

ТЕОРЕТИЧНІ ПРИНЦИПИ СУЧАСНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ НАПРЯМІВ

Психотерапевтичний напрям	Основні теоретичні принципи
Психоаналітичний напрям	Сутність людини визначається психічною енергією сексуальної природи й досвідом раннього дитинства. Основою структури особистості є три інстанції: ід, еґо і суперєґо. Поведінка людини мотивується агресивними та сексуальними потягами. Патологія виникає через витіснені в дитинстві конфлікти. Нормальний розвиток залежить від своєчасного проходження кожної стадії сексуального розвитку та інтеграції структур особистості.
Адлеріанський напрям	Акцентується позитивна природа людини. Кожен індивід у ранньому дитинстві формує унікальний стиль життя, тобто творить свою долю. Поведінка людини мотивується прагненням досягти мети та соціальним інтересом. Життєві труднощі впливають на формування несприятливого стилю життя. Нормальний розвиток особистості передбачає адекватні життєві цілі.
Терапія поведінки	Людина – продукт середовища й водночас її творець. Поведінка формується в процесі навчання. Нормальній поведінці навчають за допомогою підкріплення та імітації. Проблеми виникають через погане навчання.
Раціонально-емоційна терапія (А.Елліс)	Людина від народження схильна до раціонального мислення й до паралогічності (ірраціональне мислення). Вона може стати жертвою ірраціональних ідей (установок). Життєві проблеми виникають через помилкові переконання. Основою нормальної поведінки є раціональне мислення і своєчасна корекція прийнятих рішень.
Орієнтована на клієнта терапія (К. Роджерс)	Акцентується позитивна природа людини – властиве їй вроджене прагнення до самореалізації. Виникнення проблем пов'язане з витісненням деяких почуттів з поля свідомості й викривлення оцінки досвіду. Основою психічного здоров'я є відповідність ідеального Я реальному Я, що досягається реалізацією потенціалу власної особистості, й прагненням до самопізнання, впевненості в собі, спонтанності.

Таблиця 2

СУЧАСНІ УЯВЛЕННЯ ПРО МЕТУ КОНСУЛЬТУВАННЯ

Психотерапевтичний напрям	Мета консультування
Психоаналітичний напрям	Перемістити з несвідомості у свідомість витіснений матеріал; допомогти клієнтові відтворити ранній досвід та проаналізувати витіснені конфлікти; реконструювати базисну особистість.

Адлеріанський напрям	Трансформувати життєві цілі клієнта; допомогти йому сформувати соціально значущі цілі й скоректувати помилкову мотивацію за допомогою знаходження почуття рівності з іншими людьми.
Терапія поведінки	Виправити неадекватну поведінку та навчити більш ефективній поведінці.
Раціонально-емоційна терапія (А. Елліс)	Усунути “саморуйнуючий” підхід клієнта до життя й допомогти сформувати толерантний та раціональний підходи; навчити застосовувати науковий метод у вирішенні поведінкових та емоційних проблем.
Орієнтована на клієнта терапія (К. Роджерс)	Створити сприятливий клімат консультування, який підходив би для самодослідження й розпізнавання чинників, що заважають росту особистості; заохочувати відкритість клієнта досвіду, впевненість у собі, спонтанність.
Екзистенційна терапія	Допомогти клієнтові усвідомити свою свободу й власні можливості; спонукати до прийняття відповідальності за те, що відбувається з ним; ідентифікувати фактори, що блокують свободу.

Таблиця 3

СУЧАСНІ УЯВЛЕННЯ ПРО КОНСУЛЬТАТИВНИЙ КОНТАКТ

Терапевтичний напрям	Консультативний контакт
Психоаналітичний напрям	Консультант зберігає особисту анонімність, щоб клієнт міг вільно спроектувати на нього свої почуття. Основна увага спрямована на зменшення опору, що виникає під час аналізу реакцій перенесення клієнта, і встановленню більш раціонального контролю. Консультант інтерпретує запропонований клієнтом матеріал і намагається навчити клієнта узгоджувати свою теперішню поведінку з подіями минулого.
Адлеріанський напрям	У центрі уваги розподіл відповідальності між консультантом і клієнтом, обопільна довіра і повага, рівноцінність позицій, вироблення загальних цілей консультування.
Терапія поведінки	Консультант виступає активним і директивним учасником консультативного контакту; він виконує роль учителя, тренера, прагнучи навчити клієнта більш ефективній поведінці. Клієнт повинен активно апробувати нові способи поведінки. Замість особистих стосунків між консультантом і клієнтом встановлюються робочі стосунки для виконання процедур навчання.
Раціонально-емоційна терапія (А. Елліс)	Консультант виконує роль учителя, а клієнт – учня. Особистісним стосункам консультанта і клієнта ніякого значення не надається. Клієнт спонукається до розуміння своїх проблем і на основі цього розуміння – до зміни своєї поведінки, опираючись на раціональні передумови.

Орієнтована на клієнта терапія (К. Роджерс)	Консультативний контакт становить сутність процесу консультування. Особливо підкреслюються щирість, теплота, емпатія, повага, підтримка з боку консультанта і «передавання» цих установок клієнтам. Засвоєнні під час консультативного контакту навички клієнт переносить на інші стосунки.
Екзистенційна терапія	Основне завдання консультанта – вжитися в екзистенцію клієнта і встановити з ним автентичні зв'язки. Контактуючи з консультантом, клієнт розкриває свою унікальність. Стосунки між консультантом і клієнтом розцінюють як контакт “людина-людина”, ідентичний зустрічі двох рівноцінних людей “тут і тепер”. Під час консультативного контакту змінюється як консультант, так і клієнт.