

Постановка проблеми. У сучасних умовах суспільне життя висуває жорсткі вимоги до професіоналізму, компетентності, наявності необхідних професійно важливих якостей у психологів-практиків і, відповідно, до рівня їх професійної та особистісної підготовки у системі вищих навчальних закладів. Від особистісного розвитку фахівця залежать результати і наслідки психологічного впливу на людину, оскільки саме професійний зміст вносить ті методи роботи, які він застосовує у процесі вирішення професійних завдань.

Також зростає кількість людей, які звертаються до фахівців практичної психології за допомогою, коли вони не можуть розв'язати проблеми сьогодення: труднощі, пов'язані з роботою чи її відсутністю, проблеми сім'ї та шлюбу, невпевненість у собі, нездатність приймати рішення, проблеми у навчанні, труднощі у спілкуванні з іншими людьми тощо. Отже, потенційні можливості професії психолога-практика невичерпні. У цій ситуації виникає необхідність підвищення рівня значення особистісного

фактору, самоцінності особистості у процесі всебічного розвитку та професійної підготовки молоді людини. Успішність і продуктивність виконання творчого завдання можливе за умов наявності у системі освіти достатньої кількості кваліфікованих психологів зі сформованою стратегічною організацією професійної діяльності. Широке впровадження психології у практику закономірно сприяє розвитку тих її галузей, що традиційно визначаються як методи психологічного впливу. Серед них одне з найважливіших місць, безумовно, посідає психологічне консультування. Вирішення цілого ряду актуальних проблем у розвитку наукової психології є неможливим без звернення уваги на нові аспекти аналізу у психології особистості: що і як потрібно робити, щоб досягнути заданого результату, у якій сфері застосувати, як розподілити наявні ресурси для поставлених цілей у цій стратегії.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз психологічної літератури показує, що проблема вивчення та вдосконалення стратегій діяльності, зокрема консультативної, психолога-практика у сучасному, швидкоплинному розвитку суспільства з кожним роком отримує все більше розповсюдження та широко досліджується науковцями-психологами. Так, вищевказану проблематику можна розглядати за теоретичними напрямками: класичний психоаналіз З. Фрейда, індивідуальна психологія А. Адлера; еґо-психологія А. Фрейд, неопрейдизм К. Хорні, Е. Фромма; екзистенційно-гуманістичний напрям розширення просторів буття за допомогою основного методу: самоусвідомлення та особистісного зростання (Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл), поведінковий: нейролінгвістичне програмування (НЛП) Р. Бендлера та Д. Гріндера. У вітчизняній науці проблема достатньо нова, хоча є низка робіт, присвячених стратегіям діяльності психолога-практика (В. Моляко, В. Мерлін, Ю. Гулько, В. Панок, І. Цушко, Г. Ковальов, Д. Романовська тощо).

Велика кількість фахівців присвячує більшу частину свого часу бесідам з клієнтами з метою викликати конструктивні зміни їх психічних установок. Такі бесіди можуть називатися порізно: «лікувальні бесіди», часто вони позначаються терміном «консультування», можуть кваліфікуватися як «психотерапія». На сучасному етапі немає єдиної точки зору щодо питання ідентичності термінів «консультування» та «психотерапії». У своїх

дослідженнях такі науковці, як К. Роджерс, О. Орлов використовують вищенаведені поняття як тотожні. Інші – як диференційні (Д. Романовська, В. Панок, Я. Чаплак, Г. Тимошенко, О. Леоненко тощо). Відтак, можна зробити висновок, що проблема визначення сутності консультативної стратегії є досить актуальною.

Мета статті – дослідження сутності консультативної стратегії у діяльності психолога.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасне життя насичене стресовими та критичними ситуаціями, у яких частіше за все треба приймати рішення швидко та вдумливо. Не секрет, що не з усіма труднощами легко справитися самостійно. Іноді погляд зі сторони розкриває проблему у більш широкій перспективі та допомагає знайти декілька варіантів виходу з життєвого лабіринту.

