

# **1. 3. ТЕОРІЇ ОСОБИСТОСТІ І НАПРЯМКИ ПРАКТИЧОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ПСИХОТЕРАПІЇ**

# Загальна характеристика теорій і напрямків консультивання

- Можна сказати, що спроба кваліфіковано допомогти іншій людині в розв'язанні її проблем без опори на систему теоретичних переконань, подібна до польоту без орієнтирів.
- Такий "льотчик" в консультиванні не лише не ефективний, але іноді і небезпечний.
- У психологічному консультиванні роль карти виконує теорія особистості, що відкриває широку перспективу розуміння проблем клієнта і вказує ефективні методи їх розв'язання.

# Загальна характеристика теорій і напрямків консультивання

- Теорія допомагає консуьтантові формулювати динамічні гіпотези, що роз'яснюють клієнтові проблеми, і дозволяє
- почувати себе у безпеці при зіткненні з хаотичним, дезорганізованим внутрішнім світом деяких клієнтів.
- Bramer, Shostrom (1982) підкреслюють, що консуьтант, що не засвоїв теоретичні основи своєї професії, той, що не ознайомився з дослідженнями, виконаними в цій області, не зможе нічого зробити для клієнта, окрім застосування окремої техніки.

# Загальна характеристика теорій і напрямків консультування

Кожна теорія виконує чотири основні функції:

- узагальнює накопичену інформацію;
- робить зрозумілишими складні явища;
- передбачає наслідки різних обставин;
- сприяє пошуку нових фактів (George, Cristiani, 1990).

# Загальна характеристика теорій і напрямків консультивання

- Кожен консультант на основі практики "конструює" свою теорію, яка найчастіше спирається на вже відомі теоретичні парадигми, або орієнтації (психоаналітичну, поведінково-когнітивну, екзистенціально-гуманістичну).

З накопиченням досвіду постійно відбувається коригування, розширення, зміцнення теоретичної бази.

Від чого залежить вибір тієї або іншої теоретичної орієнтації?

Передусім його визначає точка зору консультанта на природу людини.

# Загальна характеристика теорій і напрямків консультування

Від точки зору консультанта на природу людини.

залежить характер відповідей на принципові питання:

- що є людина?
- які природжені тенденції їй властиві?
- чи людина має вільний вибір людини за будь-яких обставин або ж він визначається спадковістю і подіями минулого?
- чи існують передумови зміни людини і як вона може змінюватися?
- Відповіді на ці питання визначають, як консультант розуміє структуру особистості, детерміацію поведінки, генезис патології, перспективу нормального розвитку.

# Теоретичні принципи сучасних психологічних напрямів

Напрямок	Основні теоретичні принципи
Психоаналітичний напрям	<p>Суть людини визначається психічною енергією сексуальної природи і досвідом раннього дитинства. Основу структури особи складають три інстанції: ид, его і суперего. Поведінка мотивується агресивними і сексуальними спонуканнями. Патологія виникає із-за витіснених в дитячому віці конфліктів. Нормальний розвиток ґрунтується на своєчасному чергуванні стадій сексуального розвитку і інтеграції</p>
Адлеріанський напрям	<p>Акцентується позитивна природа людини. Кожна людина в ранньому дитинстві формує унікальний стиль життя, людина творить свою долю. Поведінка людини мотивується прагненням до досягнення цілей і соціальним інтересом. Життєві труднощі сприяють формуванню несприятливого стилю життя. Нормальний розвиток особистості припускає адекватні життєві цілі</p>
Терапія поведінки	<p>Людина — продукт середовища і одночасно її творець. Поведінка формується в процесі навчання. Нормальній поведінці навчають за допомогою підкріплення і імітації. Проблеми виникають в результаті поганого навчання</p>

# Теоретичні принципи сучасних психологічних напрямів

Рационально-емоційна терапія (А. Ellis)	Людина народжується з схильністю до раціонального мислення, але одночасно і з схильністю до паралогічності. Він може ставати жертвою ірраціональних ідей. Життєві проблеми виникають із-за помилкових переконань. У основі нормальної поведінки лежать раціональне мислення і своєчасна корекція рішень, що приймаються
Орієнтована на клієнта терапія (С. Rogers)	Акцентується позитивна природа людини — властиве йому природжене прагнення до самореалізації. Проблеми виникають при витісненні деяких почуттів з поля свідомості і спотворенні оцінки досвіду. Основу психічного здоров'я складають відповідність ідеального Я реальному Я, що досягається реалізацією потенціалу власної особи, і прагнення до самопізнання, упевненості в собі, спонтанності
Екзистенціальна терапія	Основна увага приділяється здатності людини пізнавати свій внутрішній світ, вільно вибирати свою долю, відповідальності і екзистенціальній тривозі як основному мотивуючому чиннику, пошуку унікального сенсу у безглуздому світі, самотності і стосункам з іншими, тимчасовості життя і проблемі смерті. Нормальний розвиток особистості ґрунтується на унікальності кожного індивіда.

# Загальна характеристика теорій і напрямків консультування

Одночасно підкреслимо неправильність тверджень про істинність постулатів якої-небудь єдиної психотерапевтичної школи усупереч іншим школам.

Результати численних досліджень показують, що в практиці при орієнтації на будь-який напрям можна добитися схожої ефективності консультування,

Вирішальне значення має не стільки сама теорія, скільки зрілість особи консультанта і його професійна підготовка, що має на увазі високу інтеграцію теоретичних знань і практичних навичок.

# Загальна характеристика теорій і напрямків консультування

- Нині у світі поширюється еkleктичне консультування, що є спробою інтеграції кращих сторін різних шкіл.
- Еkleктичне консультування спирається на системну інтеграцію декількох теоретичних підходів в прагненні знайти єдиний початок і перевірити, як нова система "працює" на практиці.
- Можна сказати, що створення еkleптичного підходу в консультуванні — це підсумок усієї професійної діяльності.
- Більшість фахівців, тривалий час працюючих в області психологічного консультування і психотерапії, створюють власну теоретичну систему, що є зазвичай еkleптичною, таку, що найбільш відповідає особі і світогляду кожного з них.