

Коростелева Наталья Александровна

канд. пед. наук, доцент

Хилько Семен Александрович

магистрант

АНОО ВО ЦРФ «Сибирский университет

потребительской кооперации»

г. Новосибирск, Новосибирская область

ПОНЯТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ: ВИДЫ, ФОРМЫ, СПЕЦИФИКА

Аннотация: в статье рассматриваются понятия профессиональной психологической помощи, её виды, формы и специфика. Авторами отмечается, что обращение за такой помощью предполагает способность человека осознать соответствующую потребность знания того, к кому именно студент обратиться, и отсутствие препятствий для этого шага, однако на практике каждая из этих условий нередко оказывается проблематичным. Центральное внимание уделяется одной из наиболее распространённых трудностей-не развлеченных специалистов в сфере психического здоровья: психолога, психотерапевта, и психиатра.

Ключевые слова: профессиональная психологическая помощь, психологическое консультирование, психологическая коррекция, психолог, психотерапевт, психиатр, компетенция специалиста, психологическое здоровье.

Обращение за профессиональной психологической помощью предполагает, что человек способен осознать в себе потребность в такой помощи, знает, к кому именно следует обратиться, и не испытывает препятствий для этого шага. На практике, каждое из перечисленных условий нередко оказывается проблематичным. Одним из распространённых затруднений является неразличение специалистов, работающих в сфере психического здоровья: психолога, психотерапевта и психиатра. Это смешение понятий не случайно, поскольку границы между ними в профессиональном и правовом отношении действительно подвижны и

исторически менялись. Но для целей настоящей работы принципиально важно разграничить указанные фигуры, поскольку именно незнания того, к кому и с каким запросом обращаться, само по себе выступает одним из факторов. В привычном понимании «психолог», «психотерапевт» и «психиатр» нередко воспринимаются как синонимы или как обозначения специалистов разной «степени серьёзности» – от психолога как собеседника до психиатра как врача. Подобное представление не только упрощает реальную картину, но и формирует ложные ожидания от помощи. Человек, пришедший к психологу с запросом, который требует медицинского вмешательства, рискует не получить необходимую помощь. Обратная ситуация, когда человек избегает любого специалиста из страха оказаться «на учёте» у психиатра, также распространена и хорошо зафиксирована в исследовательской литературе [1]. Таким образом, терминологическая путаница имеет вполне конкретные последствия.

В российском законодательстве и профессиональном сообществе сложилось следующее разграничение. Психолог – специалист с высшим психологическим образованием, работающий преимущественно с психически здоровыми людьми, испытывающими трудности в эмоциональной, личностной или межличностной сфере. Он не вправе ставить медицинские диагнозы и назначать медикаментозное лечение. Психотерапевт в российском правовом поле исторически предполагал наличие медицинского образования и специализации по психотерапии. Психиатр является врачом, прошедшим подготовку в ординатуре по психиатрии; его компетенция распространяется на диагностику и лечение психических расстройств, в том числе с применением фармакотерапии [2]. Различия между тремя специалистами носят не только формальный, но и содержательный характер и определяют характер запроса, с которым целесообразно обращаться к каждому из них. Эти различия представлены в таблице 1. Данные таблицы 1 показывают, что психолог, психотерапевт и психиатр работают с принципиально разными уровнями психологического неблагополучия и располагают различным инструментарием воздействия. Незнание этих различий ведёт к двум противоположным ошибкам: либо человек обращается к психиатру с запросом, который вполне мог

бы быть решён в рамках психологического консультирования, что лишь усиливает страх диагностирования, либо, напротив, ограничивается беседой с психологом при состоянии, требующем медицинского вмешательства. В обоих случаях результат оказывается неудовлетворительным, а негативный опыт закрепляет скептическое отношение к профессиональной помощи в целом.