Психологічне консультування сьогодні стає популярним. Усе більше людей погоджується з тим, що вирішувати назрілі проблеми стає більш ефективно, якщо звернутися до фахівця, який пройшов відповідну підготовку. Психологічної підтримки потребують усі люди, незалежно від віку та професії, освіти та статусу. Психологічне консультування як стратегія є відносно новою галуззю психологічної практики, що виділилася з психотерапії. Ця стратегія діяльності психолога виникла у відповідь на потреби людей, що не мають клінічних порушень, проте шукають психологічної допомоги. Тому у психологічному консультуванні ми стикаємося насамперед з людьми, що зазнають труднощі у повсякденному житті.

Яку ж сутність дослідники вкладають у поняття «стратегія»? Поняття «стратегія» бере свій початок з військової термінології. У перекладі з грецької воно позначає найважливішу частину військового мистецтва, що містить теорію і практику ведення війни, військових кампаній і великих бойових операцій, а також – мистецтво керівництва суспільною та політичною боротьбою. На сьогодні це поняття досить органічно ввійшло у науковий простір сучасних наук, і психології зокрема. Як зазначає дослідник Г. Почепцов, «стратегія – це цільове програмування ситуації» [5, с. 25]. Науковець Г. Тимошенко, говорячи про стратегію має на увазі «системне планування діяльності, спрямованої на досягнення певної мети» [6, с. 26]. «Стратегія діяльності – як

ззначає В. Мерлін, – це цілеспрямоване формування індивідуального стилю, який обумовлюється психофізіологічними та особистісними факторами, тобто визначається системою особистісних властивостей. Взагалі, в загальноприйнятому розумінні, стратегію можна розглядати як формалізоване, ясне і повне уявлення про цілі діяльності, етапи і способи досягнення кінцевого результату, а також необхідних для цього ресурсів» [3, с. 166–167]. Консультативну стратегію дослідниця Д. Романовська визначає як «стратегію забезпечення людини необхідною психічною інформацією і створення умов унаслідок спілкування з психологом для подолання життєвих труднощів та продуктивного існування в конкретних обставинах» [8, с. 31].

Якщо говорити про стратегію як підхід у консультативному процесі, то важливим є не пошук і не застосування відповідної стратегії, а економічне використання ресурсів: своєчасна відмова від відомої, успішної стратегії у новій ситуації, якщо вона не обіцяє успіху, й обдумування нових ефективних стратегій. Залежно від таких якостей, як невизначеність, зорієнтованість на мету й узагальненість, виділяють різні стратегії психологічного консультування [1]. Стратегії психологічного консультування, які характеризують невизначеність, поділяються на евристичні та алгоритмічні: алгоритм – це чітке правило, яке при коректному застосуванні веде до вирішення проблеми. Евристичні стратегії, навпаки, ведуть до бажаного результату з певною часткою вірогідності, як, наприклад, підхід шляхом спроб і помилок [1].

Консультативні стратегії діяльності психолога-практика у процесі надання психологічної допомоги можна диференціювати по використанню основних прийомів слухання. Сюди відносяться рефлексивна стратегія, сутність якої відображається у вмінні консультанта давати зворотній зв'язок у процесі консультування та нереклексивна, яка полягає у вмінні мовчати під час консультативної бесіди. У класифікації за кількістю клієнтів стратегії поділяються на групові та індивідуальні. За просторовою орієнтацією можна виділити стратегії контактного консультування, що передбачають безпосереднє спілкування з клієнтом, та дискантного консультування, як, наприклад, психологічна бесіда через телефон, листи, Інтернет.

Стратегічне планування консультативного процесу можна здійснювати за допомогою моделювання «дерева мети», сутність якого полягає у розподіленні психологічних завдань за певними сферами (соціально-психологічною, професійною, сімейною і т. п.). Виходячи з цілей відповідних сфер, розробляються заходи, що забезпечують їх досягнення [6].

Психологічне консультування спрямоване на вирішення різного роду психологічних проблем у спілкуванні, міжособистісних стосунках, професійному житті. Сутність психологічного консультування у тому, що консультант, використовуючи спеціальні наукові знання, створює для клієнта атмосферу довіри та впевненості, у якій останній переживає свої нові можливості власних життєвих завдань.