Таблица 1

Сравнительная характеристика специалистов в области психического здоровья

Критерий	Психолог	Психотерапевт	Психиатр
Базовое образование	Высшее психологическое (бакалавриат / магистратура)	Высшее медицинское + специализация по психотерапии, либо психологическое + медицинская подготовка	Высшее медицинское + ординатура по психиатрии
Работает с	Психически здоровыми людьми в ситуации затруднения, кризиса, личностных конфликтов	Пограничными состояниями, неврозами, длительными эмоциональными нарушениями	Психическими расстройствами, требующими медикаментозного лечения
Право назначать лекарства	Нет	Только при наличии медицинского диплома	Да
Основной метод воздействия	Беседа, диагностика, консультирование, психологическое просвещение	Когнитивно-поведенческая терапия, психоанализ, гештальт-терапия и другие психотерапевтические подходы	Фармакотерапия, при необходимости в сочетании с психотерапией
Постановка медицинского диагноза	Нет	Только при наличии медицинского образования	Да
Типичные запросы	Трудности в отношениях, низкая самооценка, стресс, жизненный кризис	Тревожные расстройства, депрессия лёгкой и средней степени, фобии	Шизофрения, биполярное расстройство, тяжёлые депрессии, психозы

Обратимся теперь к понятию профессиональной психологической помощи. В отечественной литературе оно трактуется по-разному в зависимости от теоретической позиции автора. В широком смысле под психологической помощью понимается система мер, направленных на содействие человеку в преодолении пси-

хологических затруднений, восстановлении душевного равновесия и оптимизации психического функционирования [3]. Прилагательное «профессиональная» в данном контексте указывает на то, что помощь оказывается лицом, имеющим соответствующую квалификацию, действующим в рамках этического кодекса и профессиональных стандартов, в отличие от стихийной поддержки со стороны близкого окружения. Это разграничение существенно: неформальная поддержка сама по себе ценна, однако она не может заменить специализированного вмешательства при определённых состояниях. В структуре профессиональной психологической помощи принято выделять несколько основных видов, различающихся по целям, методам и продолжительности.

Например, психологическое консультирование ориентировано на помощь клиенту в осознании и самостоятельном решении конкретной проблемы; оно, как правило, носит краткосрочный характер и предполагает активную позицию самого обратившегося. Консультирование не предполагает глубокой работы с личностной историей клиента и сосредоточено на актуальной ситуации: профессиональный выбор, конфликт в отношениях, переживание утраты, трудности в обучении. По образному выражению Р. Кочюнаса, консультирование – это «помощь психически здоровым людям, испытывающим трудности при достижении своих целей» [2]. Именно эта форма помощи наиболее доступна студентам через университетские психологические службы.

Так, психологическая коррекция, в свою очередь, направлена на исправление тех характеристик психического развития или поведения, которые не соответствуют принятым нормам или создают систематические трудности для самого человека и его окружения. Профессиональная психологическая помощь представляет собой систему мер, направленных на содействие человеку в преодолении психологических затруднений, восстановлении душевного равновесия и оптимизации психического функционирования. Её принципиальное отличие от стихийной поддержки близких состоит в том, что она оказывается квалифицированным специалистом, действующим в рамках этического кодекса и профессиональных стандартов.

Таким образом, осведомлённость о видах, формах и специфике профессиональной психологической помощи, а также о границах компетенции разных специалистов выступает не только теоретическим, но и практически значимым условием обращения за ней. Именно это знание снижает риск ложных ожиданий, неудачного опыта и закрепления скептического отношения к профессиональной помощи в целом.

Список литературы

1. An adaptation and extension of the attitudes toward seeking professional psychological help scale / C. S. Mackenzie, J. V. Knox, W. L. Gekoski, H. L. Macaulay // *Journal of Applied Social Psychology*. – 2004. – Vol. 34, No. 11. – P. 2410–2435.
2. Кочюнас, Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. – Москва : Академический проект, 1999. – 240 с.
3. Абрамова, Г. С. Практическая психология: учебник для студентов вузов. 6-е изд., перераб. и доп / Г. С. Абрамова. – Москва : Академический проект, 2003. – 496 с.
4. Андреева, Г. М. Социальная психология : учебник для высших учебных заведений. 5-е изд., испр. и доп / Г. М. Андреева. – Москва : Аспект Пресс, 2008. – 363 с.