У психологічному консультуванні ми стикаємося насамперед з людьми, що зазнають труднощі у повсякденному житті, і спектр проблем справді широкий: труднощі на роботі (незадоволеність роботою, конфлікти з колегами, керівниками, можливість звільнення); невлаштованість особистого життя і негаразди у сім'ї; погана успішність у школі; брак упевненості у собі, брак самоповаги; болісне вагання у прийнятті рішень; труднощі зі встановленням та розвитком міжособистісних відносин тощо.

З іншого боку, психологічне консультування, як молода галузь психологічної практики, поки що не має суворо окреслених меж, у його поле зору потрапляють найрізноманітніші проблеми.

Сфера використання психологом стратегії консультування досить строката: психологічна служба у закладах освіти, соціальна робота, робота з виробничим персоналом, військова сфера. У сфері освіти і профорієнтації консультування складає значну частину цього процесу, оскільки заклади освіти на сучасному етапі організують свою роботу, орієнтуючись на уявлення про індивідуальне зростання і розвиток молоді, психологічні служби, які допомагають найкращим чином адаптуватися людині до своєї ситуації, розвиваються. Вони пропонують консультативні послуги різного рівня, спрямовані на задоволення різних потреб молоді. Застосування стратегії консультування у соціальній сфері обумовлене цілями психолога знизити гостроту переживань, знайти рішення проблем, пов'язаних з адаптацією (нові умови життя, самотність людей похилого віку, відсутність близького

родинного зв'язку, втрата дитиною сім'ї тощо). До сучасного моменту консультування займало незначне місце у роботі з персоналом на виробництві. Бесіди з претендентами на робоче місце з метою отримання певної інформації вважаються важливими, але про консультування, спрямоване на зміну психологічних установок, на підприємствах майже не знають. Виникає потреба створення відповідної програми консультування для допомоги робітникам у рішенні їх особистих проблем. І, зрозуміло, це впливатиме на моральний клімат на виробництві. Зараз важливо підкреслити, що у виробничій сфері, де є потребою максимальна продуктивність праці, максимальна узгодженість, максимальний професійний розвиток кожного працівника, консультування – процес неocenимої важливості. Крім вищезазначених сфер використання психологами стратегії консультування, особливої уваги, на нашу думку, заслуговує військова сфера. Події останніх років показали, наскільки важливою є психологічна готовність персоналу служб МВС, частин і підрозділів Міністерства оборони до роботи в екстремальних умовах, здатність співробітників цих служб долати наслідки впливу підвищених навантажень на психіку, їх уміння успішно протистояти впливу різноманітних стресогенних чинників, зберігаючи при цьому високу працездатність. Необхідність програми консультування розповсюджується не тільки на період служби людини у збройних силах, але й на період мобілізації, демобілізації. Окрім звичайних проблем, з якими стикаються призовники, існують інші психічні стани психологічного стресу, характерні для певних видів військової підготовки. Майбутні професіонали (льотчики, парашутисти), навчання яких пов'язане з особливо небезпечними діями, часто відчувають нестерпний страх і впадають у панічний стан, який стає на перешкоді нормальному навчанню. Можливість проговорити й асимілювати ці страхи, набуті впевненості у собі, могла б допомогти цим людям благополучно завершити свою навчальну підготовку. Необхідність консультування розповсюджується і на період демобілізації, яка супроводжується серйозними адаптаційними проблемами. У людини може виникнути проблема працевлаштування, відновлення сімейних відносин, необхідності самозабезпечення, розвитку нових соціальних зв'язків. Як ми бачимо, стратегія консультування, яка займає важливе місце у

багатьох сферах життєдіяльності людини, яка широко використовується, і її значення дедалі зростає, заслуговує пильного розгляду.

Вважаємо, що застосування стратегії консультування психологом сприяє зміні поведінки клієнта, аби він міг жити продуктивніше, відчувати задоволеність життям, незважаючи на неминучі соціальні обмеження, сприяє розвитку навиків подолання труднощів при зіткненні з новими життєвими обставинами та вимогами, вмінню зав'язувати і підтримувати міжособистісні стосунки, забезпеченню ефективного прийняття життєво важливих рішень. Під час консультування клієнт може навчитися таким важливим речам, як: самостійні вчинки, розподіл часу та енергії, оцінка наслідку ризику, дослідження поля цінностей, у якому проходить прийняття рішень, оцінка властивостей своєї особистості, подолання емоційних стресів, розуміння впливу установок на прийняття рішень тощо.

Переконані, що використання стратегії консультування психологом у своїй професійній діяльності сприяє інтеграції накопиченого досвіду (для психологів-початківців накопичених знань у процесі навчання). Включаючись у бесіду і виступаючи повноцінним учасником комунікації, психолог паралельно корегує й оцінює клієнта, самого себе і ситуацію. Така позиція допомагає психологу довіритись своїм почуттям, відчуттям, роздумам, зберегти необхідну дистанцію з клієнтом й отримати адекватну уяву про як свою особисту участь, так і реально оцінювати і зрозуміти свого клієнта. Корисним у роботі психолога є використання прихованого магнітофонного запису бесіди. Це дає змогу прослухати запис бесіди, вичленити конструктивні лінії розмови, які він не помітив під час розмови, помітити свої помилки там, де, як йому здавалось, діяв правильно. З нашої точки зору, така робота з магнітофонним записом є корисною для професійної майстерності психолога. Вона дає можливість корегувати власний особистий стиль ведення консультування, аналізу своїх помилок і причин, які їх викликали, розуміння специфіки свого впливу на хід розмови і поведінку клієнта, оцінки ефективності прийнятих на консультації рішень і запропонованих рекомендацій. Точне розуміння себе, свого стилю, своєї участі у консультативному процесі обов'язково проявиться у підвищенні ефективності наступної консультації.

Відображення сучасного ефективного психологічного консультування ми бачимо у трьох основних принципах, виділених відомим американським психотерапевтом К. Роджерсом:

- 1) кожна особистість наділена безумовною цінністю і заслуговує поваги як така;
- 2) кожна особистість у змозі бути відповідальною за себе;
- 3) кожна особистість має право обирати цінності і цілі, приймати самостійні рішення [7].

Таким чином, консультант приймає клієнта як унікального, автономного індивіда, за яким визнається і поважається право вільного вибору, самовизначення, право жити власним життям. Тим більш важливо визнати, що будь-яке нав'ювання або тиск зі сторони консультанта заважає клієнтові прийняти відповідальність на себе і правильно вирішувати свої завдання.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз показав нам, що на сучасному етапі не має чіткого визначення поняття «консультативна стратегія». Аналіз психологічної літератури дав нам змогу окреслити орієнтири потреб людей, які шукають психологічної допомоги, але не мають клінічних порушень. Дослідження дозволило зробити висновок, чим може бути корисне психологічне консультування для пересічного українця:

- консультування допомагає людині діяти за власним розсудом;
- консультування допомагає навчатися новому способу поведінки;
- консультування сприяє розвитку особистості;
- у консультуванні акцентується відповідальність клієнта, тобто визнається, що незалежний, відповідальний індивід здатний у певних обставинах приймати самостійні рішення, а консультант створює умови, які заохочують клієнта до розвитку волі.

Список використаних джерел

1. Кирхлер Е. Принятие решений в организациях / Е. Кирхлер, А. Шротт. – Х. : Изд-во Гуманитарный центр, 2004. – С. 71–74.
2. Колпаков В. Самоменеджмент человека: стратегия и тактика / В. Колпаков // Персонал. – 2002. – №11. – С. 68–73.
3. Мерлин В. Очерки интегрального исследования индивидуальности / В. Мерлин. – М. : Педагогика, 1986. – С. 166–167.
4. Орлов А. Психологическое консультирование и психотерапия: триалогический подход: Сборник статей / Сост. А. Орлов. – М. : ООО Вопросы психологии, 2004. – 216 с.

5. Почепцов Г. Стратегия. Инструментарий по управлению будущим / Г. Почепцов. – М. : Рефл-бук. Ваклер, 2005. – 377с.
6. Тимошенко Г. Стратегии и тактики практической психотерапии / Г. Тимошенко, Е. Леоненко. – М. : Психотерапия, 2007. – 192 с.
7. Роджерс К. Консультирование и психотерапия: Новейшие подходы в области практической работы / К. Роджерс / Пер. с англ. – 2-е изд. – М. : Психотерапия, 2008. – 512 с.
8. Романовська Д. Особистісні стратегії діяльності практичного психолога / Д. Романовська // Психолог. – 2012. – №21. – С. 28–32.

Spysook vykorystanyh dzherel

1. Kirhler E. Prinjatje reshenij v organizacijah / E. Kirhler, A. Shrott. – Н. : Izd-vo Gumanitarnyj centr, 2004. – S. 71–74.
2. Kolpakov V. Samomenedzhment cheloveka: strategija i taktika / V. Kolpakov // Personal. – 2002. – №11. – S. 68–73.
3. Merlin V. Oчерki integral'nogo issledovanija individual'nosti / V. Merlin. – М. : Pedagogika, 1986. – S. 166–167.
4. Orlov A. Psihologicheskoe konsul'tirovanie i psihoterapija: trialogicheskij podhod: Sbornik statej / Sost. A. Orlov. – М. : ООО Voprosy psihologii, 2004. – 216 s.
5. Pohepcov G. Strategija. Instumentarij po upravleniju budushhim / G. Pohepcov. – М. : Refl-buk. Vakler, 2005. – 377s.
6. Timoshenko G. Strategii i taktiki prakticheskoi psihoterapii / G. Timoshenko, E. Leonenko. – М. : Psihoterapija, 2007. – 192 s.
7. Rodzhers K. Konsul'tirovanie i psihoterapija: Novejschie podhody v oblasti prakticheskoi raboty / K. Rodzhers / Per. s angl. – 2-e izd. – М. : Psihoterapija, 2008. – 512 s.
8. Romanovs'ka D. Osobistisni strategii dijtal'nosti praktichnogo psihologa / D. Romanovs'ka // Psiholog. – 2012. – №21. – S. 28–32.

КАШЕКОВА О. П.

СУЩНОСТЬ КОНСУЛЬТАТИВНОЙ СТРАТЕГИИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПСИХОЛОГА

В статье раскрыто содержание понятий: «стратегия», «стратегия деятельности», «консультативная стратегия». Проанализированы труды отечественных и зарубежных ученых по изучению и совершенствованию сущности консультативной стратегии. Показано сферу использования стратегии консультирования. Освещены вопросы полезности применения стратегии консультирования в профессиональной работе психолога и ситуации клиента, обратившегося за помощью. Рассмотрен и проанализирован спектр проблем, которые решаются методом психологического консультирования. Сделан вывод, что использование стратегий консультирования психологом в своей профессиональной деятельности приводит к интеграции полученного опыта.

Ключевые слова: стратегия, стратегия деятельности, консультативная стратегия, психологическая беседа, психологическая практика, принятие решений, личность, ценностные ориентации, эмоциональный стресс.

KASHEKOVA O. P.

THE CORE OF CONSULTING STRATEGY IN PSYCHOLOGIST'S PRACTICE

This article reveals content of such concepts as «strategy», «practice strategy», «consulting strategy». The works of domestic and foreign scientists on study and improvement of the very essence of consulting strategy were analysed. The scope of implementation of consulting strategy is performed. The benefits of usage of consulting strategy for the psychologist and the client asking for help are illuminated. A range of problems solved by the method of consulting strategy is considered and dissected. The aim of interlocution with clients is to bring up structural changes in their mental settings. The strategic planning of the consulting process can be created via the «purpose tree». It is based on the division of psychological tasks by the particular areas (social-psychological, family and so on). Based on the aims of relevant areas the measures that ensure their achievement are developed. While consulted a client can learn such important things as: Independent actions, time and energy distribution, risk impact evaluation, analysis of value area where decision making, self-esteem, emotional stress handling, understanding of settings' impact on decision making and other functions proceed. The article describes how psychological consulting can be beneficial for an average Ukrainian: consulting helps people to make choices and act on their consideration; consulting teaches new behaviour; consulting encourages personal development; consulting declares client's responsibility, that is clients make decisions on their own and the adviser provides conditions that encourage clients to willpower development.

Keywords: Strategy, practice strategy, consulting strategy, psychological interlocution, psychological practice, identity, value orientation, emotional stress.

Стаття надійшла до редколегії 05.01.2015 року.